

Im szybciej rzucisz palenie, tym szybciej zauważysz zmiany w swoim organizmie i poprawę zdrowia. Zobacz, co się dzieje, gdy rzucasz palenie.



Po 20 minutach

Sprawdź tętno – zaczyna już wracać do normy.



Po 2 – 12 tygodniach Krew jest znacznie lepiej pompowana do serca i mięśni, ponieważ poprawia się krążenie.



Po 8 godzinach

Poziom tlenu w organizmie wraca do normy, a poziom szkodliwego tlenku węgla we krwi zmniejsza się o połowę.



Po 3 – 9 miesiącach Kaszel, świszczący oddech i problemy z oddychaniem ulegają poprawie, ponieważ wydolność płuc wzrasta nawet o 10%.



Po 48 godzinach Cały tlenek węgla zostaje wydany z organizmu. Płuca oczyszczają się ze śluzu i poprawiają się zmysły smaku i węchu.



Po roku Świetna wiadomość! Ryzyko zawału serca zmniejsza się o połowę w porównaniu z osobą palącą.



Po 72 godzinach Jeśli zauważysz, że oddychanie jest łatwiejsze, to dlatego, że oskrzela zaczęły się rozluźniać. Rośnie też Twój poziom energii.



Po 10 latach Kolejna świetna wiadomość! Ryzyko śmierci z powodu raka płuc zmniejsza się o połowę w porównaniu z osobą palącą.

Quit smoking-Better Health-NHS (www.nhs.uk)

Smokefree Shropshire

Shropshire Healthy Lives
Stop Smoking Service

Chcesz rzucić palenie?

Możemy Ci pomóc



Rzucenie palenia to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego zdrowia.

Nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie.

Usługa Healthy Lives Stop Smoking Service w Shropshire oferuje bezpłatne, poufne wsparcie specjalisty ds. rzucania palenia, który pomoże Ci rzucić palenie.

Jesteśmy tutaj, aby pomóc, niezależnie od tego, czy od jakiegoś czasu próbujesz rzucić palenie, od dawna myślisz o rzuceniu palenia, czy dopiero zaczynasz się nad tym zastanawiać.

Nasza usługa jest skierowana do osób w wieku powyżej 12. roku życia, mieszkających lub pracujących w hrabstwie Shropshire lub zarejestrowanych u lekarza pierwszego kontaktu w hrabstwie Shropshire, które chcą rzucić palenie. Jeśli jesteś w ciąży i chcesz rzucić palenie, porozmawiaj ze swoją położną o skierowaniu do usługi wsparcia dla kobiet w ciąży (Healthy Pregnancy Support Service) w hrabstwie Shropshire, Telford i Wrekin lub zadzwoń pod numer 01952 565732.

Podczas pierwszej wizyty doradca ds. rzucania palenia przedstawi się i wyjaśni, czego możesz się spodziewać. Pierwsze spotkanie trwa maksymalnie 30 minut. Następne spotkania odbywają się regularnie przez 3 miesiące w celu ustalenia realistycznej daty rzucenia palenia oraz uzyskania wsparcia w radzeniu sobie z głodem nikotynowym i innymi objawami odstawienia tytoniu.

- Regularne indywidualne spotkania z przyjaznym doradcą ds. rzucania palenia przez 3 miesiące
- Pomoc w zmianie nawyków związanych z paleniem
- Skuteczne wskazówki i wsparcie, które pomogą skutecznie rzucić palenie
- Regularne monitorowanie poziomu tlenu węgla (CO)

Aby umówić się na spotkanie i zrobić pierwszy krok w kierunku korzystania z zalet niepalenia, zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę www.shropshire.gov.uk/stopsmoking

Jeśli nie możesz zarezerwować terminu online lub potrzebujesz pomocy w tym zakresie, prosimy o kontakt pod numerem 0345 6789 028 (pon-pt, 9:00–15:00).

