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

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