

# Sluta röka: fördelarna

Om du slutar röka förbättras din livskvalitet och du lever längre.

Så snart du rökt din sista cigarett märker kroppen en skillnad.



## Välj förbättrad fertilitet

Den negativa inverkan av rökning på mäns och kvinnors fertilitet kommer att försvinna.<sup>5</sup>

9 månader



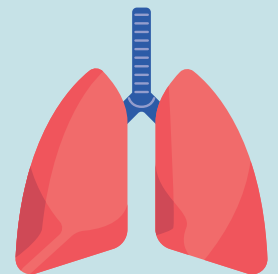
## Välj att känna dig ung

Din hud kommer att se yngre ut – du skulle kunna se 13 år yngre ut.<sup>4</sup>

Sluta röka

1 år

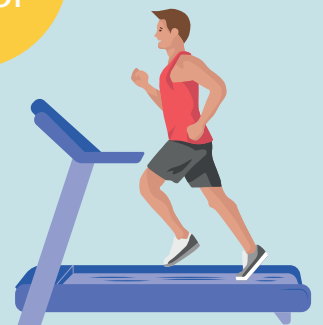
24 timmar



## Välj friska lungor

Dina lungor kommer att fungera bättre.<sup>1</sup>

2-12 veckor



## Välj mer energi

Din blodcirkulation kommer att förbättras och göra det lättare att motionera... och på så sätt kommer du även att få mer energi.<sup>2</sup>

1-2 månader



## Välj att hosta mindre

Hosta, slem och pipande andning minskar.<sup>3</sup>

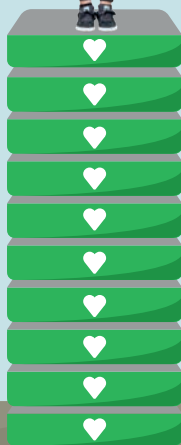
# Välj ett längre liv

## Hur många år kan man få tillbaka?

Antal år som adderas till din förväntade livslängd om du slutar röka i de olika åldrarna nedan.<sup>6</sup>

10  
år

förlängt liv



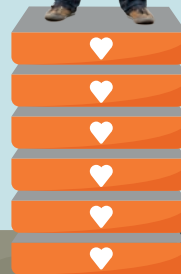
9  
år

förlängt liv



6  
år

förlängt liv



3  
år

förlängt liv



30  
års ålder

40  
års ålder

50  
års ålder

60  
års ålder

**Om du slutar röka innan du fyllt 40 år**  
minskar risken för att dö av rökrelaterade sjukdomar med

**90 %<sup>7</sup>**

### Källor

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&>)



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Få reda på mer:  
[www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)

Detta dokument har skapats som ett stöd för sjukvårdspersonal för att kunna förklara fördelarna med att sluta röka för patienter. Det har skapats av European Respiratory Society (ERS) Tobacco Control Committee och European Lung Foundation (ELF) som en del av kampanjen Healthy Lungs for Life.