

# Tupakoinnin lopettaminen: edut

**Tupakoinnin lopettaminen parantaa elämän laatua ja pituutta.**

Edut alkavat tuntua kehossa heti **viimeisen savukkeen** polttamisen jälkeen.

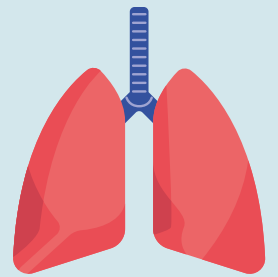


## Valitse parempi hedelmällisyys

Tupakoinnin kielteinen vaikutus miesten ja naisten hedelmällisyyteen poistuu.<sup>5</sup>

1  
vuosi

24  
tuntia



## Valitse terveet keuhkot

Keuhkosi toimivat paremmin.<sup>1</sup>

9  
kuukautta

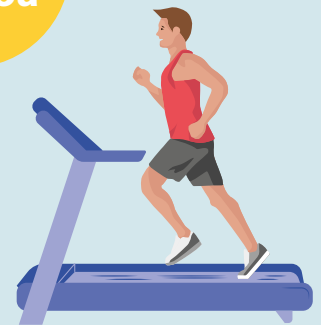
2-12  
viikkoa



## Valitse nuorekkuus

Ihosi pysyy hyvässä kunnossa – voit näyttää jopa 13 vuotta nuoremmalta.<sup>4</sup>

1-2  
kuukautta



## Valitse energisyys

Verenkierto paranee, mikä helpottaa fyysistä rasitusta... ja antaa lisää energiaa.<sup>2</sup>

## Valitse vähempi yskiminen

Yskä, lima ja hengityksen vinkuminen vähenevät.<sup>3</sup>



Tupakoinnin  
lopettaminen



# Valitse pidempi elämä

## Kuinka monta vuotta saat takaisin?

Vuodet, jotka lisätään odotettuun elinikaasi, kun lopetat tupakoinnin tietyssä iässä.<sup>6</sup>



Kysy terveydenhuollon ammattilaiselta, mistä saat tukea tupakoinnin lopettamiseen.

### Lähteet

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



Tämä julkaisun tarkoituksena on auttaa terveydenhuollon ammattilaisia selittämään tupakoinnin lopettamisen edut potilaille. Julkaisun ovat laatineet Healthy Lungs for Life -kampanjan puitteissa European Respiratory Societyn (ERS) Tobacco Control Committee sekä European Lung Foundation (ELF).

Lisätietoja:  
[www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)