

Heilsufarslegur ávinningur af að hætta

Hættli fyrir	Ávinningur
20 mínútum	Blóðþrýstingur og púls lækka og blóðflæði batnar, sérstaklega í höndum og fótum.
8 tímum	Súrefnismettun í blóði verður eðlileg og líkur á að fá hjartaáfall minnka.
24 tímum	Kolsýrlingur (CO) í blóði minnkar. Lungun byrja að hreinsa sig.
48 tímum	Líkaminn er nú laus við nikótín. Lyktar- og bragðskyn batnar.
72 tímum	Öndun verður léttari og úthald eykst.
2–12 vikum	Blóðflæði um líkamann eykst. Áreynsla og hreyfing verður auðveldari.
3–9 mánuðum	Öndunarvandamál minnka (hósti, mæði og surg fyrir brjósti) og lungnastarfsemi eykst um 5-10%.
5 árum	Hættan á hjartaáfalli hefur minnkað um helming.
10 árum	Dregið hefur úr líkum á lungnakrabbameini um helming. Líkur á hjartaáfalli eru nú orðnar álíka og hjá þeim sem aldrei hafa reykt.

Það er aldrei of seint að hætta. Lífslíkur þínar aukast við að hætta að reykja óháð því á hvaða aldri þú ert. Ef þú hefur nú þegar greinst með krabbamein eða aðra alvarlega sjúkdóma munt þú samt sem áður fá margs konar hellsbót af því að hætta.