

Διακοπή του καπνίσματος: τα οφέλη

Η διακοπή του καπνίσματος βελτιώνει την ποιότητα και τη διάρκεια της ζωής σας. Αμέσως μετά το τελευταίο σας τσιγάρο, το σώμα σας θα νιώσει τα οφέλη.



Επιλέξτε καλύτερη γονιμότητα

Οι αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος στη γονιμότητα των ανδρών και των γυναικών θα αναστραφούν.⁵

1
έτος

24
ώρες



Επιλέξτε υγιείς πνεύμονες

Οι πνεύμονές σας θα δουλεύουν καλύτερα.¹

9
μήνες

2-12
εβδομάδες



Επιλέξτε να νιώθετε νέοι

Το δέρμα σας θα αναζωογονηθεί – θα μπορούσατε να φαίνεστε 13 χρόνια μικρότεροι.⁴

1-2
μήνες



Επιλέξτε να βήχετε λιγότερο

Ο βήχας, το φλέγμα και το λαχάνισμα μειώνονται.³



Επιλέξτε περισσότερη ενέργεια

Η κυκλοφορία του αίματος θα βελτιωθεί, με αποτέλεσμα η φυσική δραστηριότητα να είναι ευκολότερη. Επίσης θα έχετε περισσότερη ενέργεια.²

Διακοπή του καπνίσματος



Επιλέξτε μεγαλύτερη διάρκεια ζωής

Πόσα έτη μπορείτε να κερδίσετε;

Επιπλέον έτη που προστίθενται στο προσδόκιμο ζωής αν διακόψετε το κάπνισμα σε αυτές τις ηλικίες.⁶



Ρωτήστε τον επαγγελματία του τομέα της υγείας σας σχετικά με το πού μπορείτε να βρείτε υποστήριξη για να κόψετε το κάπνισμα.

Πηγές

1. Υπουργείο Υγείας και Ανθρώπινων Υπηρεσιών των ΗΠΑ *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. Υπουργείο Υγείας και Ανθρώπινων Υπηρεσιών των ΗΠΑ 3. *European Respiratory Journal* 2004. 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility* 2004. ([http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004

Αυτό το φυλλάδιο υποστηρίζει το χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ έργο SOLACE. Στόχος του SOLACE είναι να συμβάλει στην εφαρμογή προγραμμάτων ελέγχου για καρκίνο του πνεύμονα στα κράτη μέλη της ΕΕ. Το έργο συγχρηματοδοτείται στο πλαίσιο του προγράμματος EU4Health 2021-2027 βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ. 101101187. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται αφορούν μόνο τους συντάκτες και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Υγεία και τον Ψηφιακό Τομέα. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

Αυτό το έγγραφο δημιουργήθηκε με στόχο να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας να εξηγήσουν τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος στους ασθενείς τους. Δημιουργήθηκε από την Επιτροπή Ελέγχου Καπνού της Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ERS) και το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Πνεύμονα (ELF) ως μέρος της εκστρατείας Υγείας πνεύμονες για τη ζωή.

www.healthylungsforlife.org

www.solacelung.eu

