

Запознайте се с ползите при отказ от тютюнопушене

Отказът от тютюнопушенето ще подобри качеството и продължителността на живота Ви. Непосредствено след **последната цигара** тялото Ви ще почувства ползите от промяната.



По-голяма вероятност за забременяване

Преодоляване на негативните последици от тютюнопушенето върху плодовитостта на мъжа и жената.⁵

след 9 месеца



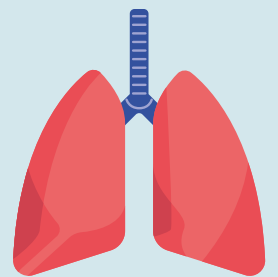
По-младежки вид

Кожата Ви ще се подмлади – може да изглеждате с 13 години по-млади.⁴

Последна цигара

след 1 година

след 24 часа



По-здрави бели дробове

Белите Ви дробове ще функционират по-добре.¹

след 2–12 седмици



Повече енергия

Кръвообращението Ви ще се подобри, а оттам и физическата Ви активност – така тялото Ви ще разполага с повече енергия.²

след 1–2 месеца



Облекчаване на кашлицата

Намаляване на кашлицата, хриповете и отделянето на храчки.³

По-дълъг живот

С колко години може да удължите живота си?

Брой на годините, добавени към очакваната продължителност на живота Ви, ако спрете цигарите на съответната възраст.⁶



Попитайте Вашия здравен специалист къде можете да получите помощ за отказването от тютюнопушенето.

Източници

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



Повече информация на адрес:
www.healthylungsforlife.org

Целта на този документ е да подпомогне здравните специалисти в усилията им да разяснят на своите пациенти ползите при отказа от тютюнопушенето. Той е разработен от European Respiratory Society (ERS), Tobacco Control Committee и European Lung Foundation (ELF) като част от кампанията „Healthy Lungs for Life“.