

# Διακοπή του καπνίσματος: τα οφέλη

Η διακοπή του καπνίσματος βελτιώνει την ποιότητα και τη διάρκεια της ζωής σας. Αμέσως μετά το τελευταίο σας τσιγάρο, το σώμα σας θα νιώσει τα οφέλη.



## Επιλέξτε καλύτερη γονιμότητα

Οι αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος στη γονιμότητα των ανδρών και των γυναικών θα αναστραφούν.<sup>5</sup>

9 μήνες



## Επιλέξτε να νιώθετε νέοι

Το δέρμα σας θα αναζωογονηθεί – θα μπορούσατε να φαίνεστε 13 χρόνια μικρότεροι.<sup>4</sup>

## Διακοπή του καπνίσματος



1 έτος

24 ώρες

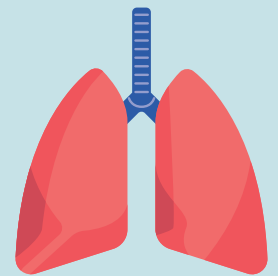
2-12 εβδομάδες

1-2 μήνες



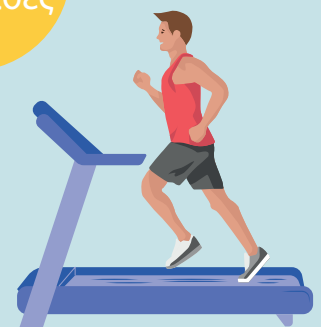
## Επιλέξτε να βήχετε λιγότερο

Ο βήχας, το φλέγμα και το λαχάνιασμα μειώνονται.<sup>3</sup>



## Επιλέξτε υγιείς πνεύμονες

Οι πνεύμονές σας θα δουλεύουν καλύτερα.<sup>1</sup>



## Επιλέξτε περισσότερη ενέργεια

Η κυκλοφορία του αίματος θα βελτιωθεί, με αποτέλεσμα η φυσική δραστηριότητα να είναι ευκολότερη. Επίσης θα έχετε περισσότερη ενέργεια.<sup>2</sup>

# Επιλέξτε μεγαλύτερη διάρκεια ζωής

## Πόσα έτη μπορείτε να κερδίσετε;

Επιπλέον έτη που προστίθενται στο προσδόκιμο ζωής αν διακόψετε το κάπνισμα σε αυτές τις ηλικίες.<sup>6</sup>

10  
έτη

κερδίσατε



9  
έτη

κερδίσατε



6  
έτη

κερδίσατε



3  
έτη

κερδίσατε



30  
έτη ζωής

40  
έτη ζωής

50  
έτη ζωής

60  
έτη ζωής

**Η διακοπή του καπνίσματος πριν από την ηλικία των 40 ετών μειώνει επίσης τον κίνδυνο θανάτου από μια σχετιζόμενη με το κάπνισμα πάθηση κατά 90%<sup>7</sup>**

### Πηγές

1. Υπουργείο Υγείας και Ανθρώπινων Υπηρεσιών των ΗΠΑ *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. Υπουργείο Υγείας και Ανθρώπινων Υπηρεσιών των ΗΠΑ 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 7. *New England Journal of Medicine*: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMSa1211128?viewType=Print&viewClass=Print&>)

 **HEALTHY LUNGS FOR LIFE**

ERS ELF

Μάθετε περισσότερα στο:  
[www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)

Το έγγραφο αυτό συντάχθηκε με σκοπό να βοηθήσει τους επαγγελματίες υγείας να εξηγήσουν τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος στους ασθενείς τους. Συντάχθηκε από την Επιτροπή Ελέγχου του Καπνίσματος της European Respiratory Society (ERS) και από το European Lung Foundation (ELF) ως μέρος της εκστρατείας Healthy Lungs for Life (Υγείς Πνεύμονες για τη Ζωή).