

Nutraukus rūkymą:

- **Po 20 min.**
Normalizuojasi kraujo spaudimas ir pulsas.
- **Po 8 val.**
Dvigubai sumažėja nikotino ir anglies monoksido kiekis kraujyje. Normalizuojasi deguonies kiekis.
- **Po 24 val.**
Pasišalina anglies monoksidas iš organizmo. Iš plaučių pradeda valytis gleivės.
- **Po 48 val.**
Iš organizmo išnyksta nikotinas. Pagerėja uoslės ir skonio jautimai.
- **Po 72 val.**
Darosi lengviau kvėpuoti.
- **Po 2-12 sav.**
Pagerėja organizmo kraujotaka.
- **Po 3-9 mėn.**
Sumažėja kosulys, dusulys, lengvėja kvėpavimas.
- **Po 5 metų.**
Dvigubai sumažėja širdies priepuolio tikimybė.
- **Po 10 metų.**
Sumažėja plaučių vėžio tikimybė. Širdies priepuolio tikimybė tokia pati, kaip niekada nerūkiusio.



Išleido:

**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Aušros g. 42 a. Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunovsb.lt

Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

LR Sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis



**KVĖPĖK GĖLĖMIS,
NE DŪMAIS**



**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Rūkymas tarsi nėra susijęs su grožiu ir laisve, tačiau rūkančių moterų oda sensta greičiau, o priklausomybė nuo tabako vystosi sparčiau nei Jūs to tikėjotės.

Šios priklausomybės tenkinimui Jūs kasdien išleidžiate savo sunkiai uždirbtus pinigus, o ji sukelia ligas ne tik Jums, bet ir Jūsų vaikams, artimiesiems.

Ar nepagalvojote, kad Jus apgavo tie, kurie dabar iš šios apgaulės kraunasi milijonus?



- Rūkančios moterys 2,5 karto dažniau patiria negimdinį nėštumą, taip pat dažniau patiria persileidimą;
- Dėl moterims gaminamų „lengvų“ cigarečių jos dažniau nei vyrai serga adenokarcinoma – plaučių vėžiu;

- Rūkančios moterys dvigubai dažniau tampa nevaisingomis ir negali susilaukti vaikų;
- Rūkančių mamų vaikai dažniau gimsta su apsigimimais;
- Rūkančių tėvų vaikai kenčia nuo pasyvaus rūkymo, todėl silpnėja jų imunitetas;
- Mažosios pasyvaus rūkymo aukos dažniau serga infekcinėmis ligomis;

- Rūkančioms ir kontraceptikus vartojančioms moterims infarkto rizika padidėja 20 kartų, o insulto – 7 kartus;
- Rūkančių mamų vaikai net 6 kartus dažniau nei nerūkančių miršta dėl staigios kūdikių mirties sindromo;
- Rūkančių tėvų vaikams sunkiau sekasi adaptuotis bei mokytis;
- Rūkančių moterų oda greičiau sensta, išblunka, išsausėja bei papilkėja.

