

Rzucenie palenia: korzyści

Rzucenie palenia powoduje wzrost jakości i długości życia.
Twój organizm zacznie odczuwać korzyści od razu po wypaleniu ostatniego papierosa.



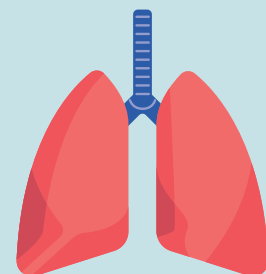
Wybierz lepszą płodność

Niekorzystny wpływ palenia na płodność kobiet i mężczyzn zostanie odwrócony.⁵

Rzuć palenie

1 rok

24 godz.



Wybierz zdrowe płuca

Twoje płuca będą sprawniej funkcjonować.¹

9 miesięcy

2-12 tygodni

1-2 miesiące



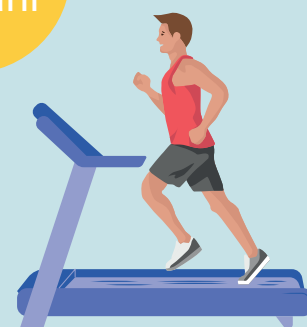
Poczuj się młodziej

Twoja skóra odmłodzi się – możesz wyglądać 13 lat młodziej.⁴



Wybierz mniejszy kaszel

Będziesz mniej kaszleć, produkować mniej flegmy i mieć mniej świszczący oddech.³



Wybierz więcej energii

Poprawi Ci się krążenie, dzięki czemu łatwiej będzie Ci wykonywać wysiłek fizyczny... i będziesz mieć więcej energii.²

Wybierz dłuższe życie

Ile lat możesz odzyskać?

Tyle lat zostanie dodanych do Twojej oczekiwanej długości życia, jeśli rzucisz palenie w wieku:⁶

10
lata

odzyskane



9
lata

odzyskane



6
lata

odzyskane



3
lata

odzyskane



30
lat

40
lat

50
lat

60
lat

Rzucenie palenia przed ukończeniem 40 lat

dotatkowo zmniejsza ryzyko śmierci w wyniku choroby związanej z paleniem papierosów o **90%**⁷

Źródła

1. Departament Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych. *Raport „The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General”*. 2. Departament Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych. 3. *European Respiratory Journal* 2004. 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility (płodność i niepłodność)* 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. 7. *New England Journal of Medicine*: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMs1211128?viewType=Print&viewClass=Print&>)



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Dowiedz się więcej na stronie:
www.healthylungsforlife.org

Niniejszy dokument powstał po to, by pomóc pracownikom służby zdrowia wyjaśnić pacjentom korzyści wynikające z rzucenia palenia. Został opracowany przez Europejskie Towarzystwo Oddechowe (European Respiratory Society, ERS), Komitet Kontroli Spożycia Tytoniu (Tobacco Control Committee) i Europejską Fundację Płuc (European Lung Foundation, ELF) w ramach kampanii Healthy Lungs for Life.