

# Запознайте се с ползите при отказ от тютюнопушене

Отказът от тютюнопушенето ще подобри качеството и продължителността на живота Ви. Непосредствено след **последната цигара** тялото Ви ще почувства ползите от промяната.

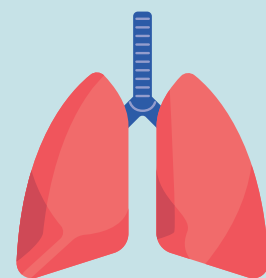


## По-голяма вероятност за забременяване

Преодоляване на негативните последици от тютюнопушенето върху плодовитостта на мъжа и жената.<sup>5</sup>

след 1 година

след 24 часа



## По-здрави бели дробове

Белите Ви дробове ще функционират по-добре.<sup>1</sup>

след 9 месеца

след 2-12 седмици

след 1-2 месеца



## По-младежки вид

Кожата Ви ще се подмлади – може да изглеждате с 13 години по-млади.<sup>4</sup>



## Облекчаване на кашлицата

Намаляване на кашлицата, хриповете и отделянето на храчки.<sup>3</sup>



## Повече енергия

Кръвообращението Ви ще се подобри, а оттам и физическата Ви активност – така тялото Ви ще разполага с повече енергия.<sup>2</sup>

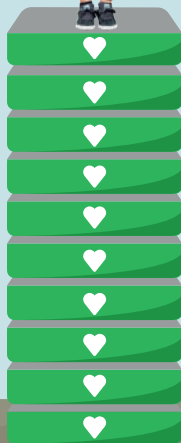
# По-дълъг живот

С колко години може да удължите живота си?

Брой на годините, добавени към очакваната продължителност на живота Ви, ако спрете цигарите на съответната възраст.<sup>6</sup>

повече  
**10**

години



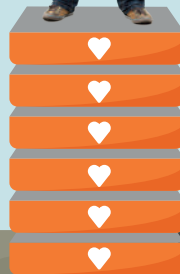
повече  
**9**

години



повече  
**6**

години



повече  
**3**

години



**30-**  
годишна  
възраст

**40-**  
годишна  
възраст

**50-**  
годишна  
възраст

**60-**  
годишна  
възраст

Отказът от тютюнопушене преди навършване на 40-годишна възраст намалява с **90%** риска от смърт вследствие на състояние, свързано с тютюнопушенето<sup>7</sup>

## Източници

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/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(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

ERS ELF

Повече информация на адрес:  
[www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)

Целта на този документ е да подпомогне здравните специалисти в усилията им да разяснят на своите пациенти ползите при отказ от тютюнопушенето. Той е разработен от European Respiratory Society (ERS), Tobacco Control Committee и European Lung Foundation (ELF) като част от кампанията „Healthy Lungs for Life“.