

Jak Vám prospěje, když přestanete kouřit

Když přestanete kouřit,lepší se kvalita Vašeho života a budete žít déle.

Váš organismus to pocítí ihned potom, co vykouříte poslední cigaretu.



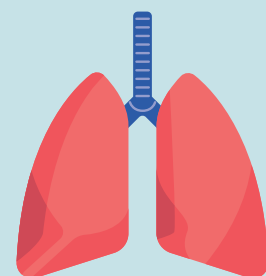
Zvolte si lepší plodnost

Skončujete s negativním vlivem kouření na mužskou i ženskou plodnost.⁵

Přestaňte kouřit

1 rok

24 hodin



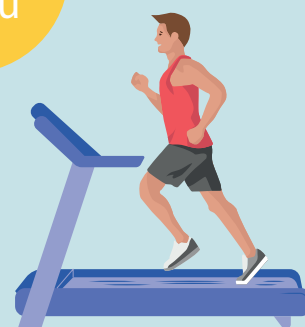
Zvolte si zdravé plíce

Plíce Vám budou lépe fungovat.¹

9 měsíců

2-12 týdnů

1-2 měsíce



Zvolte si cítit se mladší

Kůže se Vám ožíví – můžete vypadat o 13 let mladší.⁴

Zvolte si méně kašle

Budete méně kašlat, sípat a vykašlávat.³

Zvolte si více energie

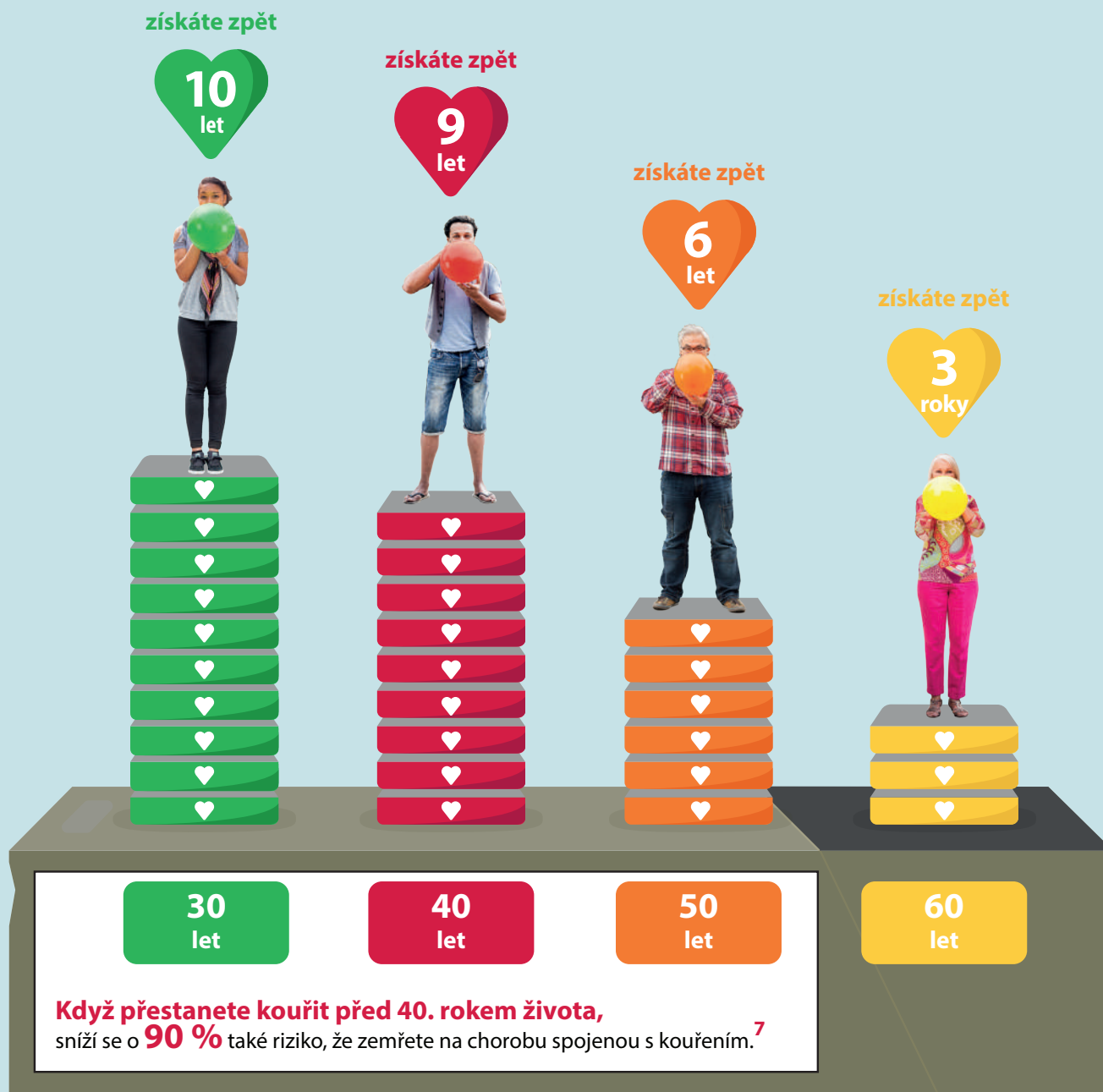
Zlepší se Vám krevní oběh, budete fyzicky zdatnější... tím získáte další energii.²



Zvolte si delší život.

Kolik let života se Vám vrátí?

O kolik let se Vám prodlouží předpokládaná doba života, když přestanete kouřit v různém věku.⁶



Prameny

1. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. U.S. Department of Health and Human Services. 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&>)



Tento materiál je určen lékařům a dalším zdravotnickým pracovníkům jako pomůcka, když vysvětlují pacientům, proč je dobře přestat kouřit. Dokument vypracoval výbor pro omezování spotřeby tabákových výrobků European Respiratory Society (ERS) a European Lung Foundation (ELF) v rámci kampaně Healthy Lungs for Life.

Více informací na toto téma najdete na internetové adrese:
www.healthylungsforlife.org.