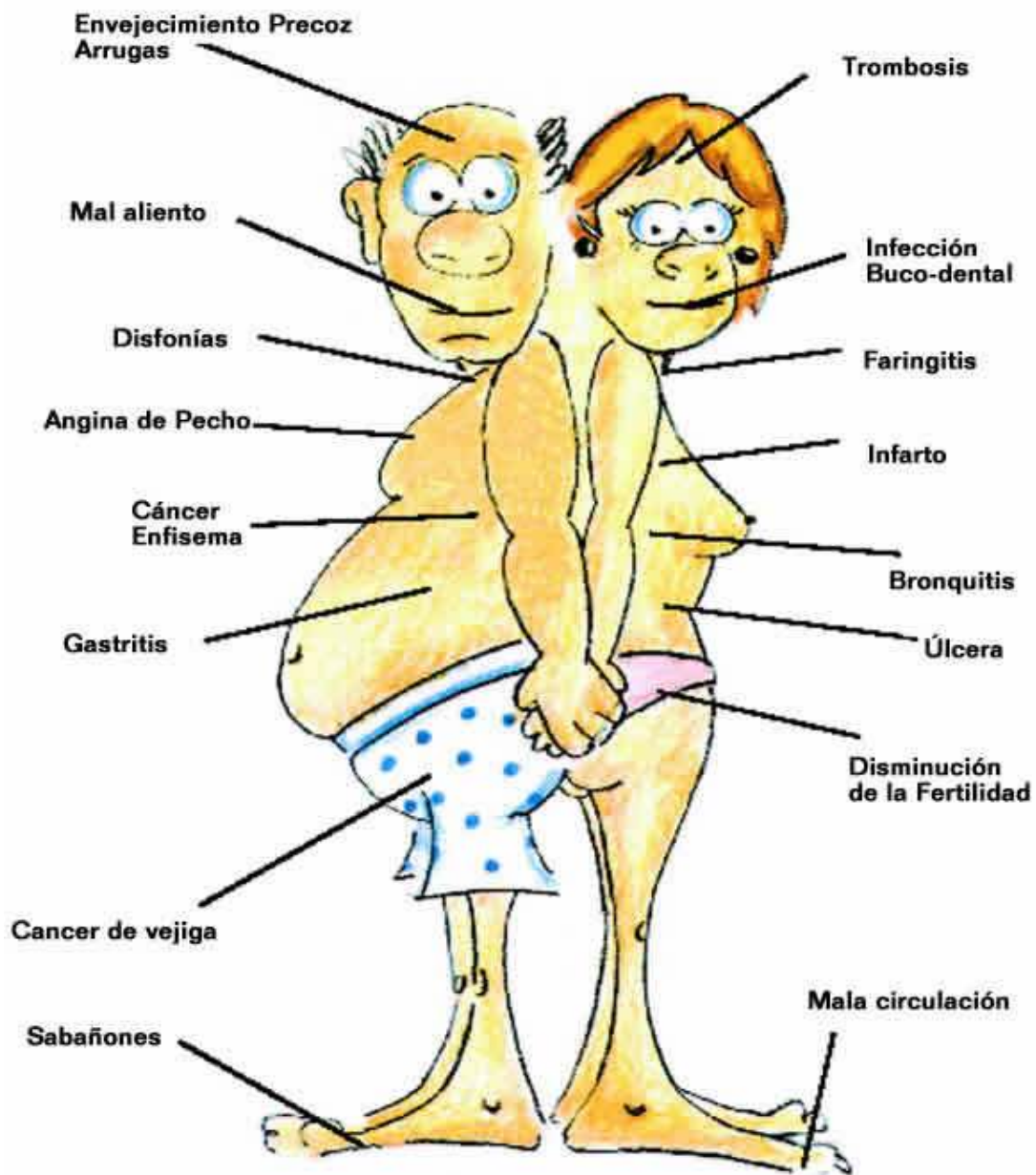


ELS EFECTES DEL TABAC



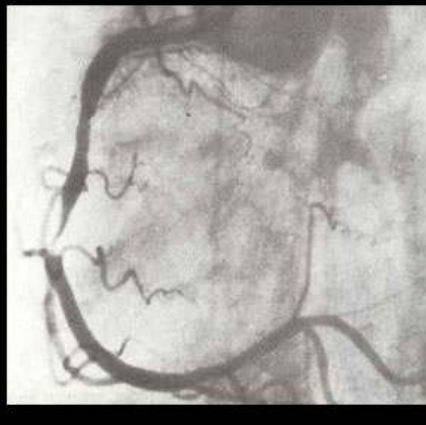
ELS POSSIBLES EFECTES DE FUMAR

1. MALALTIES CARDIOVASCULARS:

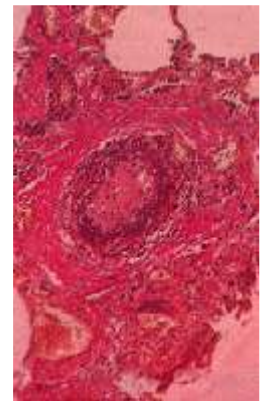
Trombosi



Artèria coronària
saludable

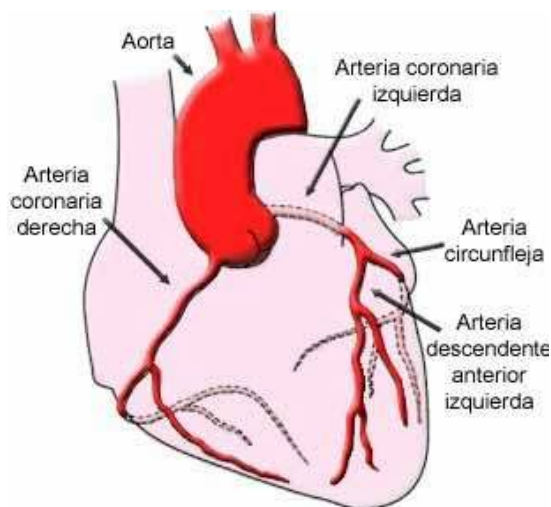


Artèria coronària
afectada



Trombe

Infart de miocardi



El miocardi és la massa muscular del cor

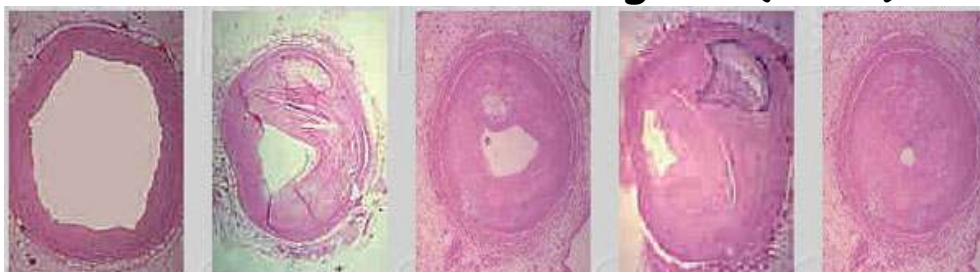
Hemorràgia cerebral



Malaltia vascular perifèrica (lesions a les extremitats per obstrucció dels vasos)



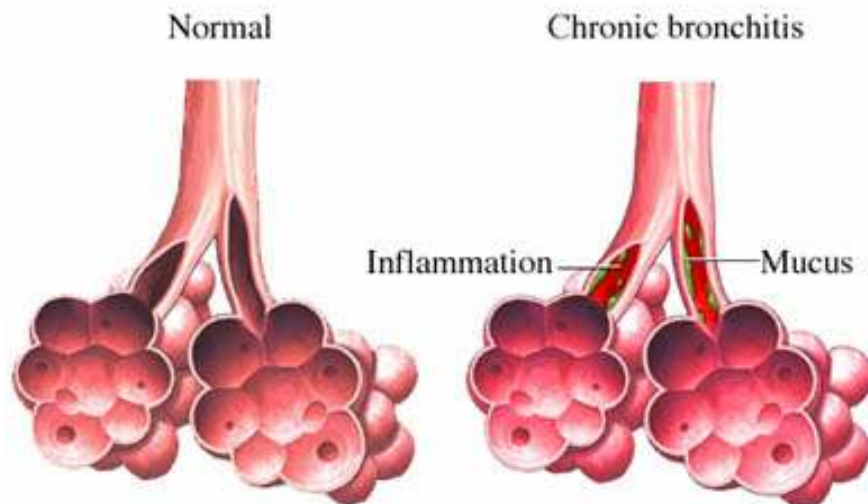
Malaltia de Burguer (dalt)



Imatges de l'obstrucció d'una artèria

2. MALALTIES RESPIRATÒRIES:

- Asma bronquial
- Malaltia pulmonar obstructiva crònica
- Bronquitis crònica



Càncers diversos: Boca, laringe, pulmó, aparell digestiu, ronyó, bufeta, mama, aparell genital...



Pulmó sa



Pulmó amb
càncer

ALTRES:

- Trastorns a les dents i les genives
- Síndrome d'Apnea del son
- Impotència
- Úlcera gàstrica
- Tens menys immunitats a les infeccions.



- Canvi de l'aspecte físic
- Menys rendiment esportiu
- Aparició prematura d'arrugues facials
- Engrogeix la pell dels dits i les dents
- Mal alè i mala olor corporal
- Redueix els sentits del gust i de l'olfacte
- Menor capacitat pulmonar
- Irritacions nasals i oculars

ELS POSSIBLES EFECTES DE DEIXAR DE FUMAR

Després de 20 minuts

Recuperau el ritme cardíac i la pressió sanguínea. La temperatura de mans i peus tornen a ser normals.

A les 8 hores

Torna a pujar el nivell d'oxigen en sang. Devalla la glucosa ("sucre") sanguínea.

A les 24 hores

El risc d'infart comença a disminuir



Després de 48 hores

Les terminacions nervioses es comencen a regenerar. L'olfacte i el gust milloren de nou.

Després de 2 setmanes i fins 3 mesos

Es restableix la circulació sanguínea i els pulmons funcionen millor.



Després d' 1 ANY

El risc de manca d'oxigen en el múscul cardíac disminueix considerablement.

Després de 5 anys

El risc a morir de càncer de pulmó es redueix a la meitat.

Després de 10 anys

El risc a morir de càncer de pulmó es redueix encara més. Les cèl·lules que podrien ser canceroses són eliminades i es renoven.

Després de 15 anys

El risc de tenir una insuficiència coronària no és superior a la d'un no fumador de tota la vida.

Font: American Cancer Society