

Det är aldrig för sent att sluta röka. Att sluta röka ger alltid positiva hälsoeffekt för både dem som slutar och de som finns i omgivningen.

Ju snabbare man slutar röka, ju tidigare startar kroppens reparationsprocess.

Detta händer tidsmässigt i kroppen vid rökstopp

20 minuter efter den sista cigaretten:

- Slutar man att förorena luften omkring sig.
- Sjunker blodtrycket till det normala.
- Återgår pulsen till normal rytm.
- Ökar temperaturen i händer och fötter till det normala.
- Har man tagit bort en orsak till att tidigt få rynkor i ansiktet.

Efter 8–12 timmar:

- Mängden koloxid i blodet sjunker till det normala.
- Nikotin- och kolmonoxidhalten minskas till hälften.
- Mängden syre i blodet ökar till normala värden.
- Man känner sig mindre trött

Efter 24 timmar:

- Kolmonoxid har försvunnit ur kroppen.
- Lungorna har börjat rensa ut slem och andra avfallsprodukter som finns på grund av röken.
- Risken för hjärtinfarkt har minskat.

Efter 48 timmar:

- Finns inget nikotin kvar i kroppen.
- Nervcellerna anpassar sig till avsaknaden av nikotintillförseln.
- Lukt- och smaksinnet har avsevärt förbättrats.

Efter 72 timmar:

- Är muskulaturen runt luftrösgrenarna avslappnad och det blir lättare att andas.
- Ökar lungkapaciteten.

Efter två veckor till tre månader:

- Inte längre risk för hjärtinfarkt.
- Förbättrad lungkapacitet.
- Förbättrad blodcirkulation.
- Ökad energi, det blir lättare att gå.
- Huden har fått en friskare nyans.
- Chansen att bli gravid ökar.

Efter en till nio månader:

- Hostan avtar, bihålorna är mindre täppta, mindre trötthet och andfåddhet.
- Nya flimmerhår växer ut i luftvägarna, lungorna rensas bättre på slem och smuts och risken för luftvägsinfektioner minskar.
- Man har upp till 10 % ökad lungfunktion.
- Risken att få en blodpropp minskar.
- Skadorna i blodkärlen, som orsakats av rökningen, har börjat repareras.
- Den som är gravid löper mindre risk att föda i förtid.

Efter ett år:

- Är risken för att dö i hjärtinfarkt minskad med hälften mot risken för den som röker.
- Immunförsvaret fungerar bättre och man har därmed mindre risk att bli förkyld eller få andra sjukdomar.
- Risken att få allergier och bronkit är mycket mindre.
- Lungorna är mycket friskare med stor förbättring av lungkapacitet och lungfunktion.
- Man har sparat mycket pengar.

Efter fem år:

- Är risken för att dö av hjärtinfarkt densamma som för en som aldrig har rökt.
- Är risken för att dö av lungcancer minskad med hälften – jämfört med den som fortsätter att röka.
- Är celler som höll på att utvecklas till cancerceller ersatta med friska celler.

Efter tio år:

- Är risken för att dö i lungcancer ytterligare minskad.
- Sjunger risken för andra typer av cancer – i munnen, struphuvudet, matstrupen, urinblåsan, njurarna och bukspottkörteln.

Efter 15 år:

- Är risken att drabbas av hjärtsjukdom densamma som för den som aldrig rökt.

Källa: [Vad händer i kroppen när du slutar röka? - Netdoktor](#)