

# عند الإقلاع عن التدخين: الحقائق



خلال أول ٢٠ دقيقة بعد الإقلاع، ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم.



خلال ١٢ ساعة من الإقلاع، تنخفض مستويات أول أكسيد الكربون في الدم.



بين أسبوعين و١٢ أسبوعًا، تتحسن الدورة الدموية وتزداد سعة الرئتين.



يقل السعال وضيق التنفس بين الشهر الأول والشهر التاسع.



الإقلاع عن التدخين يزيد من متوسط العمر المتوقع:

يمكنك أن تستعيد: إذا أقلعت عن التدخين في عمر:

30 سنة ▶ 10 من العمر

40 سنة ▶ 9 من العمر

50 سنة ▶ 6 من العمر

60 سنة ▶ 3 من العمر



الشخص الذي يدخن بمعدل علبة سجائر واحدة يوميًا يمكنه توفير نحو ٣,٠٠٠ دولار سنويًا. (ولا يشمل ذلك التوفير الناتج عن تجنب نفقات الرعاية الصحية المحتملة في المستقبل!)



إذا كنت مصابًا بالسكري وتوقفت عن التدخين، ستتحسن صحتك فورًا، إذ يصبح ضبط مستويات السكر في الدم أسهل بكثير.



بعد ١٠ سنوات من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف.

الحصول على الدعم يزيد من فرصك في الإقلاع عن التبغ بنجاح وبشكل دائم. احصل على دعم مجاني من خط الإقلاع عن التدخين في ولاية أوريغون. كما يمكنهم إرسال لاصقات وعلكة مجانية لك. اتصل على الرقم ١-٨٠٠-QUIT-NOW، أو أرسل كلمة "READY" إلى الرقم ٢٠٠-٤٠٠، أو قم بزيارة موقع [QuitNow.net/Oregon](http://QuitNow.net/Oregon).

SMOKEFREE  
oregon