

Vad händer i kroppen när du slutar röka

Det är aldrig för sent att sluta röka. Kroppen läker sig själv snabbare än du tror och efter ett visst antal år har du minskat riskerna att dö i förtid.

När du väl bestämt dig för att sluta röka och du har tagit din sista cigarett börjar det hända positiva saker i din kropp.

20 minuter:

- Din puls och ditt blodtryck har gått ner till normala nivåer

8 timmar:

- Kolmonoxidhalten har gått ner till en nästintill normal nivå
- Du känner dig mindre trött

24 timmar:

- Riskerna för att drabbas av hjärtinfarkt har redan minskat

2 till 12 veckor:

- Din lungfunktion och blodcirkulation har blivit bättre vilket har gjort att konditionen blivit mycket bättre
- Du har fått en finare mer rosig hy

4 till 6 månader:

- Du hostar mindre
- Flimmerhåren har börjat återhämta sig och börjar därmed städa upp i lungorna och luftvägarna

1 år:

- Ditt immunförsvar har blivit mycket bättre och du blir inte lika ofta sjuk
- Risken för att drabbas av hjärtinfarkt är ännu mindre
- Som kvinna är du återhämtad efter 3-5 år och riskerna att drabbas av en hjärtsjukdom är densamma som hos en ickerökare

5 år:

- Cancerrisken har halverats
- Riskerna för att drabbas av hjärtinfarkt eller stroke är densamma som hos ickerökare

10 år:

- Risken för lungcancer har minskat med två tredjedelar

15 år:

- Du har nu lika stora risker att drabbas av sjukdomar, orsakade av rökning, som en person som aldrig rökt

