

Fordelene ved rygestop

Rygestop forbedrer livskvaliteten og øger livslængden.
Din krop mærker fordelene umiddelbart efter **din sidste cigaret**.



Vælg bedre frugtbarhed

Den negative indflydelse af rygning på mænds og kvinders frugtbarhed vil blive omvendt.⁵

9 måneder



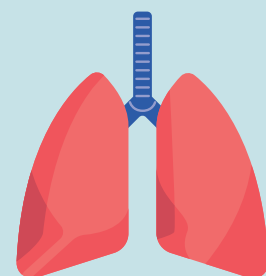
Vælg at føle dig ung

Din hud forynges - du kan se 13 år yngre ud end du er.⁴

Hold op med at ryge

1 år

24 timer



Vælg sunde lunger

Dine lunger vil fungere bedre.¹

2-12 uger



Vælg mere energi

Dit blodløb bliver bedre, dyrke motion bliver nemmere... og du får også mere energi.²

1-2 måneder



Vælg at hoste mindre

Hoste, slim og hvæsen reduceres.³

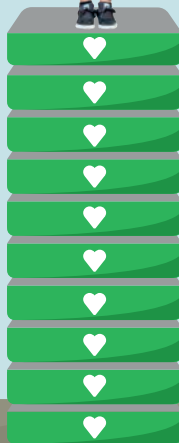
Vælg et længere liv

Hvor mange år kan du få tilbage?

Flere år lagt oveni din forventede levetid, hvis du holder op med at ryge i disse livsaldre.⁶

10
år

fået tilbage



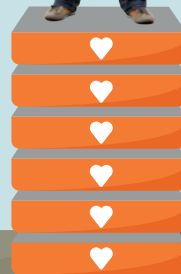
9
år

fået tilbage



6
år

fået tilbage



3
år

fået tilbage



30
år

40
år

50
år

60
år

Rygestop før 40-års alderen

mindsker også din risiko for at dø af en rygerelateret sygdom med **90 %**⁷

Kilder

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&>)



ERS ELF

Læs mere på:
www.healthylungsforlife.org

Dette dokument er udarbejdet med det formål at hjælpe fagfolk inden for sundhedssektoren med at forklare fordelene ved rygestop til deres patienter. Det er udgivet af European Respiratory Society (ERS), Tobacco Control Committee og European Lung Foundation (ELF) som en del af Healthy Lungs for Life-kampagnen.