

Korzyści z rzucenia palenia



Southampton
Smokefree
Solutions

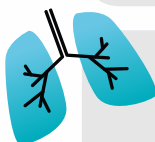
20
minut

Twoje ciśnienie krwi i tętno wracają do normy



8
godzin

Poziom tlenku węgla we krwi zmniejsza się o połowę, a poziom tlenu wraca do normy

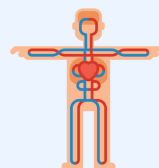


72
godziny

Oddychanie staje się łatwiejsze. Rurki oskrzelowe zaczynają się rozluźniać, a poziom energii wzrasta

2-12
tygodni

Twoje krążenie się poprawia

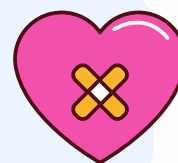


3-9
miesiące

Kaszel, świszczący oddech i problemy z oddychaniem poprawiają się wraz ze wzrostem czynności płuc nawet o 10%

1
rok

Ryzyko zawału serca spada o połowę w stosunku do palacza



5
lat

Ryzyko udaru mózgu jest zmniejszone do poziomu osoby niepalącej

10
lat

Ryzyko zgonu z powodu raka płuc spada o połowę w przypadku palacza

