

اقطع علاقتك بالتبغ



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES



Cook County DEPT. of Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

فوائد الإقلاع عن التدخين

بعد الإقلاع عن استخدام التبغ ومنتجات التدخين الإلكتروني أحد أهم القرارات الصحية التي يمكنك اتخاذها. فالإقلاع عن التدخين له فوائد فورية، وكذلك طويلة الأمد، تعود بالنفع عليك وعلى أحبائك. قد يكون الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا، لكنه ممكن!

هل تعلم؟

بعد مرور 20 دقيقة من الإقلاع عن التدخين:

ينخفض معدل ضربات قلبك إلى المستوى الطبيعي.

بعد مرور 12 ساعة من الإقلاع عن التدخين:

ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في دمك إلى المعدل الطبيعي.

بعد مرور أسبوعين إلى 3 أشهر من الإقلاع عن التدخين:

يبدأ خطر إصابتك بنوبة قلبية بالانخفاض.

تبدأ وظيفة الرئة لديك بالتحسن.

بعد مرور شهر إلى 9 أشهر من الإقلاع عن التدخين:

يقل السعال وضيق التنفس لديك.

بعد مرور عام واحد على الإقلاع عن التدخين:

يصبح خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية لديك نصف الخطر الذي يتعرض له المدخنون.

بعد مرور 5 إلى 15 عامًا من الإقلاع عن التدخين:

ينخفض خطر إصابتك بالسكتة الدماغية إلى نفس مستوى خطر إصابة غير المدخنين.

يصبح خطر إصابتك بسرطان الفم أو الحلق أو المريء نصف خطر إصابتك بسرطان المدخن.

بعد مرور 10 أعوام من الإقلاع عن التدخين:

يصبح خطر الوفاة بسبب سرطان الرئة لديك نحو نصف خطر الوفاة لدى المدخن.

يصبح خطر إصابتك بسرطان المثانة نصف خطر الإصابة به عند المدخن.

ينخفض خطر إصابتك بسرطان عنق الرحم أو سرطان الحنجرة أو الكلى أو البنكرياس.

بعد مرور 15 عامًا من الإقلاع عن التدخين:

يصبح خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية لديك مماثل لمستوى الخطر لدى الشخص غير المدخن.

الإقلاع للأبد.

اتصل على 1-866-QUIT-YES

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني

www.quityes.org

unfriendtobacco.com