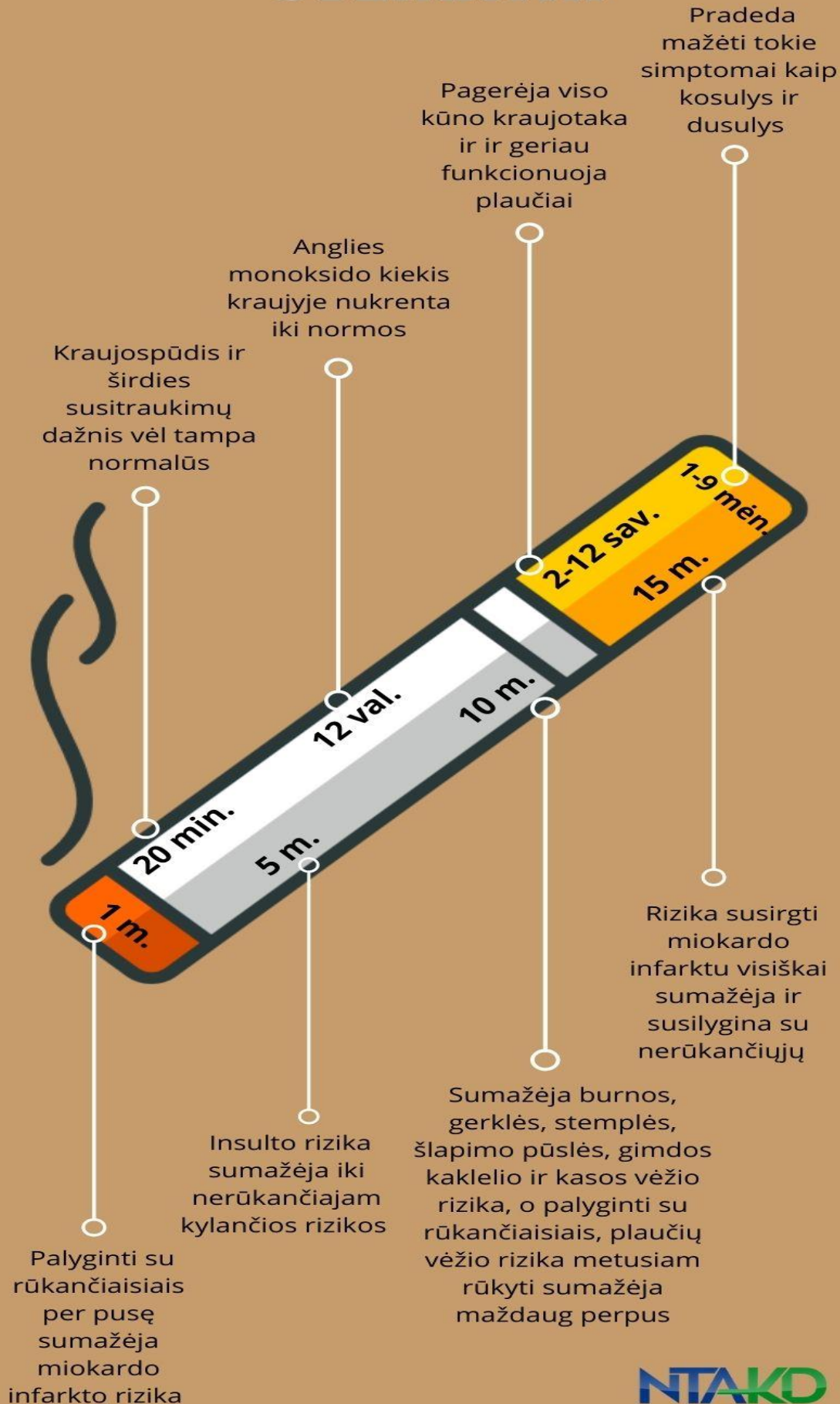


METIMO RŪKYTI NAUDA SVEIKATAI





Ar vis dar gali būti naudinga mesti rūkyti bet kokio amžiaus žmonėms, kurie jau turi sveikatos problemų, susijusių su rūkymu?



Jei mesite rūkyti sulaukę:
Apie 30-ties metų: gyvensite beveik 10 metų ilgiau.
Apie 40-ties metų: gyvensite 9 metais ilgiau.
Apie 50-ties metų: gyvensite 6 metais ilgiau
Apie 60-ties: gyvensite 3 metais ilgiau

Prasidėjus gyvybei pavojingai ligai: greitai gaunama nauda. Metus rūkyti po patirto infarkto, 50% sumažėja dar vieno infarkto tikimybė.



Kaip suaugusiojo metimas rūkyti paveikia vaikus, kurie susiduria su pasyviu rūkymu?



Metus rūkyti sumažėja rizika daugeliui ligų, susijusių su vaikų pasyviu rūkymu, tokių kaip kvėpavimo takų ligos (pvz., astma) ir ausų infekcijos.



Ar yra kokių nors kitų privalumų metantiems rūkyti?



Metus rūkyti sumažėja impotencijos rizika, apsunkinto nėštumo, priešlaikinio gimdymo, mažo svorio naujagimių gimstamumo ar persileidimo tikimybė.