Tupakoinnin lopettamisen myönteiset terveysvaikutukset

20 MINUUTTIA
Sydämen syke laskee.

12 TUNTIA
Häkä ja nikotiini poistuvat elimistöstä.

1–3 VUOROKAUTTA
Hajuaisti palautuu.

2–12 VIIKKOA
Verenkierto ja keuhkojen toiminta paranevat. Hengenahdistus vähenee, suorituskyky paranee.

1–9 KUUKAUTTA
Yskä ja hengitysinfektiot vähenevät.

1 VUOSI
Sydän- ja verisuonisairauksien riski on puolittunut tupakoivien riskistä.

5 VUOTTA
Aivoinfarktin riski on laskenut normaalille tasolle.

10 VUOTTA
Keuhkosyövän riski on puolittunut tupakoivien riskistä.

15 VUOTTA
Sydän- ja verisuonisairauksien riski on laskenut normaalille tasolle.

Euroopan unionin osarahoittama