

Gevinster ved rygestop

Gevinster i forhold til røgfri tid:

20 minutter

Blodtryk og puls er normal.

1 døgn

Risiko for blodpropper er mindsket.

Der kommer mere blod til huden og bedre varme i fingre og tæer.

Lungerne begynder at rense sig (det kan give hoste).

2 døgn

Smags- og lugtesanserne er bedre.

Kulilten er ude af kroppen, og konditionen er derfor bedre.

3 døgn

Bronkierne begynder at slappe af.

Vejrtrækningen bliver bedre.

2-12 uger

Kredsløbet forbedres gradvist.

3-9 måneder

Huden ældes i normalt tempo (rynker).

Der er mindre hoste, og vejrtrækningen er forbedret med 10%.

Frugtbarheden er forbedret.

1-2 år

Risikoen for blodpropper er halveret.

5-10 år

Risikoen for blodpropper tilsvare dem, som aldrig har røget.

10 år

Risikoen for [lungekræft](#) er halveret i forhold til rygere.