

Престанак пушења: добробити

Ако престанете да пушите, квалитет вашег живота ће се побољшати,
а животни век продужити.

Одмах након последње цигарете почећете да се физички осећате боље.



Бирајте бољу плодност

Неповољан утицај пушења на плодност код мушкараца и жена биће поништен.⁵

1 година

24 часа



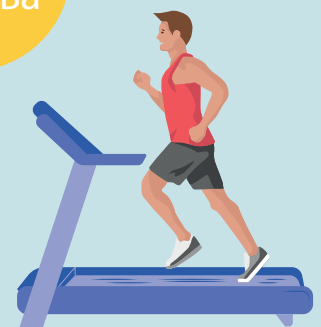
Бирајте здрава плућа

Ваша плућа ће бити здравија.¹

9 месеци

2-12 недеља

1-2 месеца



Бирајте да имате више енергије

Ваша циркулација ће постати боља, а обављање физичких активности олакшано... то ће вам такође дати више енергије.²



Бирајте да се осећате младо

Ваша кожа ће бити подмлађена – можете да изгледате 13 година млађе.⁴



Бирајте да мање кашљете

Смањен кашаљ, лучење слузи и „свирање“ у грудима.³

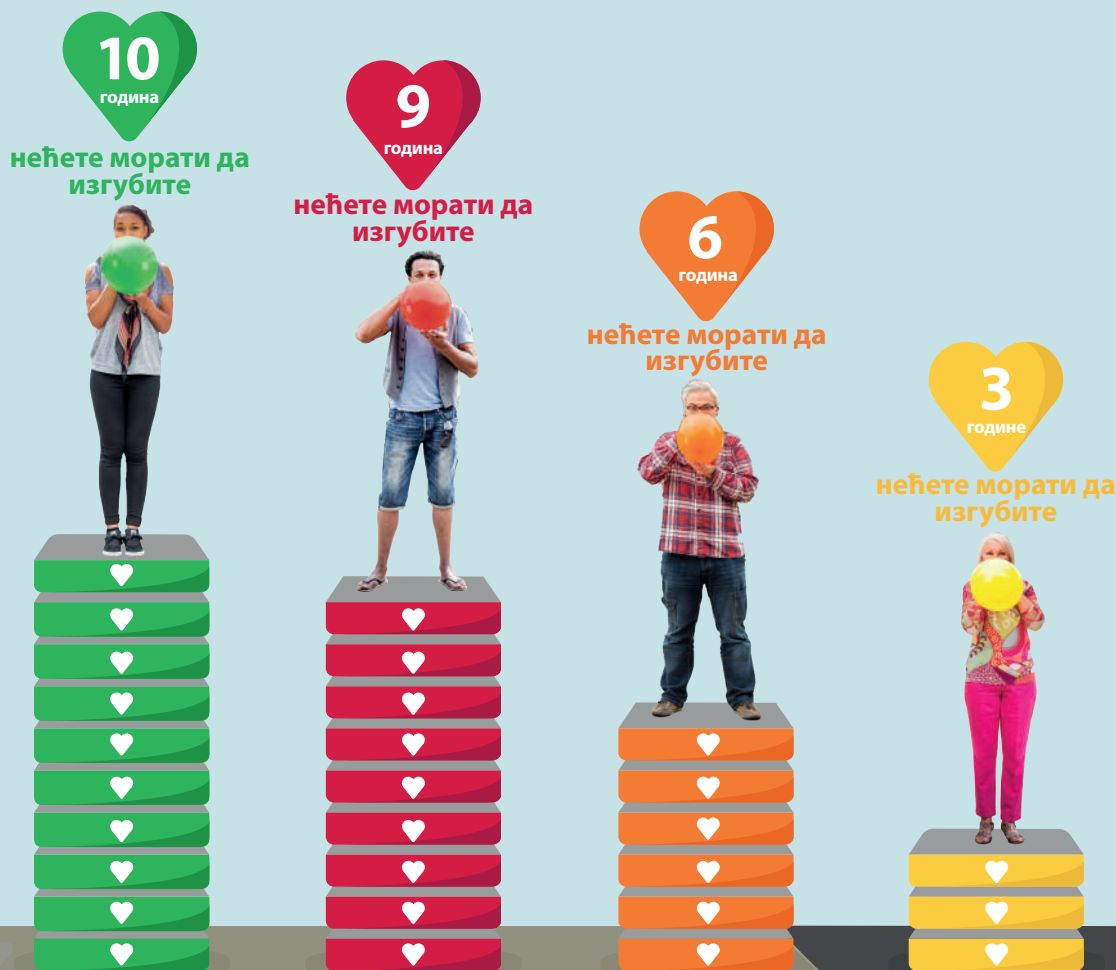
Престанак пушења



Бирајте да живите дуже

Колико година живота нећете морати да изгубите због пушења?

Ако престанете да пушите у следећим животним добима, животни век можете да продужите.⁶



Ако престанете да пушите пре него што напуните 40 година, такође можете да смањите ризик од смрти изазване болешћу која је повезана са пушењем за **90%**⁷

Извори

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

Сазнајте више на адреси:
www.healthylungsforlife.org

Овај документ је креиран са циљем да помогне здравственим стручњацима да објасне оболелима од болести плућа добробити престанка пушења. Аутори овог документа су удружење European Respiratory Society (ERS), Tobacco Control Committee и European Lung Foundation (ELF) у склопу кампање Healthy Lungs for Life.