

## Nutraukus rūkymą:

- **Po 20 min.**  
Normalizuojasi kraujo spaudimas ir pulsas.
- **Po 8 val.**  
Dvigubai sumažėja nikotino ir anglies monoksido kiekis kraujyje. Normalizuojasi deguonies kiekis.
- **Po 24 val.**  
Pasišalina anglies monoksidas iš organizmo. Iš plaučių pradeda valytis gleivės.
- **Po 48 val.**  
Iš organizmo išnyksta nikotinas. Pagerėja uoslės ir skonio jautimai.
- **Po 72 val.**  
Darosi lengviau kvėpuoti.
- **Po 2-12 sav.**  
Pagerėja organizmo kraujotaka.
- **Po 3-9 mėn.**  
Sumažėja kosulys, dusulys, lengvėja kvėpavimas.
- **Po 5 metų.**  
Dvigubai sumažėja širdies priepuolio tikimybė.
- **Po 10 metų.**  
Sumažėja plaučių vėžio tikimybė. Širdies priepuolio tikimybė tokia pati, kaip niekada nerūkiusio.

Manome, kad taip nutinka tik kitiems žmonėms,  
tačiau su kiekviena cigarete  
galimybė būti tuo „kitu“,  
sunkiai sergančiu,  
didėja.

Išleido:

Kauno miesto savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuras  
Aušros g. 42 a. Kaunas  
Tel. (8 37) 45 47 17  
Faks. (8 37) 33 32 04  
El. paštas info@kaunovsb.lt  
Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

LR Sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis

(NE)GROŽIS  
SU CIGARETE...



Kauno miesto savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuras



Rūkymas tarsi nėra susijęs su grožiu ir laisve, tačiau rūkančių moterų oda sensta greičiau, o priklausomybė nuo tabako vystosi sparčiau nei Jūs to tikėjotės.

Šios priklausomybės tenkinimui Jūs kasdien išleidžiate savo sunkiai uždirbtus pinigus, o ji sukelia ligas ne tik Jums, bet ir Jūsų vaikams, artimiesiems.

## Ar nepagalvojote, kad Jus apgavo tie, kurie dabar iš šios apgaulės kraunasi milijonus?



- Rūkančios moterys 2,5 karto dažniau patiria negimdinį nėštumą, taip pat dažniau patiria persileidimą;
- Dėl moterims gaminamų „lengvų“ cigarečių jos dažniau nei vyrai serga adenokarcinoma – plaučių vėžiu;



Terrie Hall, būdama 17 metų (nuotrauka kairėje), pradėjo rūkyti. Būdama 40 metų ji labai norėjo gyventi, bet jau sirgo sunkia onkologine liga.

- Rūkančios moterys dvigubai dažniau tampa nevaisingomis ir negali susilaukti vaikų;
- Rūkančių mamų vaikai dažniau gimsta su apsigimimais;
- Rūkančių tėvų vaikai kenčia nuo pasyvaus rūkymo, todėl silpnėja jų imunitetas;
- Mažosios pasyvaus rūkymo aukos dažniau serga infekcinėmis ligomis;

- Rūkančioms ir kontraceptikus vartojančioms moterims infarkto rizika padidėja 20 kartų, o insulto – 7 kartus;
- Rūkančių mamų vaikai net 6 kartus dažniau nei nerūkančių miršta dėl staigios kūdikių mirties sindromo;
- Rūkančių tėvų vaikams sunkiau sekasi adaptuotis bei mokytis;
- Rūkančių moterų oda greičiau sensta, išblunka, išsausėja bei papilkėja.



Dešinėje esanti moteris rūkė 16 metų, jos nerūkanti dvynė sesuo (kairėje) atrodo 10 metų jaunesnė.

