

**عند إقلاع المدخن عن
التدخين سيحصل على
الفوائد التالية:**

أولاً : فوائد صحية:

وتكمن في التخلص أو
التقليل وبشكل كبير من
المخاطر الصحية التي
يسببها التدخين على
المريض نفسه وعلى صحة
الأشخاص المحيطين مثل
الزوجة والأطفال وزملاء
العمل.

ثانياً : فوائد إقتصادية:

حيث بالإمكان توفير مبالغ
شهرية بالإمكان إستخدامها
لشراء مواد غذائية ذات
فائدة كبيرة للمدخن
ولعائلته بشكل خاص
بالإضافة للتقليل من الهدر
الإقتصادي في القطر بشكل
عام.

الثأ : فوائد إجتماعية:

حيث يساهم ترك التدخين
بتميمة مشاعر الوحدة في
البيت أو موقع العمل الواحد

وذلك لأحساس الآخر
بكونك مهتم بصحته كما
تهتم بصحتك بالإضافة إلى
إعطاء مثلاً لنضافتك
وحرصك على نظافة
الأخرين وإهتمامك أن
لا تترك رائحة على ملابسهم
أو حاجاتهم دون أن يكون
لهم ذنب. كما إن لترك
التدخين فوائد مهمة على
تحسين مزاج الشخص
المدخن مما يعطيه أسلوب
أفضل للتعامل مع الآخرين
فتتسع رقعة صداقاته
ويحسن أدائه أثناء العمل.

رابعاً : فوائد بيئية:

ستعمل على التقليل من
كميات الروائح والغازات
السامة التي بالإمكان أن
يتعرض لها الأشخاص في
البيئة الداخلية كما ستقلل
من كميات النفايات
والمتطايرات عنها وذلك ما
ينتج عن أعقاب وعلب
السكاكر الفارغة.

فوائد ترك

التدخين

إعداد المهندسة

سوزان سامي

دائرة بيئة بغداد



ماذا يحدث بعد أن تترك التدخين؟

إليك عزيزي المدخن قائمة بالفوائد التي ستحصل عليها منذ أول مرة تتغلب فيها على مشاعر الشوق للسكائر وتبدأ بالإقلاع النهائي عن التدخين:

- بعد عشرين دقيقة فقط:

- يعود الضغط والنفس إلى الوضع الطبيعي
- تتحسن الدورة الدموية في اليدين والقدمين وتعود إليها الحرارة الطبيعية.

- بعد (٨) ثمان ساعات:

- تعود نسبة الأوكسجين في الدم إلى المستوى الطبيعي.

- تبدأ احتمالات حدوث أزمات قلبية بالإنخفاض.

- بعد (٢٤) أربع وعشرين ساعة:

- يتم التخلص من أحادي أوكسيد الكربون في الجسم.
- تبدأ الرئتان بتنظيف الرشح المخاطي والمخلفات الأخرى.

- بعد (٤٨) ثمان وأربعون ساعة:

- تختفي مادة النيكوتين من الجسم.
- تتحسن قابلية التذوق والشم.

- بعد (٧٢) إثنان وسبعون ساعة:

- يصبح التنفس أكثر سهولة بسبب إسترخاء القصبات الهوائية.
- تزداد الطاقة والقدرة للجسم.

- بعد (٢-١٢) إسبوع:

- تتحسن الدورة الدموية في الجسم كافة مما يجعل الحركة أكثر سهولة.

- بعد (٣-٩) أشهر:

- تقل مشاكل التنفس كالسعال وعسر التنفس والخرخشة في الصدر.
- تزداد وظائف الرئة بنسبة (١٠-٥) %

- بعد (٥) خمس سنوات:

- تنخفض نسبة الإصابة بالنوبات القلبية إلى النصف.

- بعد (١٠) عشر سنوات:

- تنخفض نسبة الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف.
- تعود احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية إلى نفس النسبة لدى الشخص غير المدخن