

عندما تتوقف عن التدخين



**بعد 20 دقيقة:**

يعود ضغط الدم الشرياني إلى مستوى ما كان عليه قبل تدخينك آخر سيجارة

**بعد 8 ساعات:**

يهبط مستوى أول أكسيد الكربون في دمك إلى الحد الطبيعي

**بعد 24 ساعة:**

تنقص نسبة حدوث سكتة قلبية

**بين أسبوعين و حتى ثلاثة اشهر :**

تتحسن التروية الدموية و تزداد وظيفة الرئتين بنسبة 30%

**بين شهر و حتى تسعة اشهر :**

ينقص السعال و احتقان الجيوب الأنفية كما يقل الإرهاق و ضيق التنفس

**بعد سنة:**

تصبح نسبة الإصابة بداء الشرايين الإكليلية في القلب نصف ما هي عليه لو كنت ما زلت تدخن

**بعد عشر سنوات:**

احتمال الوفاة نتيجة سرطان الرئة هي نصف ذلك لو كنت ما زلت تدخن

**بعد 15 سنة:**

تكون نسبة الإصابة بداء الشرايين الإكليلية في القلب هي ذاتها عند غير المدخنين

عندما تتوقف عن التدخين



**بعد 20 دقيقة:**

يعود ضغط الدم الشرياني إلى مستوى ما كان عليه قبل تدخينك آخر سيجارة

**بعد 8 ساعات:**

يهبط مستوى أول أكسيد الكربون في دمك إلى الحد الطبيعي

**بعد 24 ساعة:**

تنقص نسبة حدوث سكتة قلبية

**بين أسبوعين و حتى ثلاثة اشهر :**

تتحسن التروية الدموية و تزداد وظيفة الرئتين بنسبة 30%

**بين شهر و حتى تسعة اشهر :**

ينقص السعال و احتقان الجيوب الأنفية كما يقل الإرهاق و ضيق التنفس

**بعد سنة:**

تصبح نسبة الإصابة بداء الشرايين الإكليلية في القلب نصف ما هي عليه لو كنت ما زلت تدخن

**بعد عشر سنوات:**

احتمال الوفاة نتيجة سرطان الرئة هي نصف ذلك لو كنت ما زلت تدخن

**بعد 15 سنة:**

تكون نسبة الإصابة بداء الشرايين الإكليلية في القلب هي ذاتها عند غير المدخنين