С 4-10 декабря объявлена Минздравом Неделей профилактики потребления никотиносодержащей продукции.

✅Бросил, не курю!

❗Вы бросили курить, примите поздравления!

✅Здесь вы узнаете, что происходит в организме мужчины или женщины после отказа от курения по часам, дням, месяцам и годам. Также поговорим о всех изменениях в организме после того, как человек бросил курить, об очищении и восстановлении органов на протяжении всех этих временных промежутков.

✅Синдром отмены и причины зависимости

Человек, отказавшийся от пагубной привычки курить, зачастую сталкивается с трудностями в первые дни отказа, держится, на нервах и постоянной смене настроения, один-два дня, после чего прекращает свои начинания.

Причина главным образом заключается в никотине, который на протяжении долгого времени был заменой главного тормозного нейромедиатора головного мозга ацетилхолина. Он, в свою очередь, в ЦНС выполняет функцию нормализации.

Если вы испытываете стресс на работе или попали в нервозную ситуацию, выработка ацетилхолина (АЦ) увеличивается, и уровень стресса уменьшается. И напротив, слишком активное состояние центральной нервной системы явление ненормальное, поэтому АЦ тормозит мозговую деятельность, приводя ее в норму.

Всё это время - до дня отказа от курения - функцию нормализации мозговой деятельности выполнял никотин посредством сигарет или альтернативных средств, (электронных сигарет, вейпов)» такие как никотиновые жвачки, спреи, пластыри и т.д.

После отказа от сигарет ЦНС больше не получает привитый нормализатор никотин, но и в то же самое время естественный медиатор ацетилхолин больше не вырабатывается в необходимом количестве, и человек начинает испытывать абстинентный синдром, или синдром отмены, который сопровождается процессами очищения и восстановления организма, бросившего курить.

✅Чем характеризуется синдром отмены

Раздражительность

Агрессивность

Сонливость

Депрессивное состояние

Резкие скачки настроения

Этапы очищения организма после отказа от курения:

✅20 минут спустя.

Через 20 минут после выкуренной сигареты частота сердечных сокращений снижается и приходит в норму, начинает нормализовываться артериальное давление. Повышается активность организма. Увеличивается функция работы почек с ростом систолического давления.

✅2 часа.

Через два часа после отказа почки начинают очищать кровь от никотина и выводить его из организма человека.

✅8 часов.

Через восемь часов без сигарет, прекращая поступление сигаретного дыма или пара в легкие, в крови увеличивается уровень кислорода, а уровень угарного газа или пара уменьшается вдвое. Продолжается процесс вывода никотина или химических соединений вейпов хиз организма, что приводит к началу синдрома отмены.

✅12 часов.

Спустя полдня отказа от курения одышка курильщика уменьшается и появляется легкость дыхания, поскольку за это время кровь полностью очищается от угарного газа. Уровень кислорода в крови увеличивается до нормы.

✅24 часа
Через сутки после отказа от курения начинается абстинентный синдром со всеми своими признаками, поскольку никотин полностью выведен из организма, но выработка ацетилхолина пока на недостаточном уровне.
Снижение частоты сердцебиения
У людей, чей стаж курения превышает 10 лет, после отказа от никотина наблюдается сильное снижение частоты биения сердца в спокойном состоянии и может опускаться до значений в 40-50 ударов в минуту.
У курящего человека воздействие никотина на организм приводит к хроническому повышению частоты сердечных сокращений, что негативно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы.
При отказе от курения исчезает фактор искусственного разгона сокращений сердечной мышцы благодаря никотину, и первое время ЧСС может сильно снизиться. Но не стоит паниковать, в течение нескольких дней ритм сердца восстановится.
✅2 дня
Вы второй день не травите свой организм ядом. Сигаретный дым (пар) содержит не только сам никотин и смолы, но еще сотню веществ, поступающие в легкие в результате горения различных добавок в табаке, самой бумаги и клея. Все эти вещества крайне токсичны и крайне разрушительно воздействуют на клетки слизистой.
На второй день отказа от курения бронхи начинают избавляться от скопленной слизи, реснитчатый эпителий постепенно освобождается от сажи. У бросившего курить человека начинается сильный кашель с выхаркиванием темных хлопьев - естественный процесс восстановления легких.
✅3 дня
Продолжается восстановление слизистой оболочки бронхов и реснитчатого эпителия, обеспечивая кровь большим количеством кислорода.
У бросившего курить повышается сильный аппетит, поскольку никотин до отказа от курения блокировал центр голода, который у здорового человека выполняет функцию оповещения о голоде и насыщении едой. Это функция без никотина со временем восстановит свое функционирование и чувство вечного голода исчезнет.
За счет нормализации кровяного давления и увеличенного уровня кислорода, обогащение клеток мозга кровью резко возрастает, что приводит к головокружениям и шуму в ушах.
✅4 дня
Нормализуется кровообращение, приливы крови к головному мозгу становятся не такими сильными. Понемногу восстанавливается слизистая желудка, улучшается секреция поджелудочной железы. Курильщики отмечают усиление влажного кашля с отхождением вязкой мокроты.
✅5 дней
Улучшается работа вкусовых рецепторов, курильщик начинает ощущать вкус пищи. Тонус кровеносных сосудов приближен к нормальному уровню. Кашель усиливается, цвет мокроты становится темно-коричневым — так очищаются бронхи и легкие от накопившейся копоти.
✅6 дней
Деятельность реснитчатого эпителия практически восстановлена, легкие продолжают активно вырабатывать слизь. У человека при кашле отходит мокрота с прожилками крови, в горле как будто стоит слизистый комок. Раздражительность усиливается, курильщик все сильнее хочет вернуться к прежней жизни с присутствием в ней табака.
✅7 дней
Вредный никотин полностью выведен из организма. Некоторые ткани и клетки практически полностью обновились, в желудке и кишечнике зарождается новый эпителий,

не знакомый с никотиновым ядом. Печенью начинает вырабатываться эндогенный никотин, таким образом, физическая тяга к курению практически не беспокоит человека. Кашель и чувство заложенности в горле не проходят.

✅8 дней

Оживают обонятельные и вкусовые рецепторы, поэтому пища приобретает нормальный вкус и запах, повышается аппетит и, как следствие, может увеличиться масса тела.

Сосуды головного мозга пока нестабильны, в связи с чем человека могут беспокоить скачки давления, наблюдаются головокружения. Агрессия и подавленность снижаются, но до избавления от психологической тяги к сигаретам еще далеко.

✅9 дней

Практически полностью восстановлена слизистая оболочка желудка, начинается секреция основных ферментов. Продолжаются восстановительные процессы в кишечнике и бронхолегочной системе. У человека появляются боли внизу живота, наблюдается изменение стула. В это время могут начаться простудные заболевания, стоматит, герпес.

✅10 дней

Запускается процесс восстановления иммунной системы. Кашель продолжается из-за процесса регенерации легочной системы. При кашле могут отхаркиваться комки слизи с неприятным запахом — это откашливается слизь из бронхов либо постепенно очищаются миндалины от скопившихся в них пробок. Внутреннее состояние курильщика оставляет желать лучшего — он подавлен, его внутренняя мотивация может пошатнуться. В эти дни, как никогда, необходима поддержка родных.

✅11 дней

Постепенно приходит в норму тонус артериол — мелких сосудов, несущих артериальную кровь. Головной мозг активно снабжается кислородом, вследствие чего продолжаются головокружения, может появиться дрожание пальцев рук и головная боль. Усиливается аппетит. Тяга к курению нарастает, принося с собой раздражительность, агрессивность или плаксивость.

✅12 дней

Улучшение кровообращения и тонуса сосудов приводит к повышению питания клеток. Нормализуется цвет лица, практически восстановлена деятельность кишечника. Клетки крови, отвечающие за иммунитет, дважды обновились и готовы полноценно защищать организм от вирусов и бактерий.

✅13 дней

Продолжается усиленное обновление клеток кожи. Физическое состояние пока нестабильно — человека могут мучить головные боли, недомогание, продолжаются перепады давления. Это связано с тем, что нервная система не прошла полный цикл восстановления.

✅14 дней

Заканчивается регенерация слизистой бронхов. Полным ходом идет восстановительный процесс красных кровяных телец, уже практически полностью обновился запас тромбоцитов, на которые не влиял никотиновый яд. Постепенно стихает мучительный кашель, цвет лица становится более ровным, уходит серость. В это время многие курильщики решают снова попробовать сигарету на вкус, что отбрасывает их на начальный этап регенерации.

✅1 месяц

В течение первого месяца после отказа от курения возможны проблемы со сном. Человек может несколько раз за ночь просыпается с сильным желанием закурить, часто выступает холодный пот. Все это нормальные и естественные последствия отказа от допинга в виде никотина. По большей части это зависит от стажа курения.

Если человек до этого употреблял сигареты всего на протяжении нескольких месяцев, то подобные ощущения будут возникать буквально несколько раз. Если же курить с десяток лет, то беспокойный сон будет посещать несколько недель, а то и целый месяц.

✅На 2 - 3 месяц

Кардинальные изменения в организме после отказа от табакокурения происходят со второго месяца. Мозг постепенно привыкает работать без «никотинового допинга», а вместе с этим токсины активно выводятся и через кожу, дыхание, и вместе с продуктами ЖКТ.

Клетки кожи в этот момент уже прошли 3-4 цикла регенерации и обновления, поэтому на лице появляется румянец, исчезают бледные пятна, значительно уменьшается количество прыщей, акне, угрей, воспаленных сальных желез.

Даже волосы в этот момент становятся значительно привлекательнее визуально. Исчезает ломкость, сечение кончиков. Особенно приятны такие изменения будут для девушек. Отказ от курения на них отражается заметнее.

На 2-3 месяц отказа от курения легкие продолжают восстанавливаться, но процесс еще не доходит до так называемых ацинусов. Это самые клетки, которые являются своего рода строительным материалом. Их регенерация может затянуться на 4-12 месяцев в зависимости от стажа курильщика.

На третий месяц кардинально меняется работа желудочно-кишечного тракта. Метаболизм наконец-то приходит в норму, набор и резкое снижение массы прекращаются, аппетит становится здоровым. Организм после всего этого начинает более активно усваивать белки. Даже если бывший курильщик не занимается спортом, у него увеличивается мышечная масса, исчезают жировые складки в районе живота, груди, бедер. В норму приходит и сердечный тонус, артериальное давление, что особенно заметят гипертоники.

Но даже после третьего месяца абстинентный синдром сохраняется. Периодический курильщик чувствует тягу к табаку. И это крайне опасный период, так как всего одна сигарета запустит обратные процессы перестройки в организме. Ни в коем случае не следует пробовать табак, пытаясь доказать, что бывший курильщик уже никоим образом от него не зависит и может себе позволить выкурить 1-2 сигареты без каких-либо последствий. Это одна из самых распространенных ошибок, утверждают психологи. Все это указывает на то, что мозговая перестройка в этот период все еще не завершена и продолжается.

✅6 месяцев. Полгода без сигарет

Происходит полная нормализация кровяной среды. Теперь в организме кровь разносит кислород без каких-либо включений табачных токсинов. У внутренних органов активно восстанавливаются после никотинового стресса клетки, лабораторный состав лимфы ничем не отличается от того, что присущ абсолютно здоровому и некурящему человеку. Кашель практически прекращается, сон становится таким же, как и прежде.

Начиная с 5 месяца полностью заканчивает процесс регенерации печень, которая была вынуждена перерабатывать все поступающие в организм токсины с табачным дымом. Кстати, по этой же причине тем, кто отказался от вредной привычки, не рекомендуется определенный период принимать даже минимальные дозы алкоголя. Это лишь замедлит процесс восстановления клеток печени.

Кстати, на 5-6 месяц специалисты рекомендуют включать усиленные физические нагрузки. Это поспособствует скорейшему оттоку токсичной слизи и смол из легких. Мнение, что смолы никогда из дыхательной системы не будут убраны, ошибочно. Они выходят и отторгаются, как и любое инородное тело. Правда, потребуется на это не один год. Но до 6 месяца примерно 80% ее уже выйдет вместе с кашлем. Порой цвет этой слизи будет приобретать кровавый оттенок — это нормально.

Таким образом разрушаются поврежденные альвеолы, которые постоянно в себе удерживали атомы CO_2. К 6 месяцу желание закурить или снова попробовать табак практически полностью исчезает и может давать о себе знать лишь после употребления алкоголя.

✅10 месяцев

Почему ставится акцент на 10 месяцев после отказа от курения? Потому что тогда у большинства ранее заядлых курильщиков начинается полноценная мозговая перестройка. По этой причине:

им часто снится, что они курят;

возникает спонтанное желание закурить;

частично нарушается сон;

особо острое желание затянуться возникает именно утром.

Психологи — это состояние называют никотиновыми конвульсиями. Главное — не поддаваться желанию. Объясняется весь этот период резкой активизацией тех участков мозга, которые отвечают за получение удовлетворения. Они же и дают команду вернуться к якобы полезной для организма привычке.

Своего рода самообман. Если перетерпеть все это, больше организм вспоминать о никотиновой зависимости не будет. Бывший курильщик будет себя чувствовать так же, как и никогда не куривший человек (имеется в виду в эмоциональном плане).

На 10-11 месяц восстанавливаются голосовые связки, ими становится намного проще управлять, отчего голос приобретает тон немного выше.

Полностью исчезает присущая курильщикам хрипота, в горле уже не образовывается большого количества слизи, которая защищала эпителий от токсинов.

В этот же период полностью исчезает желтизна на зубах, из-за которой у курильщиков изо рта постоянно неприятно пахнет. Правда, заметить это смогут лишь те, кто не злоупотребляет кофейными напитками. Зубной камень, конечно, полностью не исчезнет, но его станет заметно меньше. Рекомендуется в этот период посетить кабинет стоматолога и устранить все проблемы с зубами, образовавшиеся в годы активного табакокурения.

✅1 год

Отказ от курения после пройденных 12 месяцев можно полноценно считать удавшимся. Согласно проведенному опросу, только 25% бывших курильщиков при этом ощущают определенную тягу к табаку, однако риск срыва крайне низкий — всего 0,2-0,5%. В организме практически заканчивается процесс регенерации лёгочной ткани, ороговелая кожа становится абсолютно здоровой (речь идет о волосах, ногтях).

Полностью восстанавливается мужская репродуктивная функция, повышается потенция, усиливается ощущение оргазма. Это происходит из-за восстановления нормальной рецепторики простаты, а также нервных окончаний, что располагаются на самом половом члене.

Вместе с этим кардинально снижается развитие «табачных» болезней. Например, вероятность рака губы всего на 4% выше, чем у здорового человека (ранее — в 4 раза). Это же касается и болезней сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких. Можно утверждать, что организм наконец-то закончил регенерацию всех поврежденных тканей. Однако кашель еще может давать о себе знать, как и одышка. Они остаются на том же рефлекторном уровне.

Еще бывший зависимый чувствует отвращение к каждому курящему. То есть организм, как и мозг, в целом перестают воспринимать никотин и табачный дым как продукт для удовлетворения. Сколько бы человек ни находился в этот период среди курильщиков, острого желания взять в руки сигарету не возникнет.