

Vinster med ett rökfritt liv!



Det här händer i kroppen

En del av vinsterna med rökstoppet börjar redan efter 20 minuter. Börja med att titta på klockan!



20 minuter efter rökstopp

- har ditt blodtryck och puls har gått ned till en normal nivå
- har temperaturen i händer och fötter börjat återvända till det normala
- har du tagit bort en viktig orsak till att få rynkor i ansiktet för tidigt
- slipper du oroa dig för de mer än **8000 giftiga ämnen** som finns i varje cigarett, bland annat **mer än 50 cancerframkallande ämnen** och ämnen som kan ge hjärtinfarkt, stroke och KOL



8 timmar efter rökstopp

- börjar kolmonoxidhalten i ditt blod minska och närma sig det normala. Då får syret mer plats och syrehalten i ditt blod har blivit normal
- har du förlängt ditt liv med 5 minuter för varje cigarett du inte rök



24 timmar efter rökstopp

- har riskerna för hjärtinfarkt börjat minska
- har du sparat kostnaden för ett cigarettpaket, om du tidigare rök ett paket om dagen - börja lägga undan de pengarna för att kunna belöna dig själv längre fram



2 veckor - 3 månader efter rökstopp

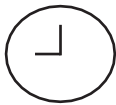
- har din blodcirkulation och lungkapacitet blivit så pass mycket bättre att det känns lättare att röra på sig
- har du fått ökad blodcirkulation i ryggkotorna, och därmed minskat risken för ryggbesvär
- har din hud börjat få en frisk rosa ton istället för den tidigare gråaktiga
- har risken för tandlossning minskat
- har du om du är kvinna ökat möjligheterna att bli gravid
- har du om du är man ökat din förmåga att få erektion
- har ditt smak- och luktsinne förbättrats
- har du slutat minst fyra veckor före en operation minskar risken för komplikationer med hälften
- tar du läkemedel för allvarliga sjukdomar får de avsedd verkan och effekten blir en helt annan jämfört med om du fortsatt röka





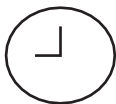
4-6 månader efter rökstopp

- har flimmerhåren i dina luftrör återhämtat sig
- har du fått minskad hosta och slembildning om det var ett problem tidigare
- har du sluppit lägga ner ca 500 timmar på att röka och du har sluppit föra handen till munnen ca 20 000 gånger
- har de skador rökningen orsakat i dina blodkärl börjat repareras
- är risken för att du ska drabbas av en blodpropp mycket mindre än när du rökte
- börjar du känna dig mycket piggare än när du rökte



1 år efter rökstopp

- har du snabbt minskat risken för förträngningar i dina blodkärl och risken för hjärtinfarkt är bara hälften så stor som om du hade fortsatt att röka
- har ditt immunförsvar blivit bättre, du kan lättare stå emot förkylningar och andra sjukdomar
- är risken för att du skall få allergier och luftrörskatarr betydligt mindre
- har din kropp fått förmågan att snabbare läka magsår och minskat risken för återfall
- har du sluppit lägga ut pengar för din dagliga cigarettkonsumtion 365 gånger (ca 20 000kr)
- har du fått en friare tillvaro och är inte längre beroende av nikotin



5 år efter rökstopp

- är risken för att du ska få stroke nästan lika liten som hos den som aldrig rök
- har celler som varit i ett förstadium till att utveckla cancer fått en möjlighet att läka
- har riskerna för att du ska utveckla cancer i mun, hals, matstrupe, urinblåsa, njurar, livmoderhals och bukspottkörtel minskat betydligt
- har du sparat 5 x 365 x din dagskostnad i kronor för cigaretter (ca 100 000kr)



10 år efter rökstopp

- är risken för att du ska få lungcancer reducerad med 70%, jämfört med om du fortsatt att röka
- har du sparat dubbelt så många kronor jämfört med 5-årsdagen (ca 200 000kr)
- har du fått extra tid som motsvarar ungefär 1 år av den vakna tid du före rökstoppet ägnade åt rökning
- har du fått ett rikare och friare liv, och förbättrat din hälsa väldigt mycket, jämfört med om du hade fortsatt att röka

Om du tidigare rökte 1 paket om dagen har du efter 30 år sparat över en halv miljon kronor på att inte andas in giftig rök!