

# KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa,  
Twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.



w ciągu  
**20** min.

➤ **TĘTNO OBNIŻY SIĘ ORAZ CIŚNIENIE KRWI POWRÓCI DO NORMY**

w ciągu  
**8** godz.

➤ **ILOŚĆ TLENU WE KRWI WZROŚNIE, A ILOŚĆ TLENU WĘGLA ZMNIEJSZY SIĘ**

w ciągu  
**24** godz.

➤ **RYZIKO OSTREGO ZAWAŁU MIĘŚNIA SERCOWEGO ZNACZNIE SIĘ ZMNIEJSZY**

w ciągu  
**28** godz.

➤ **TWOJE ZMYSŁY SMAKU I WĘCHU ZACZNĄ DZIAŁAĆ NORMALNIE**

od **2** tyg. do **3** miesięcy

➤ **UKŁAD KRAŻENIA ULEGNIE WZMOCNIENIU, POLEPSZY SIĘ KONDYCJA FIZYCZNA**

od **1** do **9** miesięcy

➤ **WYDOLNOŚĆ UKŁADU ODDECHOWEGO POPRAWI SIĘ, WZROŚNIE WYDOLNOŚĆ PŁUC, USTĄPIĄ KASZEL, DUSZNOŚCI, ZMĘCZENIE**

po **1** roku

➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ MIĘŚNIA SERCOWEGO ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ**

po **5** latach

➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA, RAKA JAMY USTNEJ, KRTANI, PRZĘŁYKU ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ. OBNIŻY SIĘ RYZIKO WYSTĄPIENIA UDARU MÓZGU**

po **10** latach

➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ SERCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

po **15** latach

➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów jest finansowane przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.



Pomocy w rzuceniu palenia udzielają poradnie dla osób chcących rzucić palenie oraz lekarze rodzinni.

Osoby uzależnione mogą również skorzystać z pomocy udzielanej przez telefoniczną poradnię pomocy palącym: **0 801 108 108**