

Tupakoinnin lopettaminen: edut

Tupakoinnin lopettaminen parantaa elämän laatua ja pituutta.
Edut alkavat tuntua kehossa heti **viimeisen savukkeen** polttamisen jälkeen.



Valitse parempi hedelmällisyys

Tupakoinnin kielteinen vaikutus miesten ja naisten hedelmällisyyteen poistuu.⁵

Tupakoinnin lopettaminen

1
vuosi

24
tuntia



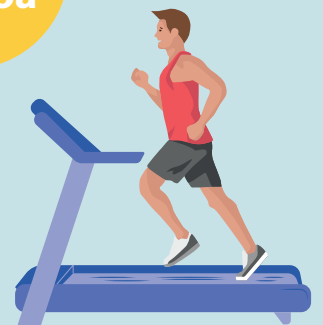
Valitse terveet keuhkot

Keuhkosi toimivat paremmin.¹

9
kuukautta

2-12
viikkoa

1-2
kuukautta



Valitse energisyys

Verenkierto paranee, mikä helpottaa fyysistä räsitusta... ja antaa lisää energiaa.²



Valitse nuorekkuus

Ihosi pysyy hyvässä kunnossa – voit näyttää jopa 13 vuotta nuoremmalta.⁴



Valitse vähempi yskiminen

Yskä, lima ja hengityksen vinkuminen vähenevät.³

Valitse pidempi elämä

Kuinka monta vuotta saat takaisin?

Vuodet, jotka lisätään odotettuun elinaikaasi, kun lopetat tupakoinnin tietyssä iässä.⁶

10
v

takaisin



9
v

takaisin



6
v

takaisin



3
v

takaisin



30
vuoden iässä

40
vuoden iässä

50
vuoden iässä

60
vuoden iässä

Tupakoinnin lopettaminen ennen 40 vuoden ikää
pienentää lisäksi riskiä kuolla tupakoinnin aiheuttamaan sairauteen **90 %:lla**⁷

Lähteet

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&>)



Lisätietoja:
www.healthylungsforlife.org

Tämä julkaisuun tarkoituksena on auttaa terveydenhuollon ammattilaisia selittämään tupakoinnin lopettamisen edut potilaille. Julkaisun ovat laatineet Healthy Lungs for Life -kampanjan puitteissa European Respiratory Society (ERS) Tobacco Control Committee sekä European Lung Foundation (ELF).