

Ndalimi i duhanit: dobitë

Ndalimi i pirjes së duhanit përmirëson cilësinë dhe jetëgjatësinë tënde.

Menjëherë pas cigares së fundit, trupi yt do të shohë dobitë.



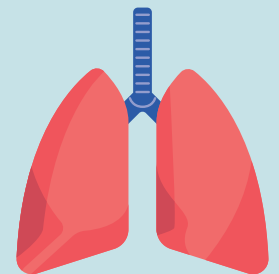
Zgjidh fertilitet më të mirë

Ndikimi negativ i pirjes së duhanit te fertiliteti i meshkujve dhe femrave do të kthehet mbrapsht.⁵

Ndalo duhanin

1
vjet

24
orë



Zgjidh mushkëri të shëndetshme

Mushkëritë e tua do të punojnë më mirë.¹

9
muaj

2-12
javë

1-2
muaj



Zgjidh të ndihesh i ri

Lëkura jote do të rinohet – mund të dukesh 13 vjet më i ri.⁴



Zgjidh të kollitesh më pak

Ulje e kollës, gëlbasës dhe gulçimit.³



Zgjidh më shumë energji

Qarkullimi i gjakut do të përmirësohet duke e bërë aktivitetin fizik më të lehtë... kjo do të të japë gjithashtu më shumë energji.²

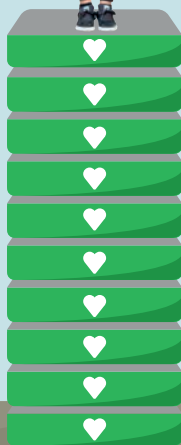
Zgjidh të jetosh më gjatë

Sa vjet mund të fitohen?

Vite jetë që i shtohen jetës suaj nëse ndalon duhanin në këto moshë.⁶

10
vjet

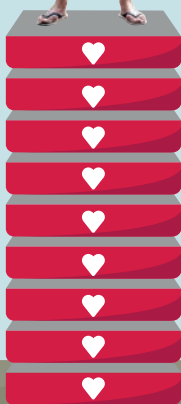
të fituar



30
vjeç

9
vjet

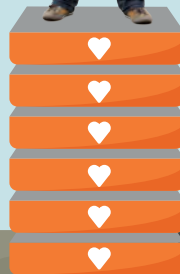
të fituar



40
vjeç

6
vjet

të fituar



50
vjeç

3
vjet

të fituar



60
vjeç

Ndalimi i duhanit para moshës 40 vjeç
gjithashtu ul rrezikun e vdekjes nga sëmundje
që lidhen me pirjen e duhanit me **90%**⁷

Burimet

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/50015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/50015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004 7. *New England Journal of Medicine*: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMs1211128?viewType=Print&viewClass=Print&>)

 **HEALTHY LUNGS FOR LIFE**

Mëso më shumë në:
www.healthylungsforlife.org

Ky dokument është ndërtuar me synimin për t'i ndihmuar mjekët t'u shpjegojnë pacientëve të tyre dobitë e ndalimit të duhanit. Është prodhuar nga European Respiratory Society (ERS) Tobacco Control Committee dhe European Lung Foundation (ELF) si pjesë e fushatës Healthy Lungs for Life.