

Fordelene ved rygestop

Rygestop forbedrer livskvaliteten og øger livslængden.
Din krop mærker fordelene umiddelbart efter **din sidste cigaret.**



Vælg bedre frugtbarhed

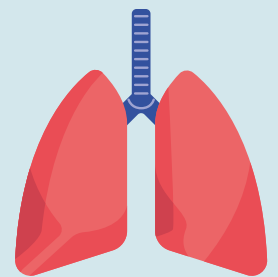
Den negative indflydelse af rygning på mænds og kvinders frugtbarhed vil blive omvendt.⁵

9 måneder

1 år

Hold op med at ryge

24 timer



Vælg sunde lunger

Dine lunger vil fungere bedre.¹

2-12 uger



1-2 måneder



Vælg at føle dig ung

Din hud forynges - du kan se 13 år yngre ud end du er.⁴



Vælg at hoste mindre

Hoste, slim og hvæsen reduceres.³



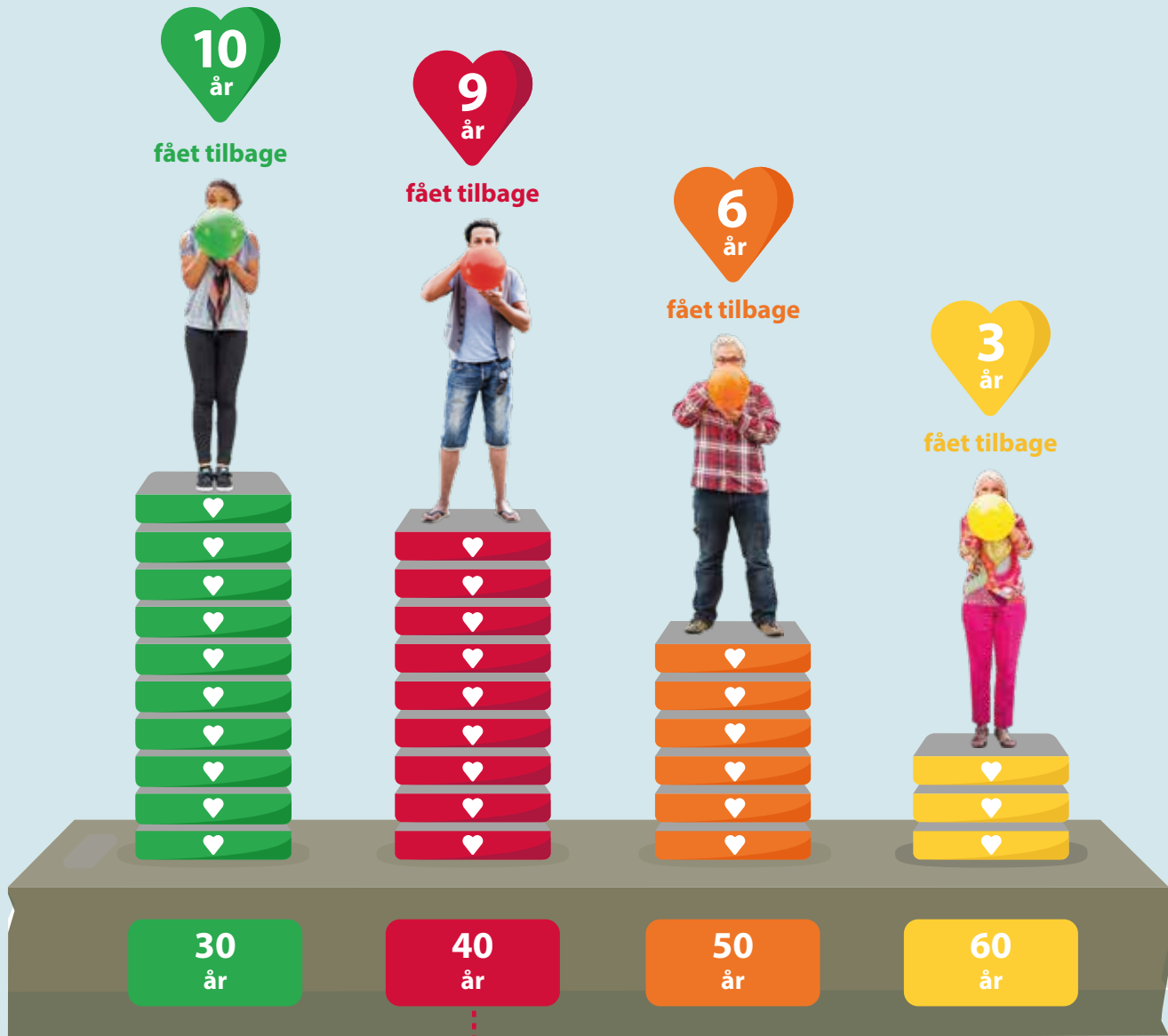
Vælg mere energi

Dit blodomløb bliver bedre, dyrke motion bliver nemmere... og du får også mere energi.²

Vælg et længere liv

Hvor mange år kan du få tilbage?

Flere år lagt oveni din forventede levetid, hvis du holder op med at ryge i disse livsalde.⁶



Spørg din læge, hvor du kan finde støtte til at holde op med at ryge.

Kilder

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



Læs mere på:
www.healthylungsforlife.org

Dette dokument er udarbejdet med det formål at hjælpe fagfolk inden for sundhedssektoren med at forklare fordelene ved ryggestop til deres patienter. Det er udgivet af European Respiratory Society (ERS), Tobacco Control Committee og European Lung Foundation (ELF) som en del af Healthy Lungs for Life-kampagnen.