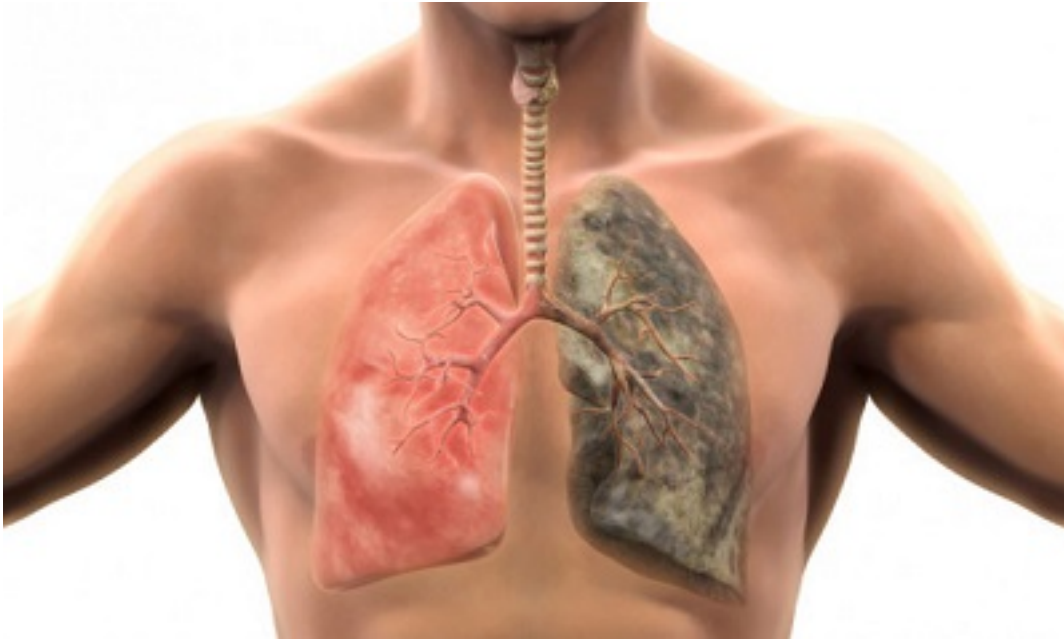




Καπνίζατε επί πολλά χρόνια τουλάχιστον ένα πακέτο την ημέρα; Ξαφνικά νιώσατε πως η αναπνοή σας δεν σας αρ-κεί και αποφασίσατε να το κόψετε...

Ξέρετε όμως πόσος χρόνος χρειάζεται για να ανακάμψουν οι πνεύμονές σας;

Ο καθένας ξέρει ότι το κάπνισμα είναι η κύρια αιτία του καρκίνου των πνευμόνων, των καρδιαγγειακών παθήσεων και άλλων απειλητικών για τη ζωή χρόνιων παθήσεων. Συχνά οι καπνιστές θεωρούν πως, αν κόψουν το κάπνισμα θα μπορέσουν να ανακτήσουν πλήρως την υγεία των πνευμόνων τους. Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτό είναι μόνο εν μέρει αλήθεια.

Ενώ ορισμένα τμήματα των πνευμόνων μπορεί να θεραπευτούν από την βλάβη που προκαλείται από το κάπνισμα, δυστυχώς όμως το μεγαλύτερο μέρος της καταστροφής είναι μόνιμο.

Το κάπνισμα καταστρέφει τις μικροσκοπικές "τρίχες" στους πνεύμονές σας στους ανώτερους αεραγωγούς. Η κύρια λειτουργία τους είναι να προστατεύσουν τους πνεύμονες από τις λοιμώξεις, είτε ιογενείς είτε βακτηριακές. Αυτό το σύστημα εν γένει, καταστρέφεται από τον καπνό των τσιγάρων και έτσι μειώνεται η αποτελεσματικότητά του. Εντούτοις, οι στατιστικές δείχνουν, ότι για τους

ανθρώπους που έχουν κόψει το κάπνισμα μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα.

Το κάπνισμα όμως, δημιουργεί μόνιμες ζημιές και στις κυψελίδες των πνευμόνων. Έτσι, όσοι καπνίζουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια(ΧΑΠ), όπως χρόνια βρογχίτιδα ή εμφύσημα.

Ενώ μερικές από τις φλεγμονές που προκαλούνται μπορεί να είναι αναστρέψιμες, τα σημάδια στους πνεύμονες μένουν για πάντα.

Συνεχίζοντας βέβαια το κάπνισμα, μειώνονται και οι όποιες πιθανότητες αναστροφής κάθε βλάβης στους πνεύμονες.

Τι θα συμβεί αφότου κόψετε το κάπνισμα

Οι πρώτες επιδράσεις από την διακοπή του καπνίσματος θα φανούν αμέσως. Λιγότερο από 20 λεπτά μετά το τελευταίο τσιγάρο σας, ο καρδιακός σας ρυθμός θα αρχίσει ήδη να επιστρέφει στα φυσιολογικά επίπεδα.

Μετά από δύο ώρες χωρίς τσιγάρο, ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή πίεση θα έχουν φτάσει σε σχεδόν φυσιολογικά επίπεδα. Η περιφερική κυκλοφορία του αίματος μπορεί επίσης να βελτιωθεί. Οι άκρες των δακτύλων σας θα αρχίσουν να είναι πιο ζεστές. Τα πρώτα συμπτώματα στερητικού συνδρόμου από την έλλειψη νικοτίνης συνήθως ξεκινούν περίπου δύο ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο σας. Τα πρώτα συμπτώματα στέρησης περιλαμβάνουν: ακατάσχετη επιθυμία για κάπνισμα, άγχος, ένταση, απογοήτευση, υπνηλία ή δυσκολία στον ύπνο, αυξημένη όρεξη.

12 ώρες μετά το τελευταίο τσιγάρο: Το μονοξειδίο του άνθρακα, το οποίο είναι τοξικό για το σώμα, είναι η ουσία που απελευθερώνεται από την καύση του καπνού και την εισπνοή του κατά το κάπνισμα. Επειδή το μονοξειδίου του άνθρακα "αγκυλώνεται" πολύ γρήγορα στα κύτταρα του αίματος, τα αποτρέπει από το να

μεταφέρουν οξυγόνο, το οποίο με τη σειρά του προκαλεί σοβαρά καρδιαγγειακά προβλήματα. Σε μόλις 12 ώρες μετά τη διακοπή του καπνίσματος, το μονοξείδιο του άνθρακα στο σώμα σας μειώνεται σε αρκετά πιο χαμηλά επίπεδα και τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα σας θα αυξηθούν σε κανονικά επίπεδα.

Μετά από 48 ώρες χωρίς τσιγάρο, οι νευρικές απολήξεις σας θα αρχίσουν να αυξάνονται εκ νέου και η ικανότητά σας σε οσμή και γεύση θα ενισχυθεί.

Τρεις μέρες αφότου κόψετε το κάπνισμα, η νικοτίνη θα έχει φύγει εντελώς έξω από το σώμα σας. Δυστυχώς, αυτό σημαίνει ότι τα συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης γενικά θα κορυφωθούν περίπου τότε. Ενδέχεται να αντιμετωπίσετε κάποια σωματικά συμπτώματα όπως πονοκεφάλους, ναυτία και κράμπες. Μετά από 2-3 εβδομάδες, θα είστε σε θέση να ασκήσετε και να κάνετε σωματικές δραστηριότητες χωρίς να αισθάνεστε πολύ άβολα και δυσάρεστα. Αυτό οφείλεται σε μια σειρά από αναγεννητικές διαδικασίες που θα αρχίζουν να εμφανίζονται στο σώμα σας. Η κυκλοφορία του αίματος και η λειτουργία των πνευμόνων σας θα βελτιωθούν σημαντικά. Μετά από δύο με τρεις εβδομάδες χωρίς κάπνισμα, οι πνεύμονές σας θα είναι λίγο πιο καθαροί και θα αρχίσετε να αναπνέετε πιο εύκολα. 1-9 μήνες αφότου κόψετε το κάπνισμα: Από τον 1ο κιόλας μήνα οι πνεύμονες αρχίζουν να επιδιορθώνονται. Στο εσωτερικό τους, μικροσκοπικές "βλεφαρίδες" που απωθούν την βλέννα, θα αρχίσουν να αυτοεπισκευάζονται να λειτουργούν και πάλι σωστά. Αυτό θα μειώσει και τον κίνδυνο μόλυνσης. Με την εύρυθμη λειτουργία των πνευμόνων, ο βήχας και η δυσκολία στην αναπνοή σας θα συνεχίσουν να μειώνονται δραματικά.

1 χρόνος χωρίς τσιγάρο: Μετά από ένα χρόνο χωρίς κάπνισμα, ο κίνδυνος για καρδιακή νόσο μειώνεται κατά 50% σε σύγκριση με όταν ακόμη καπνίζατε!

5-15 χρόνια χωρίς τσιγάρο: Ορισμένες από τις ουσίες που απελευθερώνονται από την καύση του μονοξειδίου του άνθρακα, συστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία σας, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο να υποστείτε εγκεφαλικό επεισόδιο. Μετά από 5 έως 15 χρόνια μακριά από το κάπνισμα, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου είναι ο ίδιος με κάποιον που δεν καπνίζει καθόλου!