

# Co se stane, když přestanete kouřit, nebo naopak budete v kouření pokračovat?

## Co se stane, když přestanete kouřit?

Čím dříve přestanete, tím dříve pocítíte změny na svém těle a zdraví.

### Zdravotní benefity:

- Již v prvním týdnu po zanechání kouření se sníží množství nebezpečného oxidu uhelnatého v těle o polovinu, bude se obnovovat množství kyslíku v krvi.
- Zlepší se vám čich a chuť.
- Bude se vám lépe dýchat, protože vaše průdušky se začnou obnovovat. Také pocítíte více energie.
- Krev bude proudit vašim srdcem a svaly mnohem lépe, protože se výraznělepší celková cirkulace.
- Během roku se funkce vašich pliclepší o 10 % a díky tomu budou ustupovat vaše problémy s dýcháním, sípání či kašel.
- Po jednom roce od poslední cigarety se vaše riziko infarktu sníží na polovinu v porovnání s obdobím, kdy jste kouřili.
- Po 10 letech se vaše riziko úmrtí na rakovinu plic sníží na polovinu v porovnání s obdobím, kdy jste kouřili.

### Další benefity, když přestanete:

- Zbavíte se nepříjemného zápachu. I když zápach cigaret možná nevnímáte, vaše okolí to jistě ocení.
- Získáte hodinu volného času navíc každý den. Vykouření jedné cigarety zabere asi 5 minut a průměrný kuřák jich vykouří asi 12 denně.
- Ušetříte peníze. Průměrný kuřák vykouří zhruba 4 krabičky cigaret týdně. To je 2 200 Kč měsíčně. S těmito penězi se dá naložit lépe.
- Zbavíte se nervozity v situacích, kdy si nemůžete zapálit.
- Získáte svobodu. Nebudete podřizovat svůj život závislosti.

## Co když budete v kouření pokračovat?

- Vaše psychická i fyzická závislost se bude dále prohlubovat.
- Pleť bude i nadále stárnout výrazně rychleji, vaše prsty budou žloutnout, stejně jako vaše zuby.
- Dýchání pro vás bude čím dál obtížnější, stejně jako fyzická aktivita.
- Výrazně poroste vaše riziko chronických onemocnění dýchací soustavy.
- Riziko rakoviny plic a dalších karcinomů u vás vzroste na více než desetinásobek.
- Riziko infarktu a předčasného úmrtí bude dále strmě narůstat.

