

# Sigarayı bırakmanın faydaları

**Sigarayı bırakmak hayat kalitenizi artırır ve ömrünüzü uzatır.**  
**Son sigaranızı söndürdüğünüz an vücudunuzdaki değişimleri görmeye başlayacaksınız.**

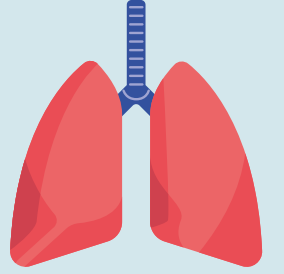


## Doğurganlık oranınızı artırın

Sigaranın kadın ve erkek doğurganlığı üzerindeki olumsuz etkisini ortadan kaldırın.<sup>5</sup>

1  
yıl

24  
saat



## Sağlıklı akciğere sahip olun

Ciğerleriniz daha sağlıklı işlev gösterebilir.<sup>1</sup>

9  
ay

2-12  
hafta



## Daha genç hissedin

Cildiniz yenilensin -  
13 yaş daha genç görünebilirsiniz.<sup>4</sup>

1-2  
ay



## Daha enerjik olun

Kan dolaşımınız iyileşsin ve fiziksel aktiviteleri daha rahat yapın. Bu ayrıca daha fazla enerjiye sahip olmanızı sağlar.<sup>2</sup>

## Daha az öksürün

Öksürük, balgam ve hırıltılı nefes alma sorunlarınız azalsın.<sup>3</sup>



# Ömrünüzü uzatın

## Kaybettiğiniz yılların kaçını geri kazanabilirsiniz?

Belirtilen yaşlarda sigarayı bırakırsanız ortalama yaşam süreniz aşağıda belirtilen oranlarda artar.<sup>6</sup>



Sigarayı bırakmak için nereden destek alabileceğiniz konusunda sağlık uzmanınızla görüşün.

#### Kaynaklar

1. ABD Sağlık ve İnsan Hakları Bakanlığı. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. ABD Sağlık ve İnsan Hakları Bakanlığı. 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



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Bu belge sağlık uzmanlarının, hastalarına sigarayı bırakmanın faydalarını açıklamasına yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. European Respiratory Society (ERS) Tobacco Control Committee ve European Lung Foundation (ELF) tarafından Healthy Lungs for Life kampanyasının bir parçası olarak düzenlenmiştir.

Daha fazla bilgiye şu adresten ulaşabilirsiniz:  
[www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)