

Të mirat afatshkurtra, afatmesme dhe afatgjata të një jete pa duhan

Nuk ka rëndësi çfarë moshe keni apo sa vite keni që pini duhan. Lënia e duhanit rrit cilësinë e jetës suaj dhe ju ndihmon të jetoni më gjatë. Sipas studimeve mjekësore, duhanpirësit që e lënë duhanin përpara moshës 50 vjeç, ulin me dy herë rrezikun e vdekjes krahasuar me ata që vazhdojnë të pinë duhan. Ish-duhanpirësit kanë cilësi më të lartë jete, më pak sëmundje nga viruset e gripit, dhe mundësi më të pakta për t'u sëmurur nga bronshiti dhe pneumonia.

Lënia e duhanit ul rrezikun për t'u prekur nga kanceri i mushkërive, i gjirit apo lloje të tjera kanceri, si dhe nga ataku në zemër apo sëmundje të tjera të mushkërive.

Konkretisht, përfitimet nga lënia e duhanit janë:

- **20 minuta** pas lënies, rrahjet e zemrës dhe presioni i gjakut normalizohen.
- **12 orë** pas lënies, niveli i monoksidit të karbonit në gjak ulet dhe shkon në nivel normal.
- **2 javë deri në 3 muaj** pas lënies, qarkullimi i gjakut përmirësohet dhe përmirësohet funksionimi i mushkërive.
- **1-9 muaj** pas lënies, largohet kolla dhe pastrohen mushkëritë, si dhe reduktohet rreziku për infeksione.
- **1 vit** pas lënies, rreziku i lartë sëmundjeve koronare të zemrës përgjysmohet në krahasim me ata që vazhdojnë të pinë duhan.
- **5 vjet** pas lënies, krahasuar me një duhanpirës, përgjysmohen gjasat për infarkt.
- **10 vjet** pas lënies, përgjysmohet rreziku për t'u prekur nga kanceri i mushkërive, ulet rreziku për t'u prekur nga kanceri i gjirit, i ezofagut dhe i pankreasit.
- **15 vjet** pas lënies, rreziku për sëmundje zemre është i njëjtë me atë të një joduhanpirësi.