



Dia 31 de Maio é o Dia Mundial sem Tabaco

Você pode parar de fumar. E você deve ser o primeiro a acreditar nisso.



(Fonte: <http://www.creasp.org.br>)

Aproveite mais a vida e pare de fumar. Se você parar de fumar agora:

- Após 20 minutos, sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- Após 2 horas, não tem mais nicotina no seu sangue;
- Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- Após 2 dias, seu olfato já percebe melhor os cheiros, e seu paladar já degusta melhor a comida;

- Após 3 semanas, a respiração fica mais fácil e a circulação melhora;
- Após 5 a 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao de quem nunca fumou.

Por isso, quando você se mantém longe do cigarro, só tem a ganhar.

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina, uma droga que atua no nosso sistema central como a cocaína. Além disso, o tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Mais de 4.700 substâncias já foram identificadas na fumaça do cigarro, sendo que mais de 50 delas são carcinogênicas e as restantes, tóxicas.

O tabagismo está associado a várias doenças: 30% de todos os casos de câncer (cavidade oral, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, cólon, reto, fígado e vias biliares, rins, bexiga, colo de útero, vulva e leucemia mieloide), 90% dos casos de câncer de pulmão, 75% dos casos de bronquite crônica e enfisema pulmonar, 25% dos casos de cardiopatia isquêmica e doença cerebrovascular, além de inúmeras outras condições.