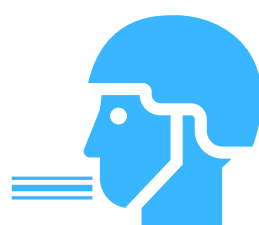


# KIEDY ZGASISZ OSTATNIEGO PAPIEROSA...



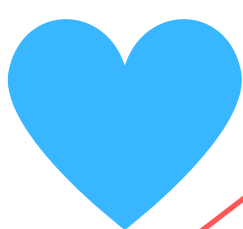
tętno obniży się,  
a ciśnienie krwi  
powróci do normy

**20**  
MINUT



ilość tlenu we krwi wzrośnie,  
a ilość tlenku węgla  
zmniejszy się

**8**  
GODZIN



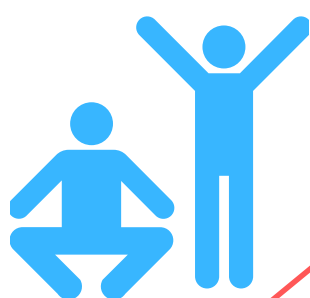
ryzyko ostrego zawału  
mięśnia sercowego  
znacznie się zmniejszy

**24**  
GODZINY



zmysły smaku i węchu znów  
będą działać normalnie

**28**  
GODZIN



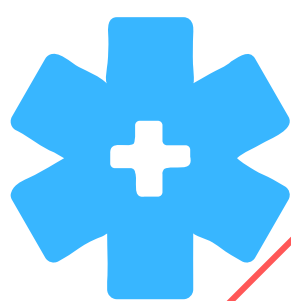
układ krążenia ulegnie  
wzmocnieniu, polepszy  
się kondycja fizyczna

**od 2**  
TYGODNI  
**do 3**  
MIESIĘCY



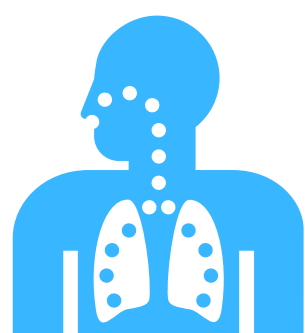
wydolność układu  
oddechowego poprawi się,  
ustąpią kaszel i zmęczenie

**1-9**  
MIESIĘCY



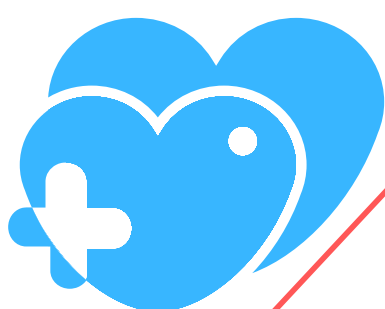
ryzyko zachorowania na  
chorobę niedokrwienną  
mięśnia sercowego  
zmniejszy się o połowę

**1**  
ROK



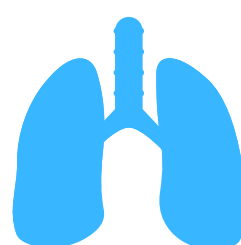
ryzyko zachorowania na raka  
(płuca, jamy ustnej, krtani,  
przełyku) zmniejszy się  
o połowę, obniży się  
ryzyko udaru mózgu

**5**  
LAT



ryzyko zachorowania na  
chorobę niedokrwienną  
serca będzie podobne jak  
u osoby nigdy nie palącej

**10**  
LAT



ryzyko zachorowania na  
raka płuca będzie  
podobne jak  
u osoby nigdy nie palącej

**15**  
LAT