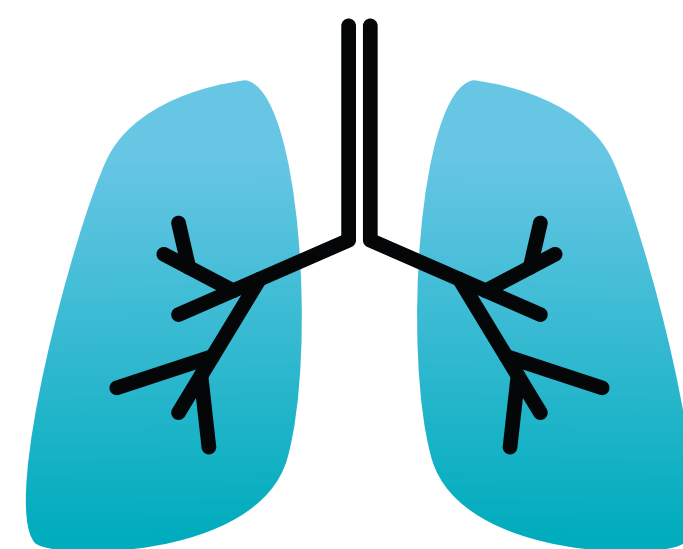


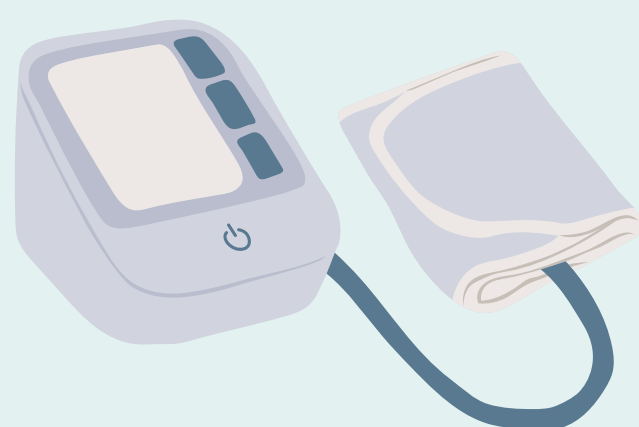
RYGESTOPS EFFEKT PÅ HELBREDET

Mange tror fejlagtigt, at det ikke kan betale sig at stoppe, hvis man har røget i mange år. Men uanset hvor længe du har røget, så vil et rygestop gavne dit helbred.



20 minutter efter rygestop

Blodtryk og puls bliver normalt.



1 døgn efter rygestop

Risiko for blodpropper er mindsket. Lungerne begynder at rense sig selv, og det kan give hoste.



3 døgn efter rygestop

Iltoptagelsen forbedres, og vejrtrækningen bedres.

2 uger – 3 måneder efter rygestop

Kredsløbet bliver gradvist bedre. Lungerne kan bekæmpe infektioner.

3–12 måneder efter rygestop

Frugtbarheden bedres, mindre hoste, bedre søvn og lettere vejrtrækning.

1–2 år efter rygestop

Risikoen for at få en blodprop er halveret.



5 år efter rygestop

Risikoen for nogle kræftformer er halveret (mundhule, bugspytkirtel og livmoderhals).



10–15 år efter rygestop

Risikoen for at få en blodprop er nu den samme som en aldrig-ryger.

Risikoen for at få kræft i luftvejene er næsten den samme, som en hos en ikke-ryger.