

## Informační materiály

### NIKDY NENÍ PŘÍLIŠ POZDĚ (PŘESTAT KOUŘIT)

*Stojí starším lidem za to, aby vůbec přestali kouřit?*

#### **ANO**

Kouříte právě nyní a rozhodli jste se přestat kouřit? Je to správné rozhodnutí, které Vám okamžitě prospěje.

#### **Za dvacet minut..**

Váš krevní tlak a rychlost tepu klesne. To je důležité, protože u vysokého krevního tlaku je větší šance dostat infarkt nebo mrtvici.

#### **Za osm hodin..**

Ve Vaší krvi klesne hladina kysličníku uhelnatého. Tento jedovatý plyn se dostává do Vaší krve právě z tabákového kouře, který vdechujete. Způsobuje, že tkáně hůře přijímají kyslík, který je pro řádnou činnost těla potřebný.

#### **Za osmačtyřicet hodin..**

Krev už Vaším tělem protéká snadněji, snižuje se riziko cévní trombózy.

#### **Za dvaasedmdesát hodin..**

Dýchací cesty, které vedou vzduch do Vašich plic, se uvolní. Dýcháte snadněji, kašlete méně a necítíte se tak zadýchání.

#### **A dále..**

#### **Když přestanete kouřit?.**

- Sniží se riziko postižení onemocněním srdce a plic díky kouření, například: zánět průdušek a rozedma plic. Je rozdíl mezi tím, když mírně nemůžete popadnout dech nebo když se opravdu dusíte.
- Zlepší se Vaše chuť ové a čichové smysly. To Vás povzbudí k tomu, že se budete více zajímat o to, co jíte. Zdraví prospěšnější dieta vylepší Váš celkový stav.
- Sniží se riziko osteoporózy, která způsobuje, že kosti jsou křehké a náchylné ke zlomeninám.
- Jestliže máte vnoučata, budete je chránit před pasivním kouřením. Pasivním kouřením míníme vdechování kouře z cigaret jiných lidí.

Skončit s kouřením je ten největší čin, který mohou kuřáci udělat pro zlepšení svého zdraví.

Asi to bude těžké, ale výzvou by pro Vás mělo být Vaše zdraví i zdraví Vašich blízkých.

**DRŽÍME VÁM PALCE**

***Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.***

PDF dokument vytvořen 10-03-2004