

Renunțarea la fumat: beneficiile

Renunțarea la fumat crește calitatea și durata vieții.

Imediat după renunțarea la fumat, organismul dumneavoastră va resimți beneficiile.



Alegeți să aveți șanse mai mari de a avea copii

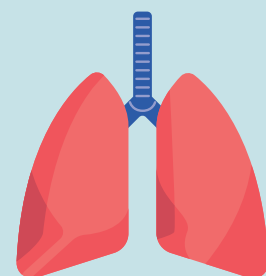
Impactul negativ al fumatului asupra fertilității se va reduce atât în cazul bărbaților, cât și al femeilor.⁵

9
luni

1
an

24
de ore

Renunțați
la fumat



Alegeți să aveți plămâni sănătoși

Funcția plămânilor se va îmbunătăți.¹

2-12
săptămâni

1-2
luni



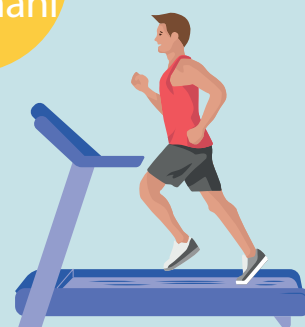
Alegeți să vă simțiți tineri

Pielea dumneavoastră va fi reîntinerită – ați putea arăta cu 13 ani mai tineri.⁴



Alegeți să tușiți mai puțin

Se reduc tusea, expectorația și respirația șuierătoare.³



Alegeți să aveți mai multă energie

Circulația sângelui se va ameliora, ceea ce înseamnă că vă va fi mai ușor să faceți activități fizice... astfel veți avea și mai multă energie.²

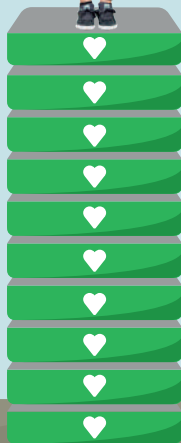
Alegeți să trăiți mai mult

Câți ani veți putea recupera?

Numărul de ani cu care vă va crește speranța de viață dacă veți renunța la fumat la aceste vârste.⁶

10
ani

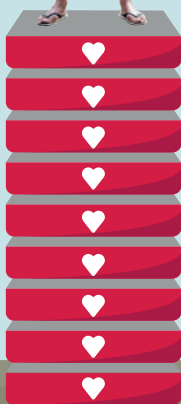
recupe^{ra}ți



la 30
de ani

9
ani

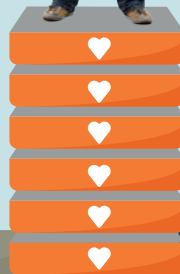
recupe^{ra}ți



la 40
de ani

6
ani

recupe^{ra}ți



la 50
de ani

3
ani

recupe^{ra}ți



la 60
de ani

Renunțarea la fumat înainte de vârsta de 40 de ani

va reduce, de asemenea, cu **90%** riscul de deces din cauza unei afecțiuni asociate fumatului⁷

Bibliografie

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&>)



ERS ELF

Acest document a fost conceput cu scopul de a ajuta profesioniștii din domeniul sănătății să le explice pacienților beneficiile renunțării la fumat. A fost creat de către European Respiratory Society (ERS) Tobacco Control Committee și de către European Lung Foundation (ELF) în cadrul campaniei Healthy Lungs for Life.

Pentru mai multe informații accesați:
www.healthylungsforlife.org