

KHI QUÝ VỊ CAI HÚT THUỐC LÁ

TRONG VÒNG 20 PHÚT SAU KHI QUÝ VỊ HÚT ĐIỀU THUỐC LÁ CUỐI CÙNG, CƠ THỂ CỦA QUÝ VỊ BẮT ĐẦU MỘT LOẠT NHỮNG SỰ THAY ĐỔI TIẾP DIỄN TRONG NHIỀU NĂM

20 PHÚT SAU

- Huyết áp hạ xuống
- Nhịp tim hạ xuống
(Mahmud A, Feely J. Effect of Smoking on Arterial Stiffness and Pulse Pressure Amplification. Hypertension. 2003;41:183.)

12 TIẾNG SAU

- Lượng than khí (carbon monoxide) trong máu hạ xuống mức bình thường
(US Surgeon General's Report, 1988, p. 202)

2 TUẦN đến 3 THÁNG SAU

- Máu tuần hoàn tốt hơn
- Hoạt động của phổi tăng cao hơn
(US Surgeon General's Report, 1990, pp. 193, 194, 196, 285, 323)

1 THÁNG đến 9 THÁNG SAU

- Các cơn ho và hụt hơi đều suy giảm
- Lông tế bào trong phổi mọc trở lại, thải đàm tốt hơn, làm sạch phổi và giảm sự nhiễm trùng
(US Surgeon General's Report, 1990, pp. 285-287, 304)

1 NĂM SAU

- Nguy cơ cao bị bệnh tim mạch giảm xuống phân nửa so với mức nguy hiểm của người còn đang hút thuốc lá
(US Surgeon General's Report, 1990, p. vi)

5 NĂM SAU

- Nguy cơ bị tai biến mạch máu não giảm xuống mức độ của một người không hút thuốc lá 5 đến 15 năm sau khi quý vị cai thuốc
(US Surgeon General's Report, 1990, p. vi)

10 NĂM SAU

- Tỷ lệ chết vì ung thư phổi còn phân nửa tỷ lệ của người tiếp tục hút thuốc lá
- Giảm nguy cơ bị ung thư miệng, cuống họng, thực quản, bọng đái, cổ tử cung và tụy tạng
(US Surgeon General's Report, 1990, pp. vi, 131, 148, 152, 155, 164, 166)

15 NĂM SAU

- Nguy cơ bị bệnh tim mạch tương tự như mức độ của một người không hút thuốc
(US Surgeon General's Report, 1990, p. vi)

** Tất cả các lợi ích nói trên sẽ bị mất đi nếu quý vị hút dù chỉ một điếu thuốc lá mỗi ngày.*