prenehanje kajenja - infografika_2019_A3.pdf 1 9. 08. 2019 10:59:17

KAJ SE ZGODI, KO OPUSTIMO KAJENJE?

Že kmalu po opustitvi kajenja telo začne popravljati škodo, povzročeno s kajenjem, koristi opustitve pa se s časom večajo.

20 min

Izboljšajo se ritem srca, krvni tlak in prekrvavitev okončin.

12 ur

Raven ogljikovega monoksida v krvi se zniža, izboljša se oskrba s kisikom.

2 tedna - 3 mesecev

Tveganje za srčni infarkt se zmanjša. Pljučna zmogljivost se prične izboljševati.

1 - 9 mesecev

Manj je dražečega kašlja in ublažijo se težave z dihanjem.

1 leto

Tveganje za koronarno srčno bolezen se zniža za polovico.

5 - 15 let

Tveganje za možgansko kap je podobno tistemu pri nekadilcu.

10 let

Tveganje za smrt zaradi pljučnega raka je pol manjše kot pri kadilcu, zniža se tveganje za raka ustne votline, grla, požiralnika, sečnega mehurja, ledvic in trebušne slinavke.

15 let

Tveganje za koronarno srčno bolezen je podobno tistemu pri nekadilcu.

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje