بالساعات والأيام..الفوائد التي سيحققها الجسم بعد الإقلاع عن "التدخين"

ومع ذلك، يمكن حتى للمدخنين الأكثر خبرة على المدى الطويل عكس بعض الضرر الذي تسببه السجائر لأجسامهم.

وسيبدأ جسمك في عملية التعافي بعد ساعات قليلة من آخر سيجارة.

وفيما يلي الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين في مراحل مختلفة وكيف سيعالج جسمك نفسه، وفقا لموقع Healthline:

بعد 20 دقيقة من آخر سيجارة لك:

يمكن الشعور بفوائد اختيار التوقف عن التدخين في غضون 20 دقيقة من رحلة الإقلاع عن التدخين، وذلك لأن ضغط الدم والنبض سيبدآن في العودة إلى مستوياتهما الطبيعية.

وتحتوي أنابيب الشعب الهوائية على ألياف، أثناء التدخين، لا تتحرك بشكل جيد بسبب التعرض المستمر

للدخان. وستبدأ العمل بكفاءة أكبر مرة أخرى. وهذا بدوره يفيد الرئتين، حيث تساعد الألياف الموجودة في الشعب الهوائية على تحريك المهيجات والبكتيريا خارج الرئتين، ما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالعدوى.

8 ساعات بعد آخر سيجارة:

سيستغرق الأمر ثماني ساعات فقط حتى تعود مستويات أول أكسيد الكربون إلى المستوى الطبيعي. وأول أكسيد الكربون هو أحد المواد الكيميائية الموجودة في دخان السجائر والتي ستحل محل جزيئات الأكسجين في الدم، ما يقلل من كمية الأكسجين التي يتلقاها جسمك.

مع انخفاض أول أكسيد الكربون، سترتفع مستويات الأكسجين لديك إلى المستويات الطبيعية. وتساعد مستويات الأكسجين المرتفعة على تغذية الأنسجة والأوعية الدموية التي كانت تحصل على كمية أقل من الأكسجين أثناء التدخين.

بعد 24 ساعة من آخر سيجارة:

كل ما يتطلبه الأمر هو يوم واحد لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية بشكل كبير، وذلك بسبب انخفاض انقباض الأوردة والشرايين بينما تساعد مستويات الأكسجين المتزايدة قلبك على أداء وظيفته كما ينبغي.

وينخفض مستوى النيكوتين في مجرى الدم بشكل كبير في هذا الوقت.

بعد يومين من آخر سيجارة:

48 ساعة هو مقدار الوقت المطلوب لنهايات الأعصاب التي تضررت بسبب التدخين لتبدأ في النمو.

وقد تشعر أيضا بأشياء مثل حواسك أقوى، وقد تدرك أنك تشم وتتذوق الأشياء بشكل أفضل مما كنت عليه من قبل.

3 أيام بعد آخر سيجارة:

بعد 72 ساعة من عدم التدخين، يصبح التنفس أسهل. ويرجع ذلك إلى أن أنابيب الشعب الهوائية داخل الرئتين بدأت في الاسترخاء والانفتاح أكثر. وأيضا، تزداد سعة الرئتين بعد ثلاثة أيام، ما يعني أنه يمكنك استنشاق المزيد من الهواء.

بعد أسبوع من آخر سيجارة:

المدخنون الذين نجحوا في قضاء أسبوع واحد دون تدخين هم أكثر عرضة لتسعة أضعاف للإقلاع عن التدخين إلى الأبد.

بعد أسبوعين من آخر سيجارة:

سيقودك مرور 14 يوما دون تدخين إلى ملاحظة أنك تتنفس وتمشي بسهولة، ويرجع ذلك إلى تحسن الدورة الدموية والأكسجين.

ووفقا لجامعة ميشيغان، تزداد وظيفة الرئة أيضا بنسبة تصل إلى 30% بعد أسبوعين من التوقف عن التدخين.

بعد شهر من آخر سيجارة:

بعد شهر من عدم التدخين، من المرجح أن يرتفع مستوى الطاقة بالكامل. وقد تكون بعض الآثار الجانبية السلبية للتدخين انخفضت أيضا، مثل احتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس عند ممارسة الرياضة.

وستبدأ ألياف الرئة في النمو مرة أخرى، ما يساعد على تقليل تراكم المخاط الزائد والحماية من الالتهابات البكتيرية.

بعد ثلاثة أشهر من آخر سيجارة:

بعد ثلاثة أشهر من الإقلاع عن التدخين، يمكن أن تتحسن الخصوبة لدى النساء وتقليل خطر ولادة طفل قبل الأوان.

بعد ستة أشهر من آخر سيجارة:

سيقلل قضاء نصف عام دون سيجارة من احتمالية شعورك بالحاجة إلى التدخين أثناء أو بعد حدث مرهق.

ومن المحتمل أيضا أن تسعل كمية أقل من المخاط والبلغم. والسبب في ذلك هو أن المجاري الهوائية أقل التهابا دون التعرض المستمر لدخان السجائر والمواد الكيميائية الموجودة داخل السجائر.

بعد مرور عام على آخر سيجارة:

بعد 365 يوما دون تدخين سترى أن رئتيك تتباهيان بتحسينات صحية جذرية من حيث السعة والأداء. وسوف تتنفس بشكل أسهل وستسعل أقل بكثير.

بعد ثلاث سنوات من آخر سيجارة:

يستغرق الإقلاع عن التدخين ثلاث سنوات لتقليل احتمالية الإصابة بنوبة قلبية مقارنة بغير المدخنين. ويحد التدخين من تدفق الأكسجين إلى القلب بالإضافة إلى إتلاف الشرايين، وتبدأ الأنسجة الدهنية في التراكم، ما يزيد من احتمالية تعرض الشخص لنوبة قلبية.

بعد خمس سنوات من آخر سيجارة لك:

تشير الأبحاث التي أجرتها جامعة نورث كارولينا إلى أن خطر الوفاة بسبب سرطان الرئة ينخفض بمقدار النصف بعد خمس سنوات من عدم التدخين.

10 سنوات بعد آخر سيجارة:

بمرور عقد من دون تدخين يعني أن خطر الوفاة بسبب سرطان الرئة انخفض إلى خطر يعادل غير المدخنين. ويقع استبدال الخلايا التي كانت في السابق سرطانية بخلايا سليمة.

وبالإضافة إلى تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الرئة، ينخفض أيضا خطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالتدخين.

بعد 15 عاما من آخر سيجارة لك:

بعد 15 عاما دون تدخين هي علامة فارقة لعدد من الأسباب، فبعد عقد ونصف العقد، ينخفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية إلى مستوى الشخص الذي لم يدخن من قبل.

المصدر: ديلي ستار