



## ترک سیگار خطر ابتلا به بیماری قلبی را نصف می کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که ترک سیگار احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را تا نزدیک به ۴۰ درصد کاهش می دهد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از پایگاه اینترنتی دیلی میل، محققان دانشگاه وندربیلت آمریکا با تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از سال ۱۹۵۴ تا ۲۰۱۴ میلادی، دریافتند که احتمال ابتلای سیگاری های قهار به بیماری های قلبی و عروقی پنج سال پس از ترک سیگار به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

با این وجود پس از ترک سیگار بین ۱۰ تا ۲۵ سال زمان می برد تا احتمال ابتلای یک سیگاری سابق به بیماری های قلبی و عروقی به اندازه کسی که هیچگاه لب به سیگار نزده کاهش یابد.

به گفته پژوهشگران، یافته های به دست آمده از این پژوهش همسو با دهه ها خطاریه و کمپین سلامتی، شواهد بیشتری را در اختیار سیگاری ها می گذارد تا همین حالا سیگار را ترک کنند تا فرآیند ترمیم قلب و رگ های خونی در آنها آغاز شود.

این پژوهش در مجله منتشر شده است.

انتهای پیام/

منبع: ایرنا