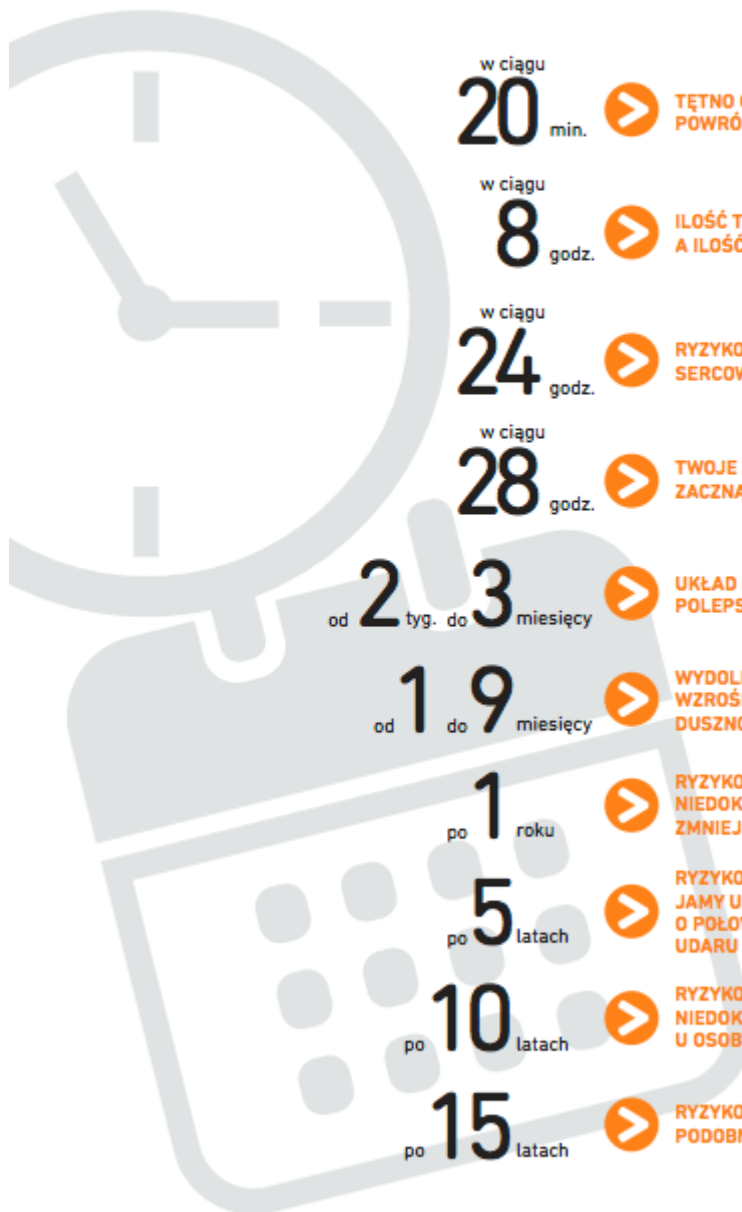


KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa,
Twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.



w ciągu
20 min.



**TĘTNO OBNIŻY SIĘ ORAZ CIŚNIENIE KRWI
POWRÓCI DO NORMY**

w ciągu
8 godz.



**ILOŚĆ TLENU WE KRWI WZROŚNIE,
A ILOŚĆ TLENKU WĘGLA ZMNIEJSZY SIĘ**

w ciągu
24 godz.



**RYZIKO OSTREGO ZAWAŁU MIĘŚNIA
SERCOWEGO ZNACZNIE SIĘ ZMNIEJSZY**

w ciągu
28 godz.



**TWOJE ZMYŚŁY SMAKU I WĘCHU
ZACZNĄ DZIAŁAĆ NORMALNIE**

od **2** tyg. do **3** miesięcy



**UKŁAD KRAŻENIA ULEGNIE WZMOCNIENIU,
POLEPSZY SIĘ KONDYCJA FIZYCZNA**

od **1** do **9** miesięcy



**WYDOLNOŚĆ UKŁADU ODDECHOWEGO POPRAWI SIĘ,
WZROŚNIE WYDOLNOŚĆ PŁUC, USTĄPIĄ KASZEL,
DUSZNOŚCI, ZMĘCZENIE**

po **1** roku



**RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE
NIEDOKRWIENNĄ MIĘŚNIA SERCOWEGO
ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ**

po **5** latach



**RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA, RAKA
JAMY USTNEJ, KRTANI, PRZĘŁYKU ZMNIEJSZY SIĘ
O POŁOWĘ. OBNIŻY SIĘ RYZIKO WYSTĄPIENIA
UDARU MÓZGU**

po **10** latach



**RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE
NIEDOKRWIENNĄ SERCA BĘDZIE PODOBNE JAK
U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

po **15** latach



**RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA BĘDZIE
PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów
finansowane przez ministra zdrowia
w ramach Narodowego programu zwalczania
chorób nowotworowych.

