

## Таймлайн: что произойдет с вашим организмом, когда вы бросите курить?

---

<b>20 минут после отказа от курения</b>	Снижаются артериальное давление и частота сердечных сокращений.
<b>12 часов после отказа от курения</b>	Уровень угарного газа в крови снижается до нормальных значений.
<b>От 2 недель до 3 месяцев после отказа от курения</b>	Улучшается работа сердечно-сосудистой системы и легких.
<b>1–9 месяцев после отказа от курения</b>	Уменьшается одышка и кашель. Восстанавливаются реснички эпителия слизистой оболочки дыхательных путей. За счет этого легкие более эффективно очищаются от слизи, снижается риск инфекции.
<b>1 год после отказа от курения</b>	Риск ишемической болезни сердца снижается вдвое по сравнению с людьми, которые продолжают курить. Значительно снижается риск инфаркта.
<b>5 лет после отказа от курения</b>	В два раза снижается риск рака полости рта, горла, пищевода и мочевого пузыря. В течение 2–10 лет снижается риск инсульта.
<b>10 лет после отказа от курения</b>	Риск рака легких снижается в два раза по сравнению с людьми, которые продолжают курить. Снижается риск рака гортани, поджелудочной железы.
<b>15 лет после отказа от курения</b>	Риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня, как у некурящих.