

## CO ZYSKUJESZ RZUCAJĄC PALENIE?

Podjęcie decyzji o rzuceniu palenia jest dla wielu palaczy bardzo trudne. Może w niej pomóc uświadomienie sobie możliwych do osiągnięcia korzyści. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że można uzyskać je aż tak szybko. Rzucając palenie zyskujesz pieniądze, czas, zdrowie, lepszy wygląd i poprawiasz swój status społeczny.

Korzystne zmiany prowadzące do odbudowania kondycji organizmu zachodzą już w kilka godzin po wypaleniu ostatniego papierosa. Już niewielka ilość czasu wystarczy, żeby ciśnienie krwi unormowało się. Kolejnym plusem jest zwiększenie wysycenia krwi tlenem, który prowadzi do lepszego zaopatrywania narządów wewnętrznych w ten pierwiastek i zapoczątkowuje żmudny proces ich regeneracji.

Po kilku dniach następuje niewielka poprawa zmysłu smaku oraz węchu, gdyż dym papierosowy drażni receptory odpowiedzialne za rozróżnianie smaków i zapachów, przez co w okresie nałogu zmysły te ulegają znacznemu pogorszeniu.

Po kilku tygodniach abstynencji pacjent zaczyna odczuwać coraz mniej dolegliwości związanych ze złym stanem układu oddechowego, wywołanym przez obturacyjną chorobą płuc. Jej skutki nie są oczywiście w pełni odwracalne, jednak większość byłych palaczy wskazuje na polepszenie kondycji fizycznej jako na jeden z najbardziej wymiernych skutków rzucenia palenia.

W ciągu kilku miesięcy dochodzi również do osłabienia siły kaszlu, co jest związane z odzyskiwaniem przez rzęski swoich właściwości, zmniejsza się częstotliwość występowania rozmaitych infekcji bakteryjnych. Jednym z najmniej zauważalnych skutków abstynencji jest znaczne zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka płuc, czy chorobę wieńcową – w perspektywie dłuższego czasu ma to jednak ogromne znaczenie.



# 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. ➤ **RYZYKO OSTREGO ZAWAŁU MIĘŚNIA SERCOWEGO ZNACZNIE SIĘ ZMNIEJSZY**

w ciągu **28** godz. ➤ **TWOJE ZMYSŁY 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 ➤ **RYZYKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ MIĘŚNIA SERCOWEGO ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ**

po **5** latach ➤ **RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA, RAKA JAMY USTNEJ, KRTANI, PRZEŁYKU ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ. OBNIŻY SIĘ RYZYKO WYSTĄPIENIA UDARU MÓZGU**

po **10** latach ➤ **RYZYKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ SERCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

po **15** latach ➤ **RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**



Mocniej od zdrowotnych korzyści wynikających z rzucenia palenia, do świadomości niektórych osób **bardziej** trafiają aspekty materialne. Zaoszczędzone pieniądze mogą być spożytkowane w przyjemniejszy sposób, z całą pewnością polepszy się również kondycja domowego budżetu. Dla osoby palącej jedną paczkę dziennie oszczędności te wyniosą 84 zł po tygodniu niepalenia.

<b>koszt paczki 12zł.</b>		
	<b>jeden palacz</b>	<b>dwoje palaczy</b>
1 dzień	<b>12,00 zł</b>	<b>24,00 zł</b>
1 tydzień	<b>84,00 zł</b>	<b>168,00 zł</b>
2 tygodnie	<b>168,00 zł</b>	<b>336,00 zł</b>
3 tygodnie	<b>252,00 zł</b>	<b>504,00 zł</b>
4 tygodnie	<b>336,00 zł</b>	<b>672,00 zł</b>
2 miesiące	<b>720,00 zł</b>	<b>1.440,00 zł</b>
3 miesiące	<b>1.080,00 zł</b>	<b>2.160,00 zł</b>
6 miesięcy	<b>2.160,00 zł</b>	<b>4.320,00 zł</b>
rok	<b>4.320,00 zł</b>	<b>8.640,00 zł</b>
2 lata	<b>8.640,00 zł</b>	<b>17.280,00 zł</b>
5 lat	<b>21.600,00 zł</b>	<b>43.200,00 zł</b>
10 lat	<b>43.200,00 zł</b>	<b>86.400,00 zł</b>

Rzucając palenie poprawisz swój wygląd i atrakcyjność, Twoja skóra, zęby i włosy nabiorą zdrowszego wyglądu, a oddech przestanie być nieprzyjemny dla otoczenia.

Poprawisz także swój status społeczny. Obecnie nawyk palenia jest coraz częściej źle widziany zarówno przez pracodawców jak i osoby w otoczeniu, które są świadome zagrożeń płynących z biernego palenia. Pojawia się coraz więcej miejsc, gdzie palenie jest źle widziane lub zabronione.

## Nie trać czasu, rzuć palenie!

Każdy papieros zabiera około **10 minut**, jest to czas poświęcony na kupowanie papierosów i ich palenie.

- Dziennie - wypalenie jednej paczki papierosów zajmuje około **3 godzin i 30 minut**.
- Rocznie - prawie **1160 godzin**.
- W ciągu 10 lat - to aż **12000 godzin**.
- **500 dni** życia palacz przeznaczają na palenie.



[www.ebobas.pl](http://www.ebobas.pl)

Opracowała Izabela Kańska, Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Poznaniu

Źródło: [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl), [www.bezpapierosow.pl](http://www.bezpapierosow.pl), [www.palenie.doktorzy.pl](http://www.palenie.doktorzy.pl)