

Nekaj zanimivih dejstev o kajenju, ki jih morda še niste poznali

- ❖ Kar 29 % Evropejcev kadi in v EU je kajenje še vedno glavni vzrok smrti in bolezni, ki bi se jih sicer dalo preprečiti.
- ❖ Dim, ki se vije iz prižgane cigarete, vsebuje več kot 4000 kemičnih snovi (predstavljajte si, da bi z obrokom hrane zaužili 4000 dodatkov).
- ❖ V eni cigareti s filtrom je 15–25 mg katrana, kar pomeni, da se ga pri kajenju 10 cigaret na dan v 10 letih na sluznico grla, sapnika in bronhijev prime okrog 1 kg.
- ❖ Raziskave so pokazale, da vsakokrat, ko kadilec prižge cigareto in jo prižgano zgolj drži v roki (dima še ne izpihava), približno 85 % cigaretne dima »napolni« ozračje v njegovi okolici. Preostalih 15 % cigaretne dima pa kadilec vdihne skozi cigaretne filter. Vse prej naštetih strupene snovi torej ne škodujejo le kadilcu, temveč tudi njegovi okolici!



Zdravstvene koristi opustitve kajenja

- ❖ po dvajsetih minutah se krvni tlak in srčni utrip znižata, telesna temperatura okončin se normalizira;
- ❖ po osmih urah se normalizira vrednost ogljikovega monoksida v krvi;
- ❖ po 20 minutah začne upadati ogroženost s srčnim infarktom;
- ❖ po dveh dneh se začneta izboljševati voh in okus;
- ❖ po treh dneh se relaksirajo stene bronhijev, kar olajša dihanje in poveča pljučno zmogljivost;
- ❖ po treh tednih se zmanjša nastajanje sluzi v pljučih, izboljša se krvni obtok;
- ❖ po dveh mesecih se izboljša prekrvavitev okončin;
- ❖ po treh mesecih se zmanjša kašelj;
- ❖ po enem letu se skoraj za 50% zmanjša ogroženost s srčnim infarktom;
- ❖ po petih letih se za 50% zmanjša ogroženost s pljučnim rakom;
- ❖ po desetih letih je ogroženost s srčnim infarktom ali možgansko kapjo skoraj enaka kot pri nekadilcu, nevarnost raka upade.