

# Відмова від паління: переваги

**Відмова від паління допомагає покращити якість життя та збільшити його тривалість.**

Відразу після того, як випалена вами **цигарка стане останньою**, ваше тіло почне відчувати переваги такої відмови.

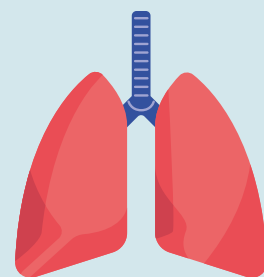


## Обирайте покращення репродуктивної функції

Негативний вплив паління на репродуктивну функцію чоловіків та жінок буде усунено<sup>5</sup>.

1 рік

24 години



## Обирайте здорові легені

Робота ваших легень покращиться<sup>1</sup>.

9 місяців

2-12 тижнів



## Обирайте відчуття молодості

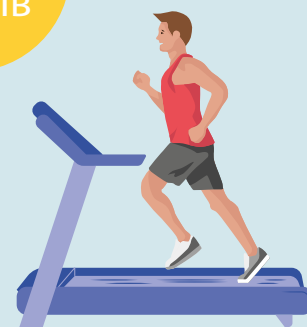
Ваша шкіра буде омолоджуватися — ви зможете виглядати на 13 років молодше<sup>4</sup>.

1-2 місяці



## Обирайте життя без кашлю

Кашель, виділення мокротиння та задишка зменшаться<sup>3</sup>.



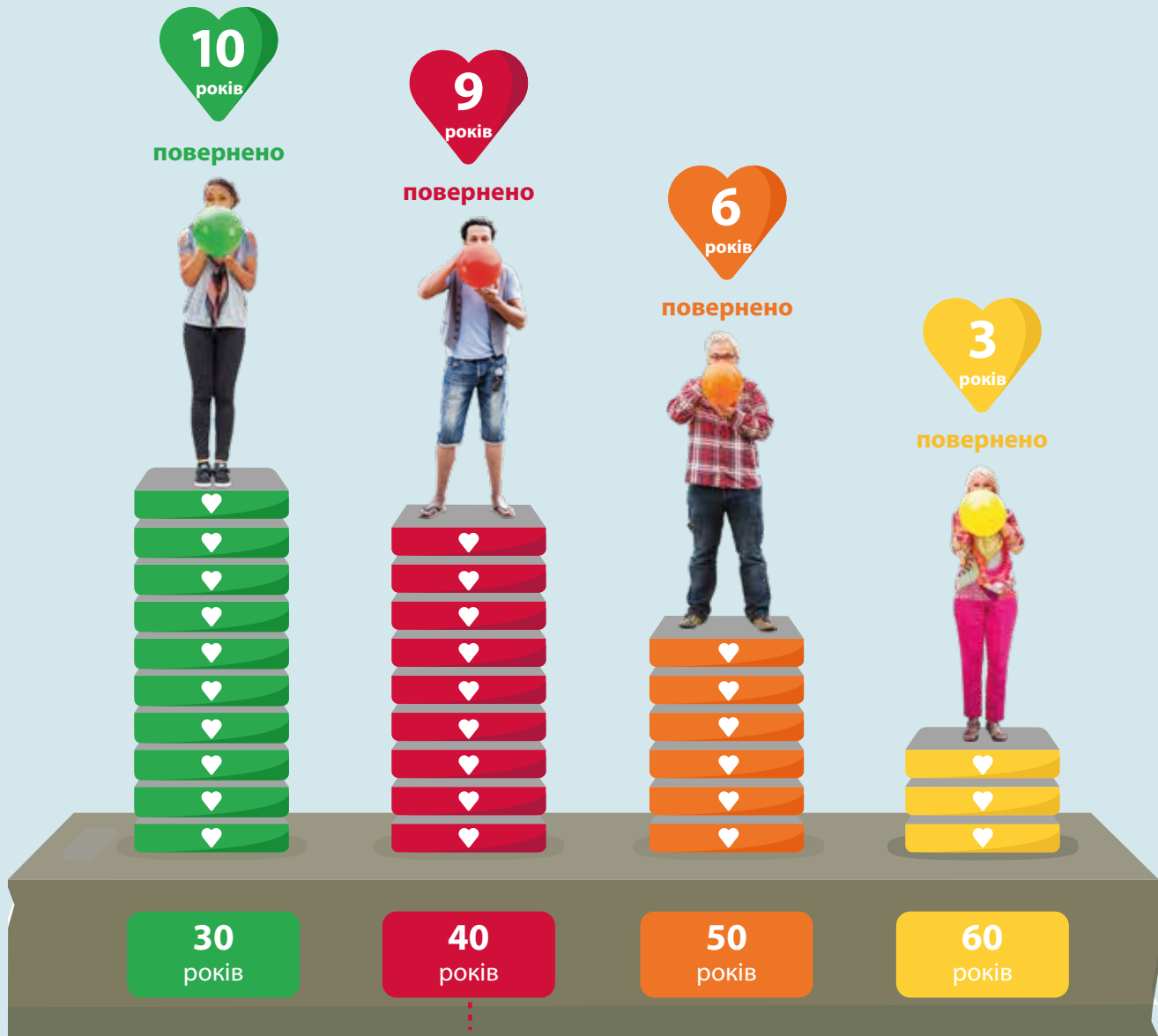
## Обирайте збільшення життєвої сили

Ваш кровообіг покращиться, що полегшить фізичну активність і додасть вам більше життєвої сили<sup>2</sup>.

# Обирайте збільшення тривалості життя

## Скільки років можна повернути?

Додаткові роки, які додадуться до вашої очікуваної тривалості життя, якщо ви кинете палити в цьому віці<sup>6</sup>.



Запитайте у Вашого лікаря, де можна отримати допомогу у подоланні тютюнової залежності.

### Джерела

1. Міністерство охорони здоров'я і соціального забезпечення США. *Наслідки паління для здоров'я: звіт керівника хірургічної служби*. 2. Міністерство охорони здоров'я і соціального забезпечення США. 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.



Більше інформації можна знайти на веб-сайті [www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)

Даний документ складено з метою допомогти працівникам охорони здоров'я пояснити своїм пацієнтам переваги відмови від паління. Він підготовлений Комітетом по боротьбі з тютюнопалінням Європейського респіраторного товариства (European Respiratory Society — ERS) і Європейським легеневим фондом (фондом ELF) в рамках кампанії «Здорові легені на все життя».