

# גמילה מעישון: התועלת

גמילה מעישון מש רת את איכות ואריכות החיים שלכם  
מיד לאחר הסיגריה האחרונה, הגוף שלכם ירגיש את התועלת

להפסיק לעשן



**לבחור  
בפוריות טובה יותר**

ההשפעות השליליות של  
העישון על הגבר והאישה יהיו  
הפיכות<sup>5</sup>

1  
שנה

24  
שעות

**לבחור ריאות בריאות**  
הריאות שלכם יעבדו יותר טוב<sup>1</sup>

2-12  
שבועות



**לבחור ביותר מרץ**

זרימת הדם שלכם תשתפר,  
והפעילות הגופנית תהיה יותר  
קלה... בנוסף יהיה לכם יותר  
אנרגיה<sup>2</sup>

1-2  
חודשים



**לבחור להשתעל  
פחות**

ירידה בשיעור, ליחה  
וצפצופים<sup>3</sup>

9  
חודשים



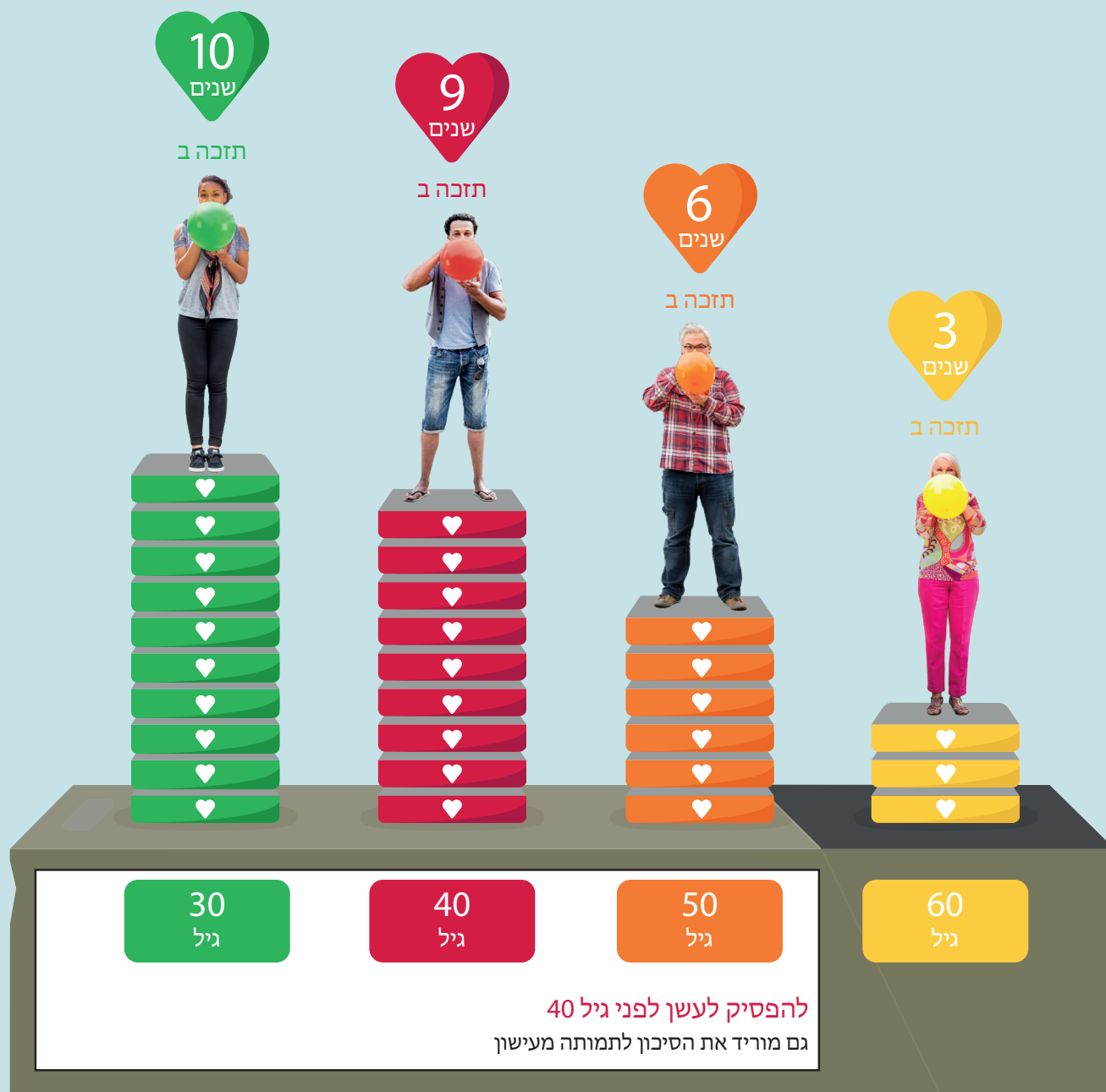
**לבחור להרגיש  
צעירים**

תוכלו להיראות צעירים  
יותר ב 13 שנים<sup>4</sup>

# לבחור בחיים ארוכים יותר

## כמה שנים אפשר להרוויח בחזרה?

שים שיוס ו לתוחלת החיים שלכם אם ת סיקו לעש בגילאים האלה<sup>6</sup>



מקורות

1. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. 2. U.S. Department of Health and Human Services. 3. European Respiratory Journal 2004. 4. Skinmed 2010. 5. Fertility and Sterility 2004, ([http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/full-text](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/full-text)). 6. BMJ 2004 7. New England Journal of Medicine: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1211128?viewType=Print&viewClass=Print&>)

 **HEALTHY LUNGS FOR LIFE**  
ERS ELF

מסמך זה נוצר במטרה לעזור לאנשי מקצוע להסביר למטופליהם על יתרונות הפסקת עישון  
המסמך נוצר על ידי, European Respiratory Society (ERS), Tobacco Control Committee and the European Lung Foundation Healthy lungs for life (ELF)

גלו עוד ב  
[www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)