

# Ndalimi i duhanit: dobitë

**Ndalimi i pirjes së duhanit përmirëson cilësinë dhe jetëgjatësinë tënde.**  
Menjëherë pas cigares së fundit, trupi yt do të shohë dobitë.



## Zgjidh fertilitet më të mirë

Ndikimi negativ i pirjes së duhanit te fertiliteti i meshkujve dhe femrave do të kthehet mbrapsht.<sup>5</sup>



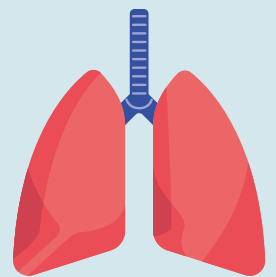
## Zgjidh të ndihesh i ri

Lëkura jote do të rinohet – mund të dukesh 13 vjet më i ri.<sup>4</sup>

Ndalo duhanin

1  
vjet

24  
orë



## Zgjidh mushkëri të shëndetshme

Mushkëritë e tua do të punojnë më mirë.<sup>1</sup>

9  
muaj

2-12  
javë

1-2  
muaj



## Zgjidh më shumë energji

Qarkullimi i gjakut do të përmirësohet duke e bërë aktivitetin fizik më të lehtë... kjo do të të japë gjithashtu më shumë energji.<sup>2</sup>

## Zgjidh të kollitësh më pak

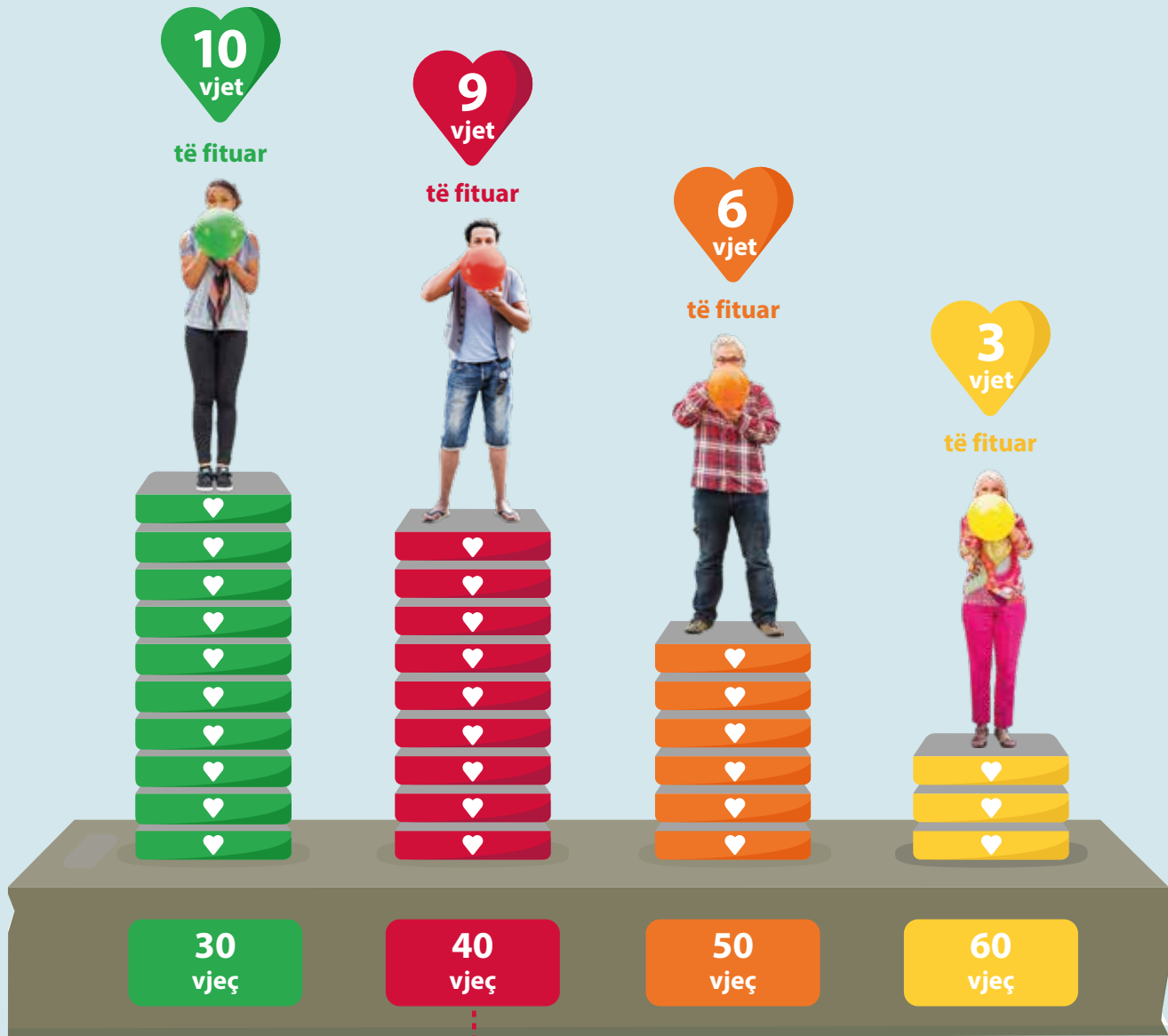
Ulje e kollës, gëlbasës dhe gulçimit.<sup>3</sup>



# Zgjidh të jetosh më gjatë

## Sa vjet mund të fitohen?

Vite jetë që i shtohen jetës suaj nëse ndalon duhanin në këto mosha.<sup>6</sup>



Pyesni personelin e kujdesit shëndetësor se ku mund të merrni ndihmë për të lënë duhanin.

### Burimet

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



Ky dokument është ndërtuar me synimin për t'i ndihmuar mjekët t'u shpjegojnë pacientëve të tyre dobitë e ndalimit të duhanit. Është prodhuar nga European Respiratory Society (ERS) Tobacco Control Committee dhe European Lung Foundation (ELF) si pjesë e fushatës Healthy Lungs for Life.

Mëso më shumë në:  
[www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)