



En rökfri operation halverar vårdskadorna

Det här händer i kroppen när du slutar röka

Tid sedan rökstoppet	Positiva hälsoeffekter
8 timmar	Nikotin- och kolmonoxidhalten i blodet minskar med hälften. Syrehalten i blodet blir normal.
24 timmar	All kolmonoxid har försvunnit ur kroppen. Lungorna börjar rensa bort slaggprodukter.
48 timmar	Inget nikotin finns kvar i kroppen. Förmågan att känna lukt och smak har förbättrats rejält.
2 till 12 veckor	Blodcirkulationen och lungkapaciteten förbättras – det känns till exempel lättare att promenera.
3 till 9 månader	Lungkapaciteten har förbättrats med upp till 10 procent vilket innebär förbättrad andning. Tidigare "rökhosta" avtar.
5 år	Risken för hjärtinfarkt har sjunkit till omkring hälften jämfört med en rökare. Risken för hjärnblödning är lika liten som för en ickerökare.
10 år	Risken för lungcancer har minskat till omkring hälften jämfört med en rökare. Risken för hjärtinfarkt har minskat till densamma som för en icke-rökare.

Källa: www.tobaksfakta.se



Vill du sluta röka?

Du kan själv men det finns hjälp och stöd att få!

Ring till sluta-röka-linjen 020-84 00 00

www.slutarokalinjen.org

eller kontakta din vårdcentral

