

# 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.<sup>5</sup>

9 miesięcy



## Poczuj się młodziej

Twoja skóra odmłodzi się – możesz wyglądać 13 lat młodziej.<sup>4</sup>



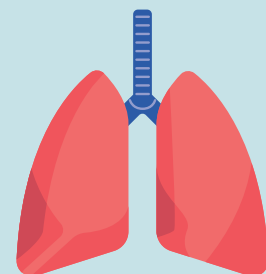
## Wybierz mniejszy kaszel

Będziesz mniej kaszleć, produkować mniej flegmy i mieć mniej świszczący oddech.<sup>3</sup>

Rzuć palenie

1 rok

24 godz.



## Wybierz zdrowe płuca

Twoje płuca będą sprawniej funkcjonować.<sup>1</sup>

2-12 tygodni



## Wybierz więcej energii

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

# Wybierz dłuższe życie

## Ile lat możesz odzyskać?

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

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%**<sup>7</sup>

#### 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&>)



ERS ELF

Dowiedz się więcej na stronie:  
[www.healthylungsforlife.org](http://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.