14-20 ноября Неделя отказа от табака

**Благоприятные последствия отказа от курения:** После отказа от курения уменьшается риск возникновения рака легких, риск развития инсульта головного мозга, риск возникновения коронарной болезни сердца. В конце первых суток после отказа от курения становится легче дышать. Происходит это из-за нормализации тонуса кровеносных сосудов и из-за выведения из организма угнетающих функцию легких углекислоты (диоксид углерода) и угарного газа (монооксид углерода). Через 2-3 дня после отказа от курения человек начинает лучше различать вкусы. Образующиеся во вкусовых органах и легко разрушаемые ферменты и белки уже не подвергаются негативному воздействию. Кроме того, без никотина быстрее проходит возбуждение до головного мозга от рецепторной клетки. Через неделю, после того как человек бросит курить, вернётся здоровый цвет лица, исчезнет неприятный запах изо рта, а также неприятный запах от волос и кожи. Возрастает выносливость, появляется больше энергии, возникает желание заниматься спортом и испытывать физические нагрузки. Улучшается память, и человеку становится проще сконцентрироваться на любом деле. Еще одно положительное последствие отказа от курения – финансовая выгода. Ежедневные расходы на сигареты и иные траты, связанные с курением, — еще один хороший повод отказаться от этой пагубной привычки.

[#дниздоровьяволочек](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BA)





