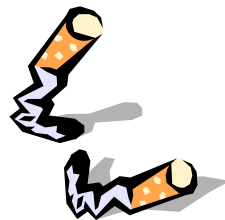


# 12 syytä tumpata tupakka!



1. Verenpaine laskee ja syke hidastuu tupakointia edeltäneelle tasolle 20 minuutissa.
2. Vuorokauden kuluttua hiilimonoksidi häviää elimistöstä, nikotiini kahden vuorokauden.
3. Haju- ja makuaisti alkavat korjautua muutamassa päivässä.
4. Yskä ja limannousu lievittyvät 1–2 kuukauden kuluessa.
5. Keuhkojen toiminta paranee merkitsevästi 2–3 kuukauden kuluessa.
6. Tupakoinnin lopettaminen vähentää koettua stressiä, ja lopettamisen jälkeen unen laatu paranee ja määrä kasvaa.
7. Sydäninfarktiin sairastumisen riski puolittuu vuodessa.
8. Aivoinfarktin riski vähenee tupakoimattomien tasolle 5–15 vuodessa.
9. Keuhkosyövän vaara puolittuu kymmenessä vuodessa lopettamisen jälkeen.
10. Joka kolmas syöpäsairaus aiheutuu tupakasta.
11. Yhdeksän kymmenestä keuhkohtaumapotilaasta on tupakoitsija.
12. Joka viidennessä sydänperäisessä kuolemassa tupakka on tärkein riskitekijä.



Lähteet: <http://www.kaypahoito.fi/>  
<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/522-tupakka-ja-sairaudet>