

Tupakoinnin lopettamisen terveyshyödyt

AIKA LOPETTAMISESTA	TERVEYSHYÖDYT
20 minuuttia	Verenpaine, syketiheys ja ääreisverenkierto paranevat
24 tuntia	Veren hiilimonoksiditasot laskevat
48 tuntia	Nikotiini poistuu elimistöstä; maku- ja hajuaisti paranevat
1–12 viikkoa	Keuhkotoiminta paranee jopa 30 prosenttia
3–9 kuukautta	Hengenahdistus ja yskiminen vähenevät
1 vuosi	Sydänkohtausriski pienenee 50 prosenttia
10 vuotta	Keuhkosyöpäriski pienenee 50 prosenttia
15 vuotta	Sydänkohtaus- ja aivohalvauksriskit laskevat tupakoimattoman tasolle

Lähde: Hengityслиitto Heli, Käypä hoito: Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot, Duodecim, 2006