



استفدي من مساعدة أخصائية في وقف التدخين في مركز صحة قلب المرأة – مؤسسة "يدْنَا"، سوف تساعدك خلال أسبوعين على التخلص من التدخين بشكل نهائي.

تحتوي السجائر على أكثر من ٤,٠٠٠ نوع من الكيماويات. عند تدخين السجائر، تتسرب هذه الكيماويات إلى الرئتين، الدم والأنسجة في الجسم وتزيد نسبة احتمال الإصابة بمرض في القلب أو بسكتة قلبية أو بسرطان.

حقائق عن التدخين:

ينقص من حياة المدخنين ١٠ سنوات مقارنة بغير المدخنين
تضاعف خطورة الإصابة بمرض في القلب لدى المدخنين مقارنة بغير المدخنين

خبر سار :

إذا كنت تعتقدين أن نتائج التدخين السلبية تدوم، إذا أنت مخطئة؛

التوقف عن التدخين يساعد دائماً في استعادة جسمك صحته.

بعد مرور ٢٠ دقيقة يعود ضغط الدم والنبض إلى طبيعته

بعد مرور ٨ ساعات ينخفض معدل النيكوتين و أكسيد الكربون في الدم و يعود الأكسجين إلى معدله الطبيعي

بعد مرور ٢٤ ساعة يتخلص الجسم من أكسيد الكربون

بعد مرور ٤٨ ساعة يتخلص الجسم من النيكوتين. تتحسن حاسة الشم والتذوق

بعد مرور ٧٢ ساعة يصبح التنفس مريحاً، تبدأ الأنابيب في الرئتين بالتحسن كما يرتفع مستوى الطاقة في الجسم

بعد مرور أسبوعين إلى ١٢ أسبوعاً تتحسن الدورة الدموية مما يسهل عملية المشي والركض

بعد مرور ٣ إلى ٩ أشهر تقل مشاكل السعال والصفير والتنفس، كما تزيد نسبة استيعاب الرئتين للأكسجين إلى ١٠٠%

بعد مرور سنة تنخفض نسبة إصابتك بمرض في القلب إلى النصف

بعد مرور ١٠ سنوات تنخفض نسبة إصابتك بسرطان في الرئتين إلى النصف

بعد مرور ١٥ سنة نسبة إصابتك بمرض في القلب تعادل نسبة غير المدخنين

الحصول على المساعدة الصحيحة لوقف التدخين تزيد من فرص إقلاعك عن التدخين بنسبة ٤ مرّات.

(المرجع: مؤسسة القلب البريطانية، ٢٠١٣) (BHF)

سارعي بزيارة "مركز صحة قلب المرأة" لمؤسسة يدْنَا - بعيدا الطريق العام واستفدي من الخدمات المتوفرة أو اتصلي على الرقم التالي ٥/٩٢٣٢٢٩، لتحديد موعد والتخلص من التدخين.