

## Korzyści zdrowotne wynikające z rzucenia palenia

### **Czy istnieją natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne wynikające z rzucenia palenia dla wszystkich palaczy?**

Korzystne zmiany zdrowotne, które mają miejsce:

- W ciągu 20 minut spada tętno i ciśnienie krwi.
- 12 godzin poziom tlenu węgla we krwi spada do normy.
- 2-12 tygodni poprawia się krążenie i zwiększa się czynność płuc.
- 1-9 miesięcy, kaszel i duszność zmniejszają się.
- Po 1 roku ryzyko choroby wieńcowej jest o połowę mniejsze niż u palacza.
- 5 lat ryzyko udaru jest zmniejszone do ryzyka osoby niepalącej po 5 do 15 latach od rzucenia palenia.
- 10 lat ryzyko raka płuc spada do około połowy ryzyka palacza, a ryzyko raka jamy ustnej, gardła, przełyku, pęcherza, szyjki macicy i trzustki zmniejsza się.
- 15 lat ryzyko choroby niedokrwiennej serca jest u niepalących.

### **Czy osoby w każdym wieku, u których już wystąpiły problemy zdrowotne związane z paleniem, mogą nadal korzystać z rzucenia palenia?**

Korzyści w porównaniu z tymi, którzy kontynuowali:

- W wieku około 30 lat: zyskaj prawie 10 lat oczekiwanej długości życia.
- W wieku około 40 lat: zyskaj 9 lat oczekiwanej długości życia.
- Około 50 lat: zyskaj 6 lat oczekiwanej długości życia.
- W wieku około 60 lat: zyskaj 3 lata średniej długości życia.
- Po wystąpieniu choroby zagrażającej życiu: szybkie korzyści, ludzie, którzy rzucili palenie po zawale serca, zmniejszają swoje szanse na kolejny zawał serca o 50%.

### **Jak rzucenie palenia wpływa na dzieci narażone na bierne palenie?**

Rzucenie palenia zmniejsza nadmierne ryzyko wielu chorób związanych z paleniem biernym u dzieci, takich jak choroby układu oddechowego (np. Astma) i infekcje ucha.

### **Czy są jakieś inne korzyści z rzucenia palenia?**

Rzucenie palenia zmniejsza szanse na impotencję, trudności w zajściu w ciążę, przedwczesne porody, dzieci o niskiej masie urodzeniowej i poronienia