



MESK RŪKYTI – LEISK ATSIGAUTI SAVO ORGANIZMUI!

Ar žinote, per kiek laiko atsigaus Jūsų organizmas metus rūkyti?*

Po **20**
minučių



Susitvarkys Jūsų pulsas ir kraujo spaudimas.

Po **12**
valandų



Anglies monoksidas Jūsų kraujyje nukris iki normalios ribos.

Po **2-3**
savaičių mėnesių



Pagerės plaučių funkcija ir padidės oro cirkuliacija.

Po **1-9**
mėnesių



Sumažės kosulys ir dusulys, pradės atsigauti bronchų epitelis, plaučiai pradės valytis nuo gleivių ir sumažės infekcijų pavojus.

Po **1**
metų



Palyginti su teberūkančiaisiais, per pusę sumažės rizika susirgti koronarine širdies liga.

Po **5**
metų



Palyginti su teberūkančiaisiais, per pusę sumažės burnos, gerklės, stemplės ir šlapimo pūslės vėžio rizika. Gimdos kaklelio rizika taps tokia pati kaip ir nerūkančiųjų. Insulto rizika po 2-5 metų sumažės iki nerūkančiųjų lygio.

Po **10**
metų



Palyginti su teberūkančiaisiais, per pusę sumažės rizika mirti nuo plaučių vėžio. Sumažės gerklų (balso stygų) ir kasos vėžio rizika.

Po **15**
metų



Koronarinės širdies ligos rizika prilygs nerūkantiesiems.

* Šaltinis: Amerikos vėžio draugija (prieiga internete: <http://www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/greatamericansmokeout/index>)