

TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN TERVEYSHYÖDYT

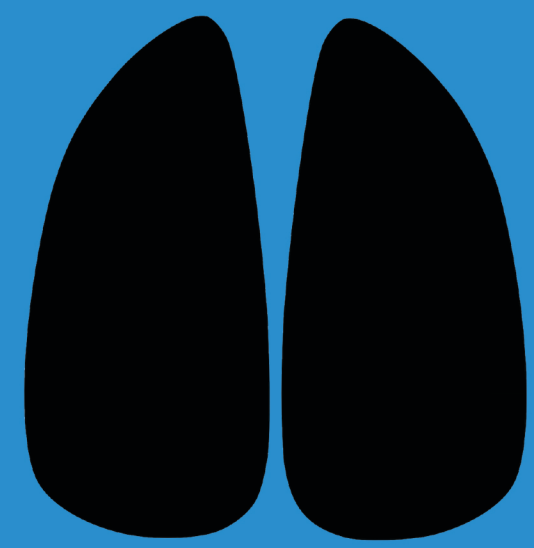
Mennyttä on mahdotonta muuttaa ja hyödytöntä katua, mutta tulevaisuuteen voit vaikuttaa omilla teoillasi. Lopettaminen vaatii itsekuria ja kanttia, mutta siitä hyötyy koko loppuelämäkseen.



- keuhkosyövän riski vähenee puoleen tupakoitsijaan verrattuna
- sydänkohtauksen riski on samalla tasolla kuin jos ei olisi lainkaan tupakoinut

10 vuoden kuluttua

24 tunnin kuluttua

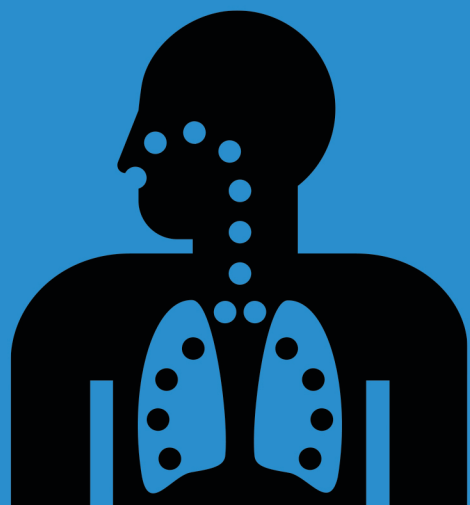


- häkä häviää elimistöstä
- keuhkot alkavat puhdistua
- sydänkohtauksen riski alkaa laskea

5 vuoden kuluttua

- sydänkohtauksen ja sydänkuoleman vaara on vähentynyt puoleen tupakoitsijaan verrattuna
- riski sairastua sepelvaltimotautiin laskee tupakoimattomien tasolle

3-9 kuukauden kuluttua



- yskä, vinkuva hengitys ja hengitysvaikeudet vähenevät
- iho heleytyy ja näyttää terveemmältä

2-12 viikon kuluttua



- elimistön verenkierto paranee
- käveleminen ja juokseminen helpottuu
- energisyys lisääntyy