

Διακοπή του καπνίσματος: τα οφέλη

Η διακοπή του καπνίσματος βελτιώνει την ποιότητα και τη διάρκεια της ζωής σας. Αμέσως μετά το τελευταίο σας τσιγάρο, το σώμα σας θα νιώσει τα οφέλη.

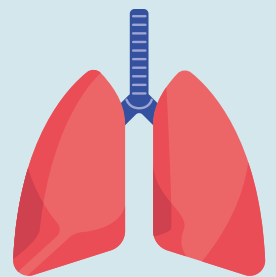


Επιλέξτε καλύτερη γονιμότητα

Οι αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος στη γονιμότητα των ανδρών και των γυναικών θα αναστραφούν.⁵

1
έτος

24
ώρες



Επιλέξτε υγιείς πνεύμονες

Οι πνεύμονές σας θα δουλεύουν καλύτερα.¹

9
μήνες

2-12
εβδομάδες



Επιλέξτε να νιώθετε νέοι

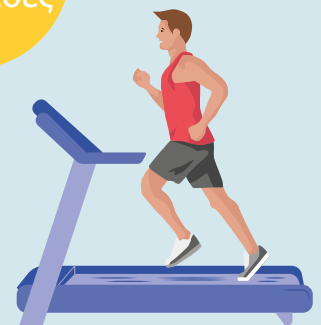
Το δέρμα σας θα αναζωογονηθεί – θα μπορούσατε να φαίνεστε 13 χρόνια μικρότεροι.⁴

1-2
μήνες



Επιλέξτε να βήχετε λιγότερο

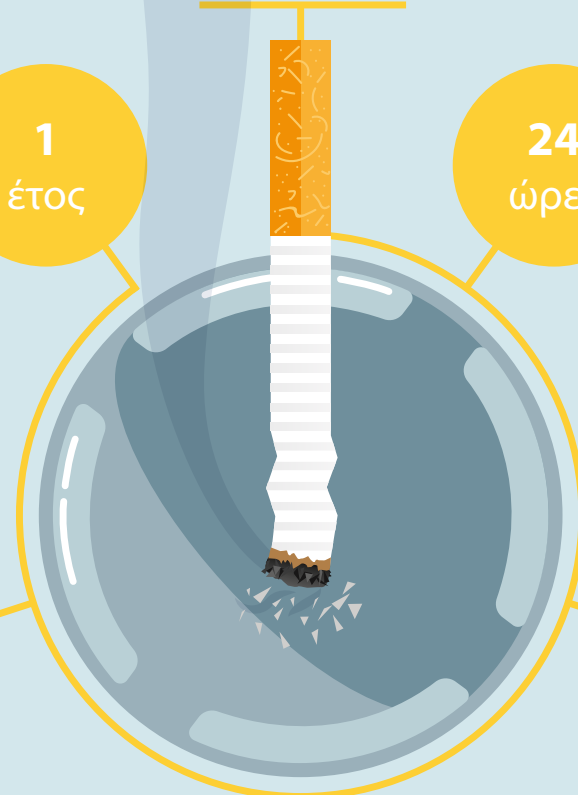
Ο βήχας, το φλέγμα και το λαχάνισμα μειώνονται.³



Επιλέξτε περισσότερη ενέργεια

Η κυκλοφορία του αίματος θα βελτιωθεί, με αποτέλεσμα η φυσική δραστηριότητα να είναι ευκολότερη. Επίσης θα έχετε περισσότερη ενέργεια.²

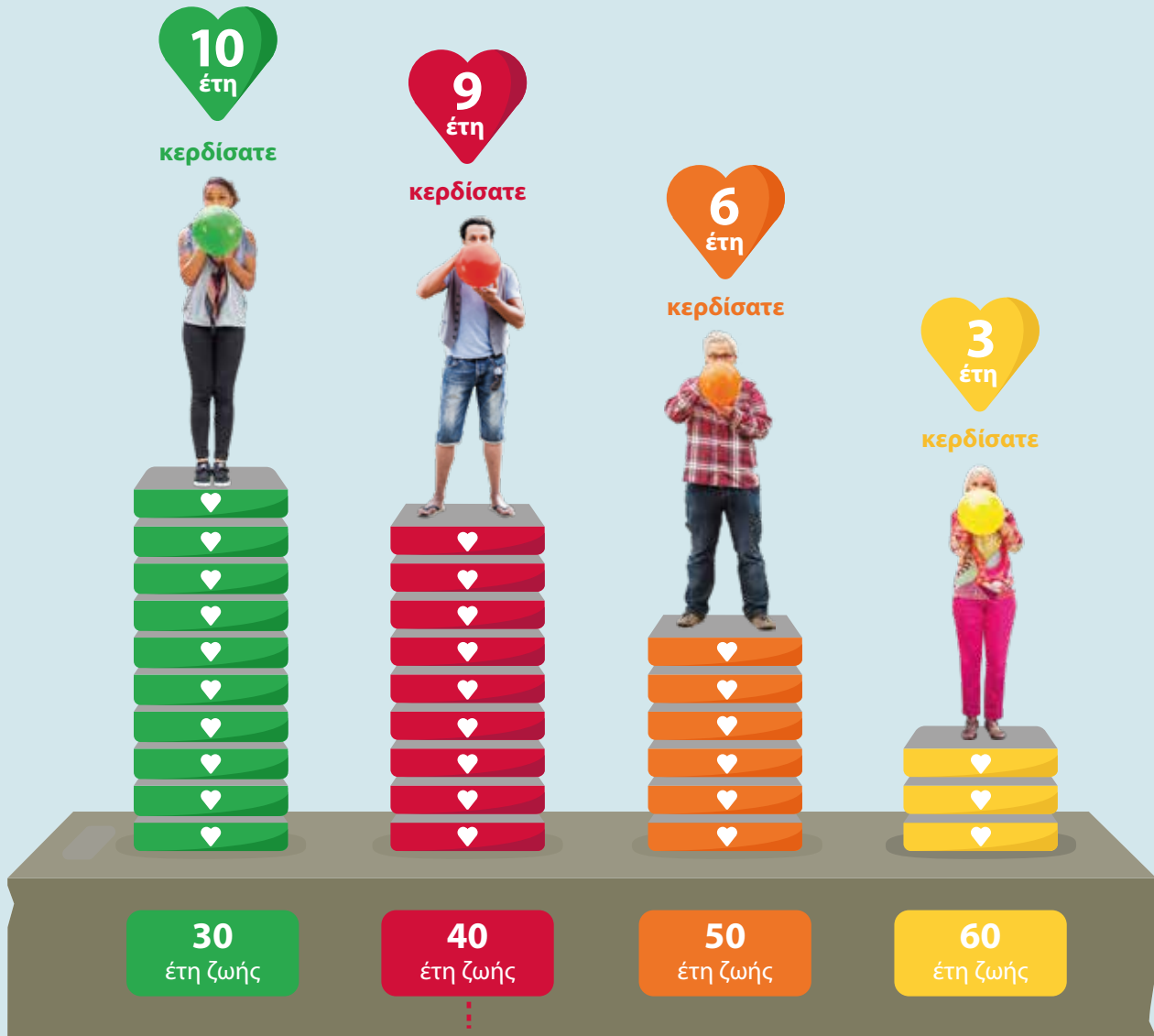
Διακοπή του
καπνίσματος



Επιλέξτε μεγαλύτερη διάρκεια ζωής

Πόσα έτη μπορείτε να κερδίσετε;

Επιπλέον έτη που προστίθενται στο προσδόκιμο ζωής αν διακόψετε το κάπνισμα σε αυτές τις ηλικίες.⁶



Ρωτήστε τον επαγγελματία του τομέα της υγείας σας σχετικά με το πού μπορείτε να βρείτε υποστήριξη για να κόψετε το κάπνισμα.

Πηγές

1. Υπουργείο Υγείας και Ανθρώπινων Υπηρεσιών των ΗΠΑ *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. Υπουργείο Υγείας και Ανθρώπινων Υπηρεσιών των ΗΠΑ 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



Μάθετε περισσότερα στο:
www.healthylungsforlife.org

Το έγγραφο αυτό συντάχθηκε με σκοπό να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας να εξηγήσουν τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος στους ασθενείς τους. Συντάχθηκε από την Επιτροπή Ελέγχου του Καπνίσματος της European Respiratory Society (ERS) και από το European Lung Foundation (ELF) ως μέρος της εκστρατείας Healthy Lungs for Life (Υγιείς Πνεύμονες για τη Ζωή).