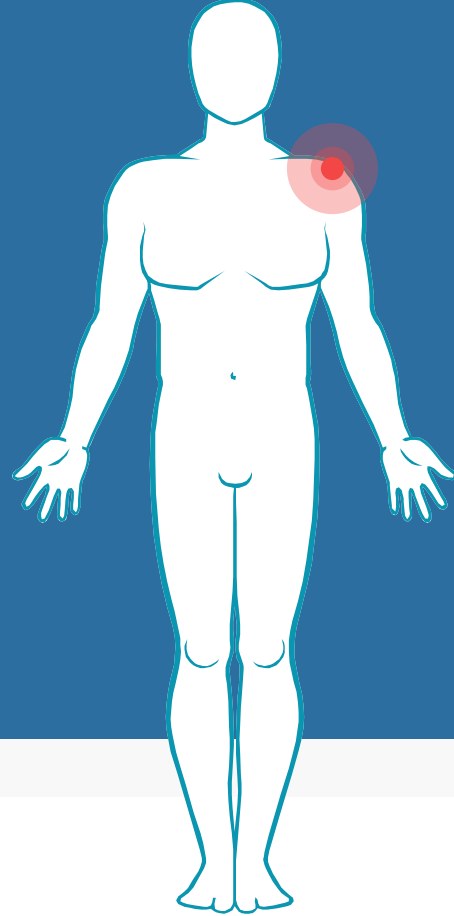


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

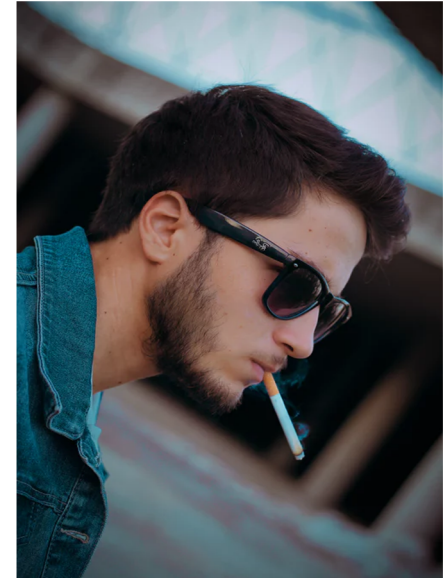
Miksi ei tulisi tupakoida



Tupakoinnin vaikutukset

Muutamia syitä miksi ei tulisi tupakoida:

- Akne
- Karvoitus
- Keuhkosairaudet
- Stressi
- Rypyt
- Sydänongelmat



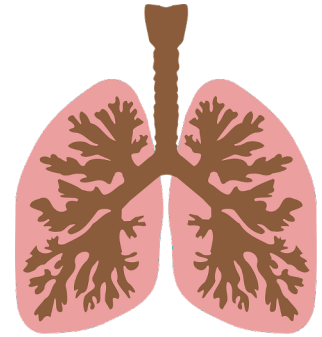
Syy 1: Akne

- Ihomuutos
- Toksiinit vähentävät veren virtausta
- Lisääntynyt ihon infektioriski



Syy 2: Keuhkosairaudet

- Tupakointi tuhoaa keuhkorakkuloita, joiden tehtävänä on siirtää happea vereen.
- Tupakointi lisää myös merkittävästi keuhkosyövän riskiä



Syy 3: Lisääntynyt stressi

- Tupakointi aiheuttaa hermostuneisuuden tunnetta
- On yleinen myytti, että tupakointi lievittäisi stressiä
- Tupakointi on stimulantti eikä relaksantti ja se voi lisätä levottomuutta



Syy 4: Ihon ikääntyminen ja rypyt

- Iho ikääntyy ennenaikaisesti
- Tupakointi vähentää ihon kollageeni- ja elastiinitasoja
- Kasvot menettävät joustavuutensa, mikä johtaa siihen, että ihmiset näyttävät ikäistään vanhemmilta



Syy 5: Sydänongelmat

Tupakointi johtaa:

- Verenpaineen nousuun
- Sydän joutuu työskentelemään kovemmin verenkierron häiriintyessä, mikä tarkoittaa, että sydän rasittuu enemmän
- Tämä voi johtaa sydänsairauksiin



Mitä tapahtuu tupakoinnin lopettamisen jälkeen?

- 8 tunnissa:
 - veren happitasot palautuvat normaaliin tilaansa,
 - nikotiini- ja hiilimonoksidipitoisuudet vähenevät puoleen .
- 24 tunnissa:
 - hiilimonoksidi poistuu kehosta ja keuhkot alkavat poistaa limaa

Mitä tapahtuu tupakoinnin lopettamisen jälkeen?

- 48 tunnissa:
 - Nikotiini poistuu elimistöstä.
 - Maku- ja hajuaisti paranevat huomattavasti.
- 72 tunnissa:
 - Hengittäminen helpottuu.
 - Keuhkoputket rentoutuvat
 - Energiatasot nousevat

Mitä tapahtuu tupakoinnin lopettamisen jälkeen?



- 2 -12 viikossa:
 - Verenkierto paranee
- 3 - 9 kuukaudessa:
 - Yskä, vinkuna ja hengitysvaikeudet paranevat, koska keuhkojen toiminta lisääntyy hieman yli 10%

Mitä tapahtuu tupakoinnin lopettamisen jälkeen?

- 12 kuukauden jälkeen:
 - sydänpysähdyksen riski vähenee puoleen tupakoijiin verrattuna
- 10 vuodessa:
 - keuhkosityövän riski vähenee puoleen verrattuna tupakoijiin
- 15 vuodessa:
 - sydänpysähdyksen riski pienenee samalle tasolle kuin henkilöllä, joka ei ole koskaan tupakoinut



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095