

Lợi Ích Cho Sức Khỏe Khi Cai Thuốc Lá

Trong vòng 20 phút:¹

- Áp huyết hạ xuống như bình thường
- Tim đập chậm lại như bình thường
- Nhiệt độ của tay và chân lên lại như bình thường

Trong vòng 12 đến 24 tiếng:¹

- Lượng chất độc carbon monoxide trong máu giảm xuống
- Lượng dưỡng khí trong máu lên lại như bình thường
- Cơ nguy bị nhồi máu cơ tim giảm xuống

Trong vòng 48 đến 72 tiếng:¹

- Những đầu dây thần kinh bị tổn thương bắt đầu phát triển lại
- Khứu giác và vị giác bắt đầu cải tiến
- Chất nicotine ra khỏi cơ thể sau 3 ngày²



Trong vòng 1 năm...

2 tuần lễ đến 3 tháng:¹

- Sự tuần hoàn của máu huyết trong cơ thể được tốt hơn
- Chức năng của phổi gia tăng và tập thể dục trở nên dễ dàng hơn
- Những vết thương mau lành hơn

1 đến 9 tháng:¹

- Ho, hơi thở ngắn, và nghẹt mũi đều giảm bớt
- Năng lực toàn cơ thể được tăng lên
- Những sợi lông trong phổi được phát triển lại, giúp cho phổi tự làm sạch dễ dàng hơn và giảm bớt tỷ lệ bị nhiễm trùng³

Trong suốt cuộc đời của bạn...

1 năm:¹

- Cơ nguy bị bệnh tim mạch giảm bớt phân nửa

5 năm:¹

- Cơ nguy bị tai biến mạch máu não giảm xuống bằng mức của người không hút thuốc
- Cơ nguy bị ung thư miệng, cổ họng, cuống họng, và bong đái giảm bớt phân nửa

10 năm:¹

- Cơ nguy bị ung thư phổi giảm bớt phân nửa

15 năm:²

- Cơ nguy bị bệnh tim mạch trở lại bằng mức của người không hút thuốc

¹U.S. National Library of Medicine. (2013, Nov 11). Benefits of Quitting Tobacco. Retrieved on 6/10/16 from <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007532.htm>

²Smokefree.gov. The Real Rewards of Quitting. Retrieved on 6/10/16 from <https://smokefree.gov/rewards-of-quitting>

³American Cancer Society. (2014, Feb 6). Guide to quitting smoking. Retrieved on 6/10/16 from <http://www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guidetoquittingsmoking/guide-to-quitting-smoking-benefits>