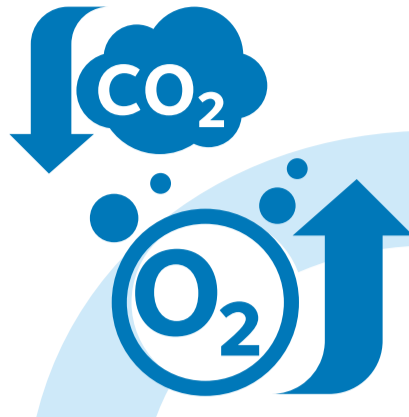


التوقف عن التدخين

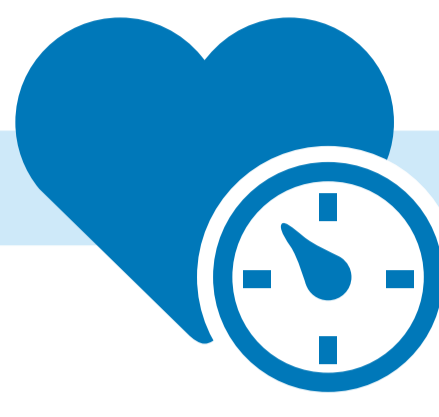
لحفاظ على صحة القلب

ماذا يحدث للقلب بعد التوقف عن التدخين ؟



بعد ثماني ساعات

يقل مستوى أول أكسيد الكربون ويزداد مستوى الأوكسجين



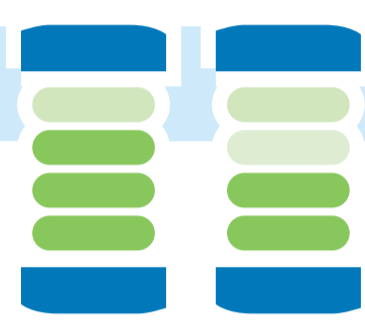
بعد عشرين دقيقة

يقل ضغط الدم ومعدل نبض القلب



بعد يومين

تتحسن حاسة التذوق وحاسة الشم - يتدنى مستوى خطر الإصابة بالأزمة القلبية



بعد ثلاثة أيام

تسترخي الشعب الهوائية ويطراً تحسن على الرئة



من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع

تتحسن الدورة الدموية وتتحسن وظائف الرئة بنسبة تصل إلى ٣٠٪



بعد ستة أشهر

يقل السعال والإرهاق وضيق التنفس والاحتقان



بعد سنة

يقل خطر الإصابة بالأزمة القلبية بنسبة ٣٠٪



بعد عشر سنوات

يقل خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٣٠٪

بعد ١٥ عاماً
يتدنى خطر الإصابة بالأزمة القلبية لنسبة ٣٠٪
التي كان عليها الشخص الذي لم يدخن أبداً



كيف تقلع عن التدخين ؟

✓ قم بإبلاغ أصدقائك وعائلتك واطلب منهم الدعم

✓ حدد التاريخ الذي ستقلع فيه عن التدخين

✓ قم بالتخلص من أي منتج يحتوي على التبغ بما في ذلك الشيشة

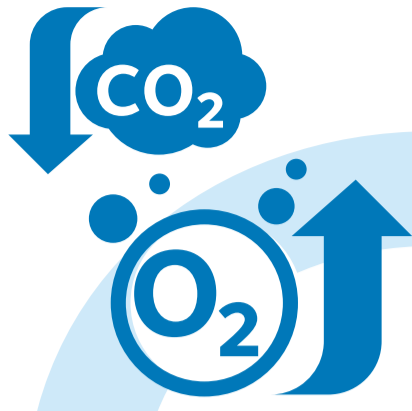
✓ استعد لمواجهة التحديات والنكسات لتتمكن من العودة إلى مسار الإقلاع عن التدخين

تذكر...

بعض الأشخاص يعتقدون أن الدعم الذي يتلقونه يسهل عليهم مهمة الإقلاع عن التدخين

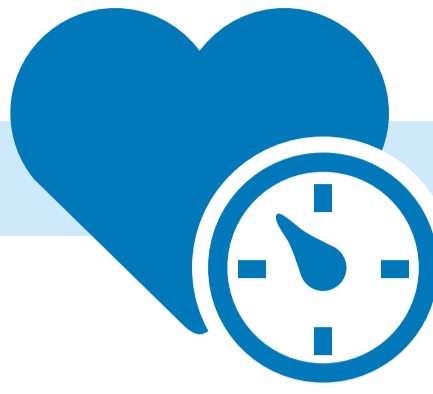
بشكل دائم باستخدام تقنيات تم اختبارها وتجربتها. للحصول على تحويل لعيادة مكافحة التدخين، يرجى مراجعة طبيبك.

ماذا يحدث للقلب بعد التوقف عن التدخين ؟



بعد ثماني ساعات

يقل مستوى أول أكسيد الكربون ويزداد مستوى الأوكسجين



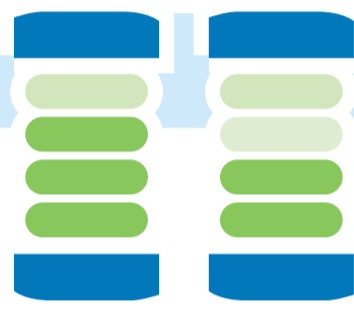
بعد عشرين دقيقة

يقل ضغط الدم ومعدل نبض القلب



بعد يومين

تتحسن حاسة التذوق وحاسة الشم - يتدنى مستوى خطر الإصابة بالأزمة القلبية



بعد ثلاثة أيام

تسترخي الشعب الهوائية ويطراً تحسن على الرئة



من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع

تتحسن الدورة الدموية وتتحسن وظائف الرئة بنسبة تصل إلى ٣٠٪



بعد ستة أشهر

يقل السعال والإرهاق وضيق التنفس والاحتقان



بعد سنة

يقل خطر الإصابة بالأزمة القلبية بنسبة ٣٠٪



بعد عشر سنوات

يقل خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٣٠٪

بعد ١٥ عاماً

يتدنى خطر الإصابة بالأزمة القلبية لدرجة مشابهة لمستوى الشخص الذي لم يدخن أبداً



كيف تقلع عن التدخين ؟

قم بإبلاغ أصدقائك
وعائلتك واطلب
منهم الدعم



حدد التاريخ الذي
ستقلع فيه عن
التدخين



قم بالتخلص من أي
منتج يحتوي على التبغ
بما في ذلك الشيشة



استعد لمواجهة
التحديات والنكسات
لتتمكن من العودة إلى
مسار الإقلاع عن التدخين

