

Heilsufarslegur ávinningur af að hætta

Hætti fyrir

Ávinningur

20 mínútum

- Blóðþrýstingur og púls lækkar
- Blóðflæði batnar, sérstaklega í höndum og fótum

8 tímum

- Súrefnismettun í blóði verður eðlileg
- 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
- Úthald eykst

2 - 12 vikum

- Blóðflæði um líkaman eykst
- Áreynsla og hreyfing verður auðveldari

3 - 9 mánuðum

- Öndunarvandamál minnka (hósti, mæði, surg fyrir brjósti)
- Lungnastarsemi eykst um 5 -10%

5 árum

- Hættan á hjartaáfalli hefur minnkað um helming

10 árum

- Dregið hefur úr líkum á lungakrabbameini um helming
- Líkur á hjartaáfalli eru nú orðnar álíka og hjá þeim sem aldrei hafa reykt