



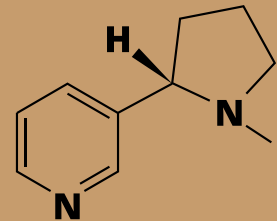
Slimību profilakses un
kontroles centrs

VESELĪBAS IEGUVUMI, PĀRTRAUCOT SMĒĶĒŠANU



samazinās
sirdsdarbības ātrums

20
MINŪTES



24
STUNDAS

ķermenis ir gandrīz
atbrīvojas no nikotīna



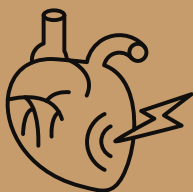
uzlabojas smēķēšanas dēļ
samazinātā smaržas un garšas
izjūta, elpot kļūst vieglāk

2-3
DIENAS



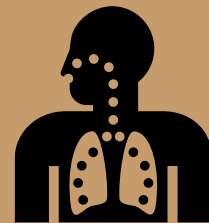
samazinās elceļu
iekaisums un smēķētāju
klepas

1-12
MĒNEŠI



samazinās miokarda
infarkta risks

1-2
GADI



samazinās insulta risks,
plaušu, urīnpūšļa, nieru,
mutes un barības vada
vēža attīstības risks

5-10
GADI



sirds un asinsvadu slimību,
aizkuņģa dziedzera un mutes
vēža attīstības risks līdzinās
nesmēķētājiem

15-20
GADI