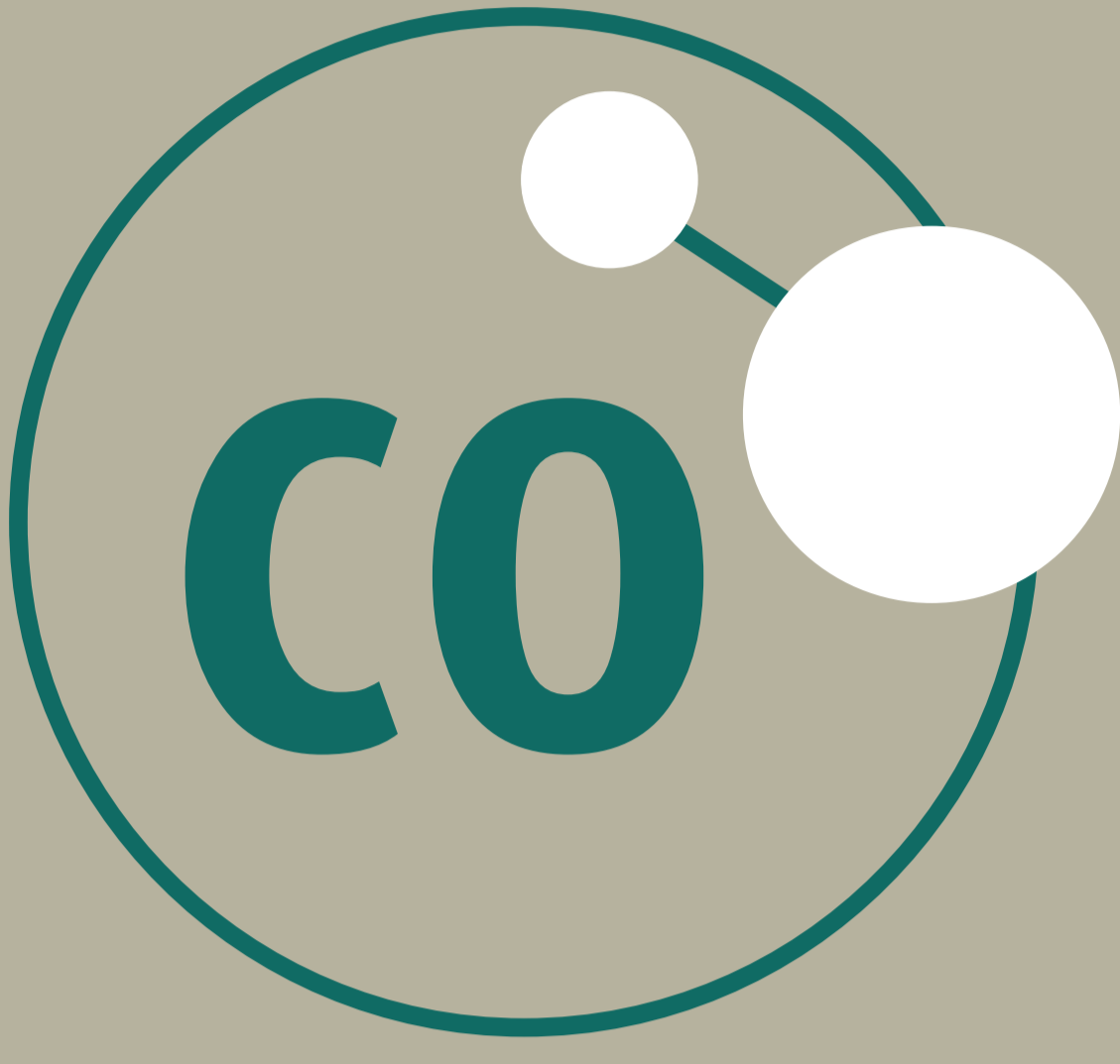
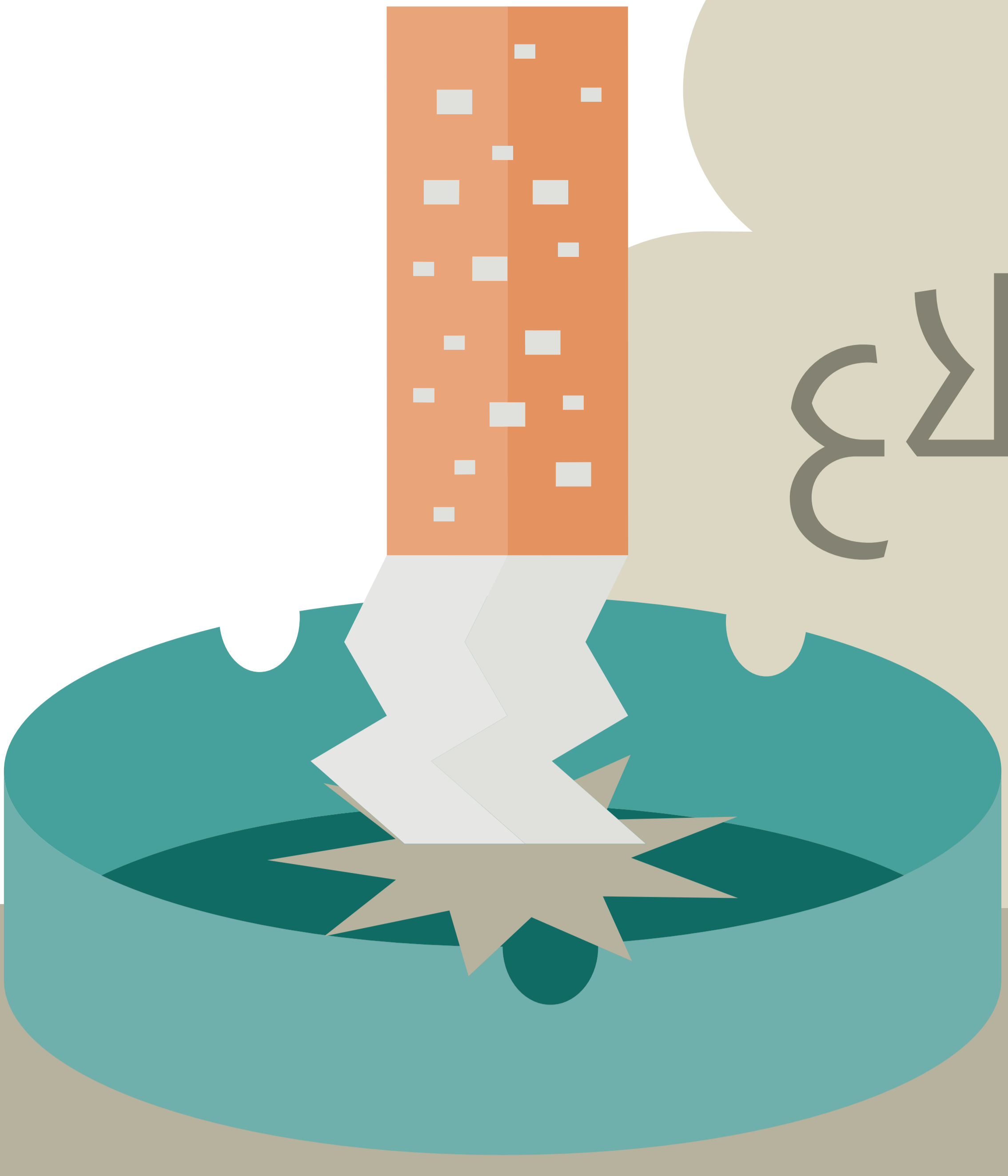


ماذا يحدث بعد الإقلاع عن التدخين؟



بعد الإقلاع: تعود معدلات اول اكسيد الكربون في الجسم الى مستواها الطبيعي.

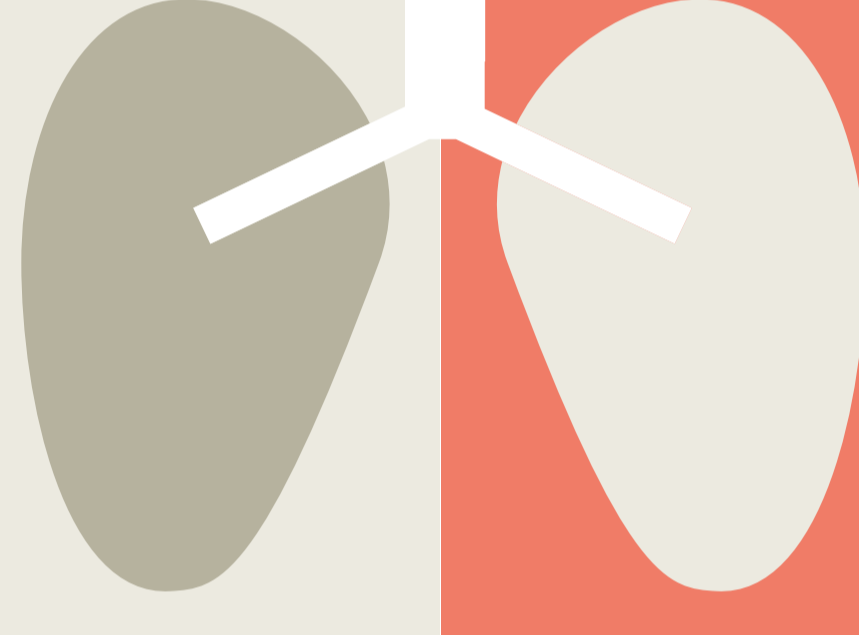
12 ساعة



بعد الإقلاع (بعد اخر سيجارة) يبدأ معدل ضربات القلب بالنزول تدريجيا للمعدل الطبيعي.

20 دقيقة

من شهر ← 9 أشهر



يقل السعال وضيق النفس بشكل كبير.

من اسبوعين ← 3 أشهر

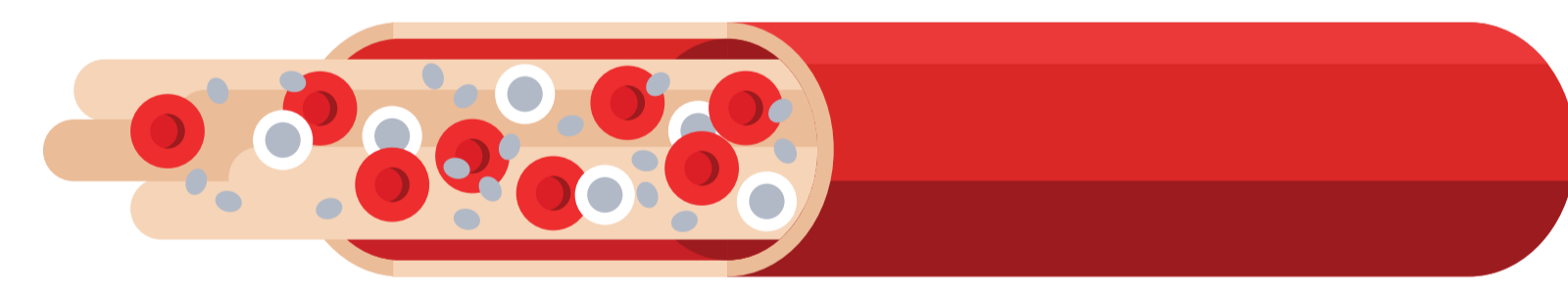
يبدأ معدل الإصابة بنوبات قلبية بالنزول. وظائف الرئة تتحسن بشكل ملحوظ.

سنة بعد الاقلاع

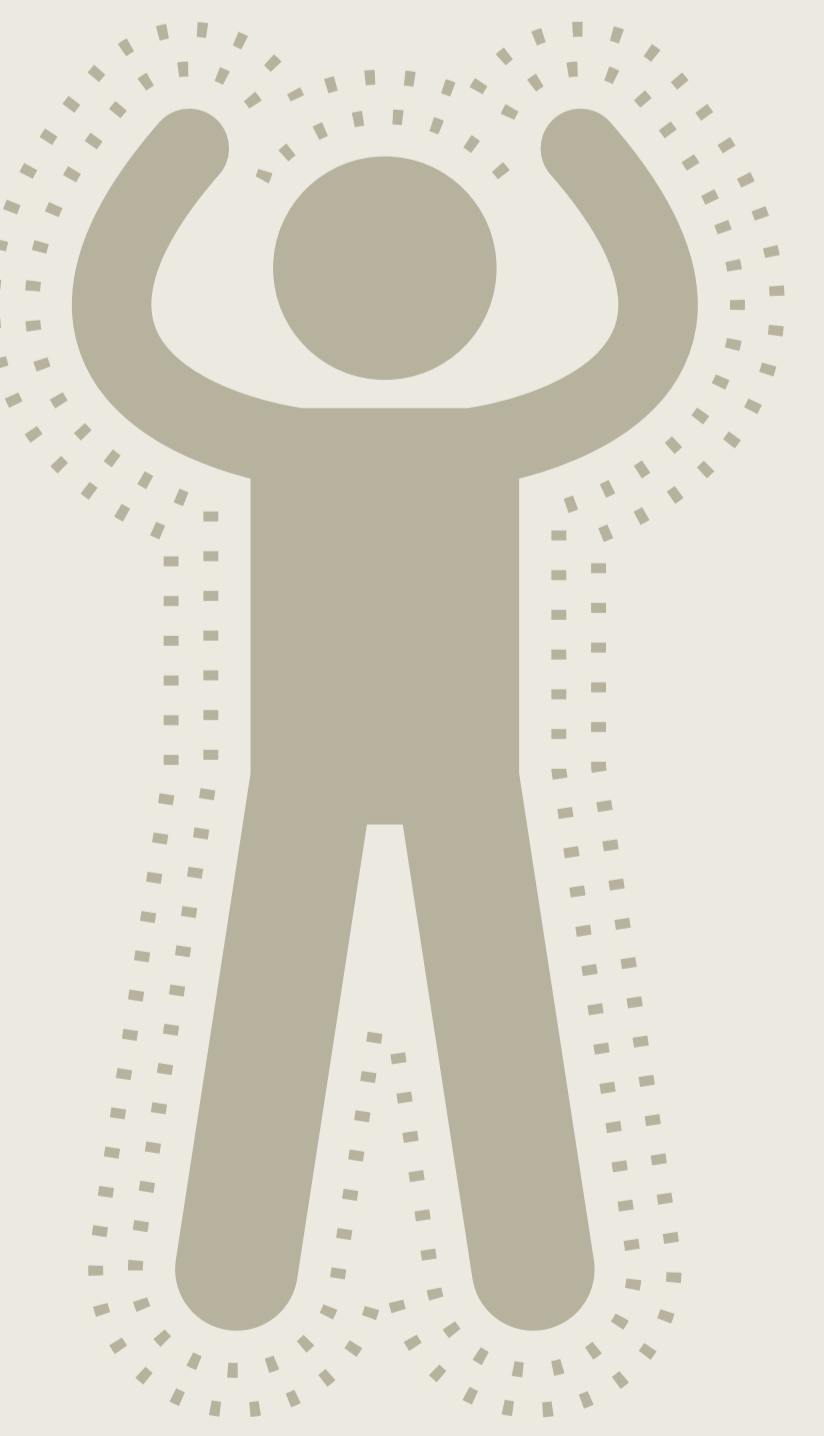


يقل خطر الإصابة بالجلطات الدماغية يصل الى معدلات الغير مدخنين.

بعد الاقلاع



تقل نسبة خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية للقلب الى النصف مقارنة بالمدخنين.



سنة 15



بعد الإقلاع: خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية مساو لمعدلات غير المدخنين.



سنوات 10



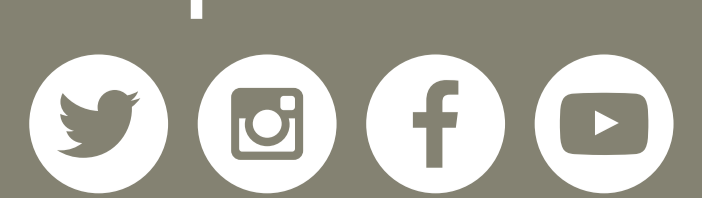
50%

خطر الموت من سرطان الرئة يعادل نصف معدل المدخنين. تقل نسبة الاصابة بالسرطانات التالية: الفم، البلعوم، المريء، المثانة، البنكرياس، والكلى.

#هدفنا_تقول_بطلت



tcpmoh



لحجز موعد بعيادات الإقلاع عن التدخين

www.tcpmoh.com



برنامج مكافحة التدخين
Tobacco Control Program



وزارة الصحة
Ministry of Health

الوكالة للصحة العامة