

# גמילה מעישון: התועלת

גמילה מעישון משפרת את איכות ואריכות החיים שלכם  
מיד לאחר הסיגריה האחרונה, הגוף שלכם ירגיש את התועלת

## להפסיק לעשן



1  
שנה

24  
שעות

9  
חודשים

2-12  
שבועות

1-2  
חודשים



**לבחור  
בפוריות טובה יותר**

ההשפעות השליליות של  
העישון על הגבר והאישה יהיו  
הפיכות<sup>5</sup>

**לבחור ריאות בריאות**  
הריאות שלכם יעבדו יותר טוב<sup>1</sup>



**לבחור להרגיש  
צעירים**

תוכלו להיראות צעירים  
יותר ב 13 שנים<sup>4</sup>



**לבחור ביותר מרץ**

זרימת הדם שלכם תשתפר,  
והפעילות הגופנית תהיה יותר  
קלה... בנוסף יהיה לכם יותר  
אנרגיה<sup>2</sup>



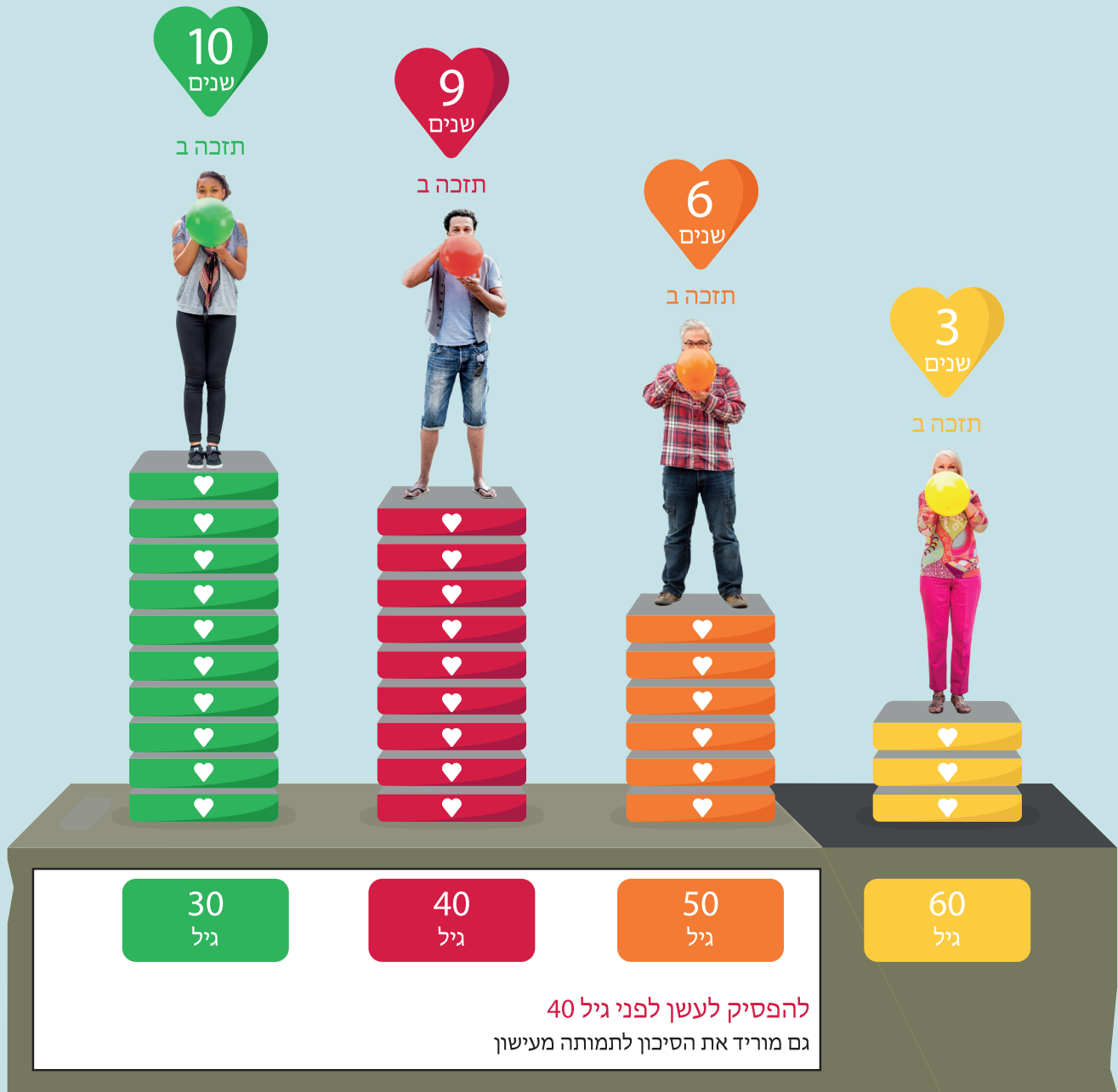
**לבחור להשתעל  
פחות**

ירידה בשיעור, ליחה  
וצפצופים<sup>3</sup>

# לבחור בחיים ארוכים יותר

## כמה שנים אפשר להרוויח בחזרה?

שנים שיוספו לתוחלת החיים שלכם אם תפסיקו לעשן בגילאים האלה<sup>6</sup>



מקורות

1. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. 2. U.S. Department of Health and Human Services. 3. European Respiratory Journal 2004. 4. Skinmed 2010. 5. Fertility and Sterility 2004, ([http://www.fertstert.org/article/50015-0282\(04\)00883-0/full-text](http://www.fertstert.org/article/50015-0282(04)00883-0/full-text)). 6. BMJ 2004 7. New England Journal of Medicine: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1211128?viewType=Print&viewClass=Print&>)



גלו עוד ב  
[www.healthylungsforld.org](http://www.healthylungsforld.org)

מסמך זה נוצר במטרה לעזור לאנשי מקצוע להסביר למטופליהם על יתרונות הפסקת עישון המסמך נוצר על ידי European Respiratory Society (ERS), Tobacco Control Committee and the European Lung Foundation Healthy lungs for life (ELF) תורגם ע"י מכון הריאה הדסה עין כרם

