

# A dohányzásról való leszokás előnyei

**Ha leszokik a dohányzásról, javítja saját életminőségét és élettartamát.**  
Az utolsó cigaretta után szervezetében azonnal megtapasztalhatja a leszokás előnyeit.



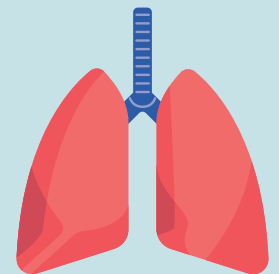
## Válassza a fokozott termékenységet!

A dohányzásnak a férfiak nemző- és a nők fogamzóképeségére gyakorolt káros hatása megszűnik.<sup>5</sup>

Szokjon le a dohányzásról!

1 év

24 óra



## Válassza az egészséges tüdőt!

Tüdeje jobban fog működni.<sup>1</sup>

9 hónap

2-12 hét



## Válassza a fiatalos megjelenést!

Bőre megfiatalodik – 13 évvel fiatalabbnak nézhet ki.<sup>4</sup>

1-2 hónap



## Válassza az energiát!

Vérkeringése javul, megkönnyítve a fizikai tevékenységek végzését... Ezáltal több energiája is lesz.<sup>2</sup>

## Válassza a köhögésmentes életet!

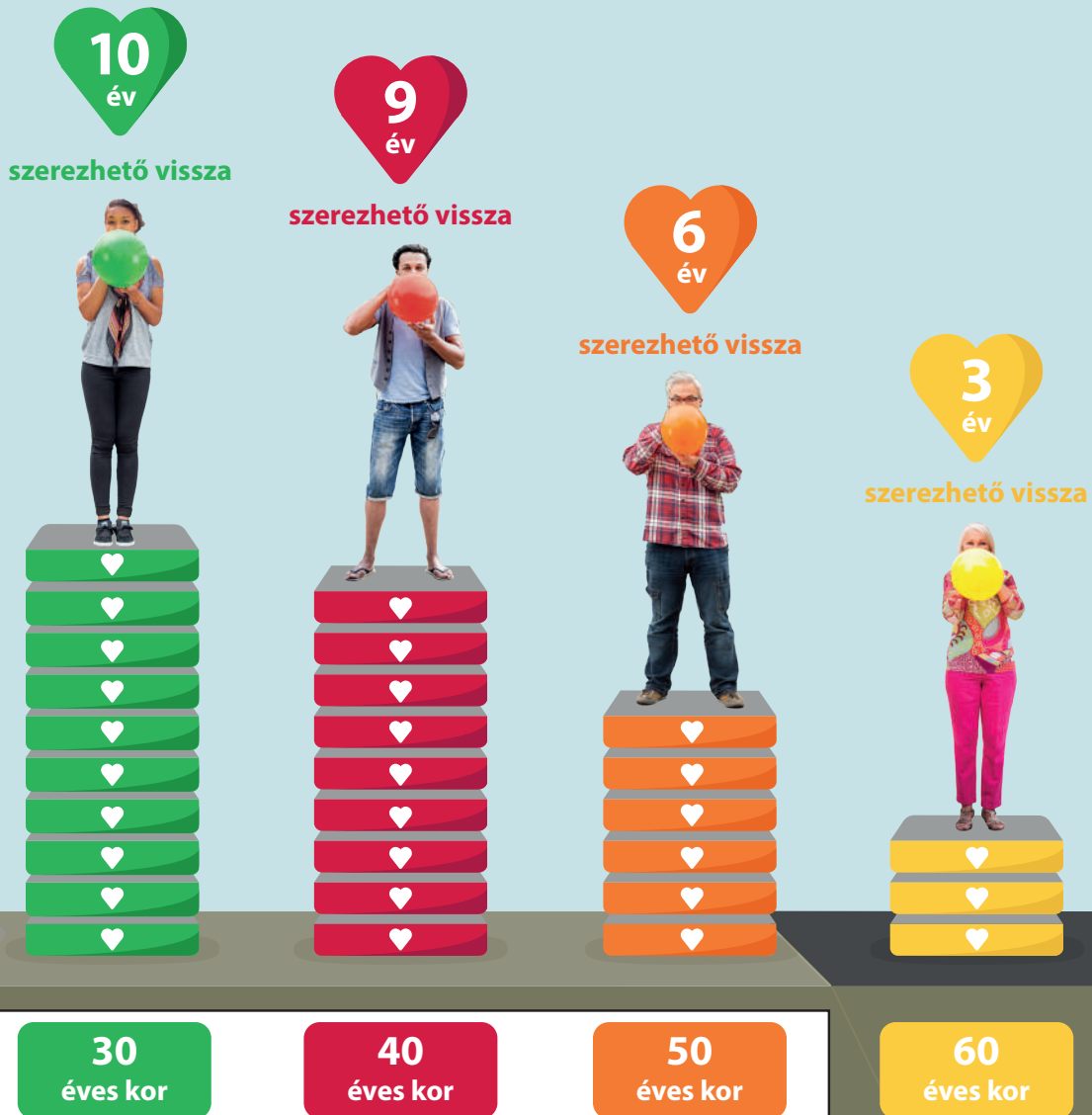
Kevesebb köhögés, váladék és zihálás.<sup>3</sup>



# Válassza a hosszabb életet!

## Hány év szereshető vissza?

Ha az adott életkorban abbahagyja a dohányzást, ennyi évvel nő a várható élettartama.<sup>6</sup>



**A 40 éves életkor alatti leszokás 90%<sup>7</sup>-kal csökkenti a dohányzáshoz kötődő halálesetek kockázatát is**

### Sources

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&>)



További információk:  
[www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)

Jelen dokumentumot azzal a céllal hoztuk létre, hogy segítsük az egészségügyi szakembereket abban, hogy pácienseiknek kifejthessék a dohányzástól való leszokás előnyeit. A dokumentumot a Healthy Lungs for Life kampány részeként a European Respiratory Society (ERS) Tobacco Control Committee és a European Lung Foundation (ELF) készítette.