Region Kalmar län

Det här händer i kroppen när man slutar röka

Efter 20 minuter och upp till 10 år

20 minuter

Blodtryck och puls går ner till normal nivå.

Fingrar och fötter blir varmare när blodcirkulationen förbättras.

8 timmar

Koloxidhalten i blodet minskar och det livsviktiga syret får mer plats. Vinner rökaren 5 min för varje cigarett han/hon inte röker.

1 dygn

Risken för hjärtinfarkt har redan börjat minska.

Ett par dygn

Lukt- och smaksinne börjar förbättras.

2 veckor-3 månader

Blodcirkulationen och lungkapaciteten förbättras. Det känns lättare att promenera.

Huden får tillbaka en frisk färg i stället för den gråaktiga.

Ökad blodcirkulation i dina ryggkotor och därmed minskad risk för ryggbesvär.

Tillsammans för ett friskare tryggare och rikare liv

Risk för tandlossning minskar och läkning möjliggörs. Ökad fertilitet hos både kvinna och man.

4-6 månader

Flimmerhåren i luftvägarna återhämtar sig och transporterar bort främmande partiklar.

Hosta och slembildning minskar.

Skadorna i blodkärlen börjar repareras.

Risken för att få en blodpropp är redan avsevärt mindre än för en rökare.

Infektionsrisken minskar eftersom immunförsvaret förbättras. Många får en bättre sömn.

1 år

Risken för hjärtinfarkt har halverats jämfört med risken före rökstoppet.

Är risken för allergier och luftrörskatarr betydligt mindre.

Snabbare läkning av magsår och minskad risk för återfall.

5 år

Risken för cancer i lungor, mun, hals, och matstrupe har nästan halverats.

Risken att drabbas av hjärnblödning (stroke) lika liten som hos ickerökaren.

10 år

Lungcancerrisken är nästan lika låg som hos den som aldrig rökt. Samma sak gäller risken för cancer i mun, hals, matstrupe, urinblåsa och bukspottkörtel.

Källa: Patientbroschyr ”Vägen till ett rökfritt liv”, producerat av Läkare mot Tobak i samarbete med Statens beredning för medicinsk utvärdering.