

Sluta röka: fördelarna

Om du slutar röka förbättras din livskvalitet och du lever längre.
Så snart du rökt din sista cigarett märker kroppen en skillnad.

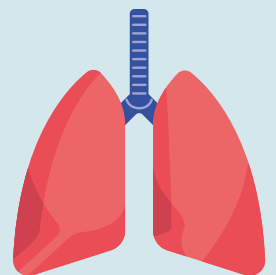


Välj förbättrad fertilitet

Den negativa inverkan av rökning på mäns och kvinnors fertilitet kommer att försvinna.⁵

1
år

24
timmar



Välj friska lungor

Dina lungor kommer att fungera bättre.¹

9
månader

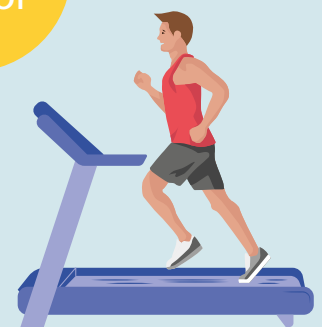
2-12
veckor



Välj att känna dig ung

Din hud kommer att se yngre ut – du skulle kunna se 13 år yngre ut.⁴

1-2
månader



Välj mer energi

Din blodcirkulation kommer att förbättras och göra det lättare att motionera... och på så sätt kommer du även att få mer energi.²

Välj att hosta mindre

Hosta, slem och pipande andning minskar.³



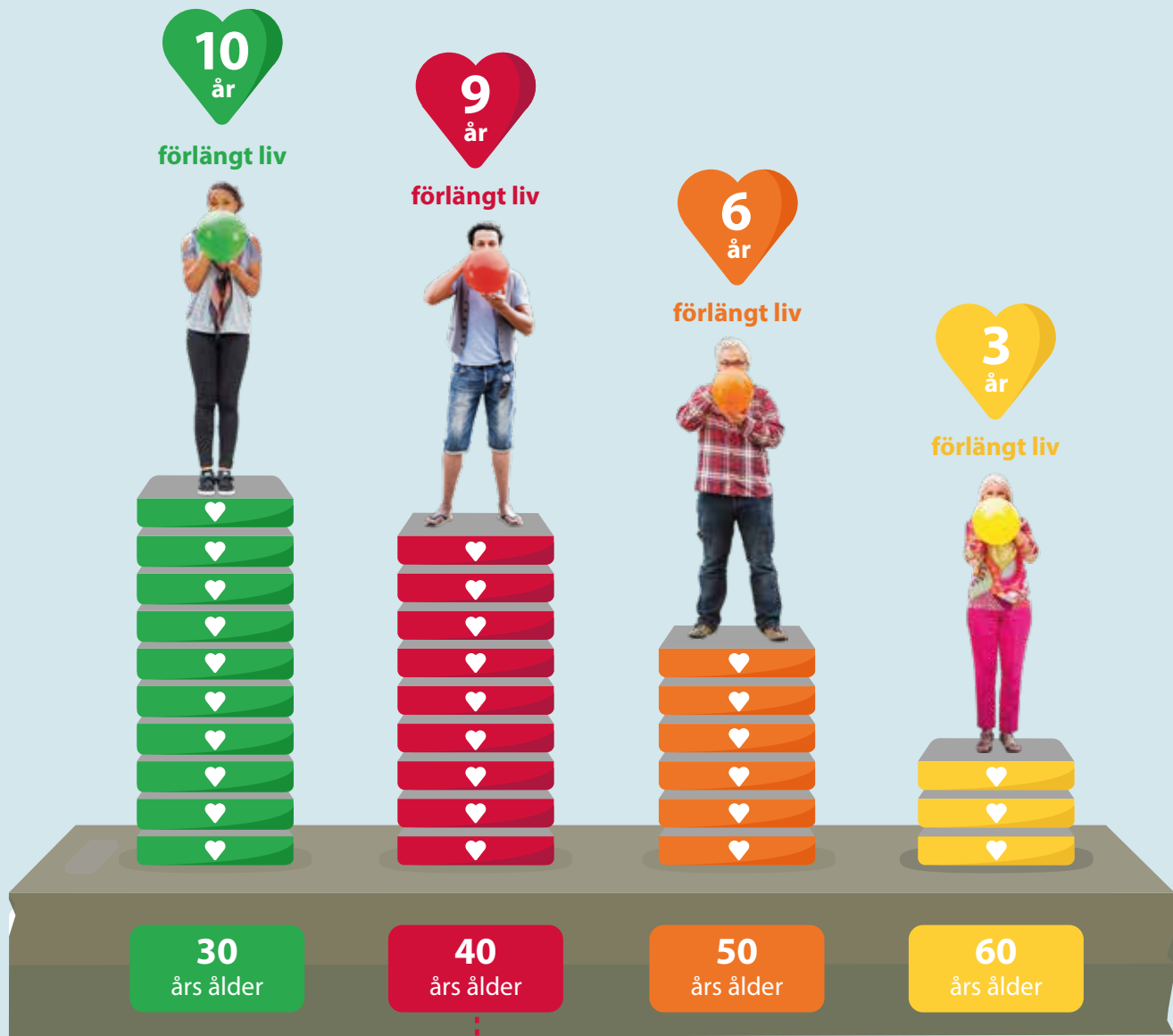
Sluta röka



Välj ett längre liv

Hur många år kan man få tillbaka?

Antal år som adderas till din förväntade livslängd om du slutar röka i de olika åldrarna nedan.⁶



Fråga din läkare var du kan få hjälp med att sluta röka.

Källor

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



Detta dokument har skapats som ett stöd för sjukvårdspersonal för att kunna förklara fördelarna med att sluta röka för patienter. Det har skapats av European Respiratory Society (ERS) Tobacco Control Committee och European Lung Foundation (ELF) som en del av kampanjen Healthy Lungs for Life.

Få reda på mer:
www.healthylungsforlife.org