

# الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين

بعد ١٠ سنوات

بعد ١٥ سنة

بعد شهرين إلى ٣ أشهر

بعد ٤ إلى ٨ أسابيع

بعد ١٢ ساعة

بعد ٢٠ ساعة

بعد ٢٤ ساعات

بعد ٢٠ دقائق

إعداد:

**أنور جاسم بورحمة**

رئيس لجنة مكافحة التدخين

الإشراف العام:

**د. عبد الرحمن عبد الله العوضي**

رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين



الجمعية الكويتية لمكافحة  
التدخين والمسرطان  
(لجنة مكافحة التدخين)

## الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين

بعد ٢٠ دقيقة من ترك التدخين

- ينخفض ضغط الدم والنبض ويعودان إلى معدلها الطبيعي.
- ترتفع درجة الحرارة في اليدين والقدمين إلى المعدل الطبيعي.

بعد ٨ ساعات من ترك التدخين

- ينخفض تركيز أحادي أكسيد الكربون إلى قيمته الطبيعية.
- يرتفع تركيز الأكسجين في الدم إلى الحد الطبيعي.

بعد ٢٤ ساعة من ترك التدخين

- يبدأ احتمال التعرض لهجمة قلبية بالانخفاض.

بعد ٤٨ ساعة من ترك التدخين

- تبدأ النهايات العصبية بالنمو مجدداً.
- تبدأ القدرة على الشم والتذوق بالتحسن.

بعد أسبوعين إلى ثلاثة أشهر من ترك التدخين

- يتحسن الدوران.
- يصبح المشي أكثر سهولة.
- تتحسن وظيفة الرئة ٣٠٪.
- ( من جديد تستطيع التحدث عند صعود الدرج ).
- ( وسيكون شيئاً رائعاً أن لا تضطر إلى التقشع لتنظيف حنجرتك طوال اليوم ).

بعد شهر إلى ٩ أشهر من ترك التدخين

- يخف السعال واحتقان الجيوب والتعب وضيق النفس.
- تعاود الأهداب النمو مجدداً في الرئة لتتمكن من دفع المخاط وتنظيف الرئتين ومقاومة العدوى.
- ( بات الآن بمقدوري التركيز أكثر ).
- ( إنه لشيء مريح التخلص من صداع الرأس المضني ).
- ( لقد بت أتغيب عن العمل بشكل أقل جداً مما مضى نظراً لأنني لم أعد أصاب كثيراً بالرشح والتهاب الحلق ).

## بعد سنة واحدة من ترك التدخين

يصل خطر الإصابة بمرض الشريان الإكليلي إلى احتمال يبلغ النصف عن ما لدى المدخن.  
( لم أعد أشعر ذاك الشعور بوجود ثقل بصدري كل صباح ) .

## بعد خمس سنوات من ترك التدخين

ينخفض معدل الوفاة من سرطانات الرئة بمقدار النصف.  
يصبح خطر التعرض للسكتة مشابهاً للحال في غير المدخنين.  
ينخفض خطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمريء  
والمثانة والكلى والمعدة.

## علاوة على ذلك:

إن كنت مصاباً بمرض مزمن كالسكري أو الربو أو القصور الكلوي فإن الإقلاع عن التدخين سيؤدي لتحسن مدهش بصحتك.