

# HVA SKJER I KROPPEN NÅR DU KUTTER RØYKEN?

8  
TIMER

BLODSIRKULASJONEN  
**BEDRES**

20  
MIN.

PULSEN  
**GÅR NED**

OG DU HAR FJERNET EN  
VIKTIG ÅRSÅK TIL RYNKER

48  
TIMER

SMAKS-OG  
LUKTESANSENE  
**BEDRES**

24  
TIMER

RISIKOEN FOR HJERTEINFARKT  
**SYNKER  
ALLEREDE**

2-12  
UKER

DET KJENNES LETTERE  
Å BEVEGE SEG

**RASKT**

FORDI BÅDE LUNGEKAPASITET  
OG BLODSIRKULASJON ER **BEDRE**

72  
TIMER

LUNGEKAPASITETEN  
**ØKER**  
OG KROPPEN ER  
**NIKOTINFRI**

1  
ÅR

IMMUNFORSVARET  
**STYRKES**

1-9  
MND.

**MINDRE** UTSATT FOR  
LUFTVEISINFEKSJONER

FLIMMERHÅRENE I HALSEN **KVIKNER TIL**

3-9  
MND.

PUSTEEVNEN BLIR  
**BEDRE**

OG HOSTEN  
**AVTAR**

2-4  
ÅR

FAREN FOR Å UTVIKLE HJERTESYKDOM  
OG HJERNESLAG ER BETYDELIG  
**REDUSERT**

15  
ÅR

RISIKOEN FOR HJERTEINFARKT ER  
**PÅ SAMME NIVÅ**  
SOM HOS EN SOM ALDRI HAR RØYKT

10  
ÅR

RISIKOEN FOR Å UTVIKLE LUNGEKREFT ER **HALVERT**  
OG RISIKOEN FOR MANGE ANDRE KREFTTYPER  
FORTSETTER OGSÅ Å SYNKE DE NÆRMESTE ÅRENE

