

Престанак пушења: добробити

Ако престанете да пушите, квалитет вашег живота ће се побољшати, а животни век продужити.

Одмах након последње цигарете почећете да се физички осећате боље.



Бирајте бољу плодност

Неповољан утицај пушења на плодност код мушкараца и жена биће поништен.⁵



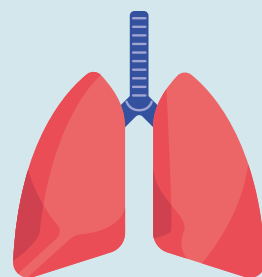
Бирајте да се осећате младо

Ваша кожа ће бити подмлађена – можете да изгледате 13 година млађе.⁴

Престанак пушења

1 година

24 часа



Бирајте здрава плућа

Ваша плућа ће бити здравија.¹

9 месеци

2–12 недеља

1–2 месеца



Бирајте да имате више енергије

Ваша циркулација ће постати боља, а обављање физичких активности олакшано... то ће вам такође дати више енергије.²



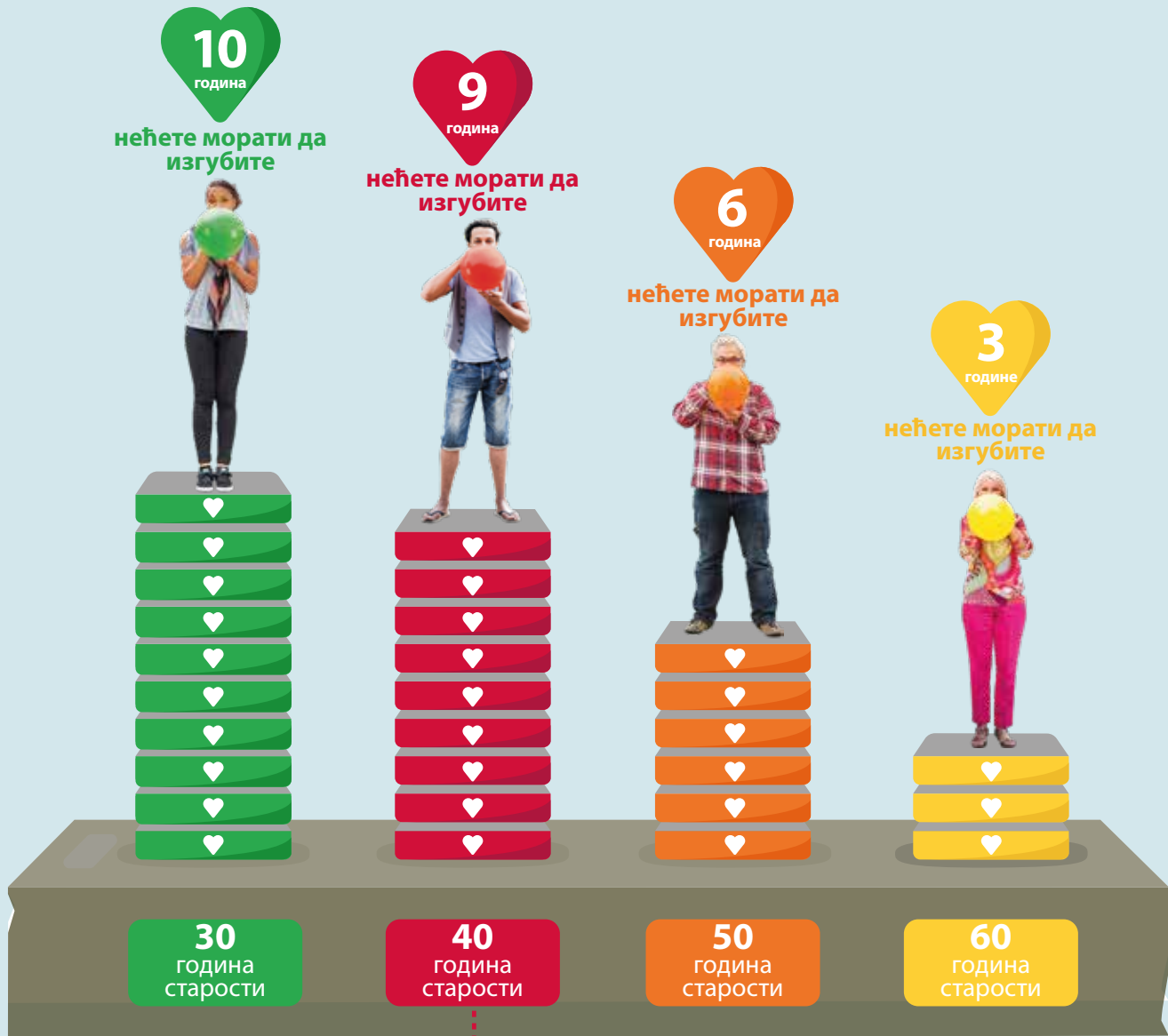
Бирајте да мање кашљете

Смањен кашаљ, лучење слузи и „свирање“ у грудима.³

Бирајте да живите дуже

Колико година живота нећете морати да изгубите због пушења?

Ако престанете да пушите у следећим животним добима, животни век можете да продужите.⁶



Pitajte svog lekara o tome gde možete pronaći savetovalište za odvikavanje od pušenja.

Извори

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



Овај документ је креиран са циљем да помогне здравственим стручњацима да објасне оболелима од болести плућа добробити престанка пушења. Аутори овог документа су удружење European Respiratory Society (ERS), Tobacco Control Committee и European Lung Foundation (ELF) у склопу кампање Healthy Lungs for Life.

Сазнајте више на адреси:
www.healthylungsforlife.org