

# Health Benefits of Quitting Smoking

**Q**uitting is good medicine! For people with heart disease, quitting smoking reduces the risk of repeat heart attacks and death from heart disease by 50 percent or more. For people with peripheral artery disease (poor circulation to the legs), quitting smoking improves ability to exercise and increases overall survival. For people with ulcers, quitting smoking reduces the risk of recurrence and improves short-term healing.

## Within 20 minutes of last cigarette:

- Blood pressure may drop to normal level.
- Pulse rate drops to normal rate.
- Body temperature of hands, feet increases to normal.

## 8 Hours:

- Carbon monoxide level in blood drops.
- Oxygen level in blood increases.

## 24 Hours:

- May reduce chance of heart attack.

## 48 Hours:

- Nerve endings may regrow.
- Ability to smell and taste enhanced.

## 72 Hours:

- Bronchial tubes relax; if undamaged, will make breathing easier.
- Lung capacity increases.

## 2 Weeks to 3 Months:

- Circulation improves.
- Walking becomes easier.
- Lung function may increase up to 20%.

## 1 Month to 9 Months:

- Coughing, sinus congestion, fatigue, shortness of breath may decrease markedly over a number of weeks.
- Potential for cilia to regrow in lungs, increasing ability to handle mucus, clean the lungs and reduce infection.

## 1 Year:

- The risk of heart disease is reduced by half. After 15 years, the risk is similar to that of persons who have never smoked.

## 2 Years:

- Cervical cancer risk reduced compared to continuing smokers.
- Bladder Cancer risk halved compared to continuing smokers.

## 5 Years:

- Lung cancer death rate for average smoker (one pack a day) decreases from 137 per 100,000 to 72 per 100,000.
- 5 to 15 years after quitting, stroke risk is reduced to that of someone who has never smoked.

## 10 Years and Longer:

- precancerous cells are replaced.
- Risk of other cancers such as those of the mouth, larynx, esophagus, bladder, kidney and pancreas decrease (there are more than 60 chemicals in tobacco smoke that cause cancer).
- After long-term quitting the risk of death from Chronic Obstructive Lung Disease is reduced compared to someone who continues to smoke.

**Your body's overall energy level increases when you quit smoking. Women who quit before pregnancy or during their first trimester, reduce their chances of having a low birth weight baby to that of someone who has never smoked.**

*Time periods mentioned are to be taken as a general measure only and will, naturally vary from individual to individual and are dependent upon length of habit, and amount of cigarettes smoked.*

Adapted from: Summary of The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General, 1990. CDC, US. Public Health Service

Sources: 1. American Cancer Society, New York Times  
2. Metropolitan Toronto Interagency Council on Smoking and Health



# Les avantages de cesser de fumer pour la santé

**C**esser pour la bonne solution! Pour les personnes souffrant d'une maladie du coeur, cesser de fumer réduit les risques de crise cardiaque et de mort due à une maladie du coeur de 50 % ou plus. Pour les personnes avec un artériopathie oblitérante des membres inférieurs (mauvaise circulation aux jambes), cesser de fumer améliore la capacité de faire de l'exercice et augmente les chances de survie en général. Pour les personnes avec des ulcères, cesser de fumer réduit les risques de récurrence et améliore la guérison à court terme.

## Dans les 20 minutes qui suivent la dernière cigarette :

- La pression sanguine peut retomber à un niveau normal.
- Le pouls peut ralentir et redevenir normal.
- La température des mains et des pieds se réchauffe et redevient normale.

## 8 heures :

- Le taux d'oxyde de carbone dans le sang baisse.
- Le taux d'oxygène dans le sang s'accroît.

## 24 heures :

- Réduction possible des risques de crise cardiaque

## 48 heures :

- Les terminaisons nerveuses peuvent repousser.
- L'odorat et le goût s'améliorent.

## 72 heures :

- Les bronches se détendent. Si elles ne sont pas endommagées, cela rend la respiration plus facile.
- La capacité pulmonaire s'accroît.

## 2 semaines à 3 mois :

- La circulation s'améliore.
- La marche devient plus facile.
- La fonction pulmonaire peut augmenter de 20%.

## 1 mois à 9 mois :

- La toux, la congestion des sinus, la fatigue et l'essoufflement peuvent diminuer de façon marquée au cours des semaines.
- Les cils vibratoires peuvent repousser dans les poumons, ce qui accroît la capacité de se débarrasser du mucus, de nettoyer les poumons et de réduire les risques d'infection.

## 1 an :

- Les risques de contracter une maladie du coeur diminuent de moitié. Après 15 ans, les risques reviennent au même point que ceux des personnes qui n'ont jamais fumé.

## 2 ans :

- Les risques de développer un cancer du col utérin diminuent comparativement à ceux des fumeurs actuels.
- Les risques de cancer de la vessie diminuent de moitié comparativement à ceux des fumeurs actuels.

## 5 ans :

- Le taux de mortalité due au cancer des poumons pour les fumeurs moyens (un paquet par jour) tombe de 137 pour 100 000 à 72 pour 100 000.
- De 5 à 15 ans après l'abandon du tabac les risques d'accident cérébrovasculaire sont les mêmes que pour les non-fumeurs qui n'ont jamais fumé.

## Plus de 10 ans :

- Les cellules précancéreuses sont remplacées.
- Les risques d'autres cancers-comme ceux de la bouche, du larynx, de l'oesophage, de la vessie, des reins et du pancréas diminuent (la fumée de tabac contient plus de 60 produits chimiques qui causent le cancer).
- Les risques de décès causé par la bronchopneumopathie chronique obstructive diminuent à ceux des fumeurs actuels.

**Le niveau général d'énergie de l'organisme s'accroît en cessant de fumer. Les risques qu'un bébé ait un poids insuffisant à la naissance sont les mêmes que ceux des non-fumeurs lorsque les femmes cessent de fumer avant la grossesse ou pendant les trois premiers mois de grossesse.**

*Les périodes mentionnées ci-dessus ne sont données qu'à titre de mesure générale et varieront naturellement d'une personne à une autre en fonction de la longueur d'habitude et du nombre de cigarettes fumées.*

Référence : Summary of The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General, 1990. CDC, US. Public Health Service.

Sources:

1. American Cancer Society, New York Times
2. Metropolitan Toronto Interagency Council on Smoking and Health

