

فوائد الإقلاع عن التدخين الإلكتروني أو التدخين

أفضل شيء يمكنك القيام به لصحتك هو الإقلاع عن التدخين.

تبدأ فوائد الإقلاع عن التدخين على الفور، مع تحسّن ملحوظ في أول 72 ساعة.

فوائد الإقلاع عن التدخين الإلكتروني والتدخين

هناك أسباب كثيرة للإقلاع عن التدخين.

سوف تتحسن صحتك ومظهرك ولياقتك وأموالك. وكذلك حاستي الشم والتذوق لديك! سوف تشعر بالتحسن تجاه نفسك وتحسن صحة عائلتك وأصدقائك.

الفوائد النفسية والاجتماعية

كثيراً ما يقول الناس أنهم يشعرون بشعور قوي بالفخر عندما يقلعون عن التدخين الإلكتروني أو التدخين.

الإقلاع عن التدخين هو فرصة لتكون كما تريد وتتيح لك الشعور براحة أكبر في المواقف الاجتماعية. أصبحت معظم الأماكن الآن خالية من التدخين/التدخين الإلكتروني. إذا كنت تدخن أو تستخدم السجائر الإلكترونية، فهناك المزيد من العوائق التي تحول دون التواصل الاجتماعي. بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من الإقلاع عن التدخين، يفيد المدخنون السابقون بأنهم يشعرون بقدر أقل من التوتر والقلق. يعاني الأشخاص الذين يدخنون أو يستخدمون السجائر الإلكترونية من ضغوط أكبر نتيجة للتعامل مع القلق الذي تسببه الرغبة الشديدة في النيكوتين.

المظهر والشيخوخة

يؤدي التدخين إلى شيخوخة الجلد وتجاعيده. عند الإقلاع عن التدخين، تبدو بشرتك أصغر سناً وأكثر صحة.

الإقلاع عن التدخين يعني عدم وجود بقع على أصابعك وأسنانك، ولن تكون رائحتك مثل دخان السجائر بعد ذلك. لن يتحسن مظهرك فحسب، بل ستشعر بتحسن أيضاً لأن جسمك أصبح أكثر صحة ومستوى لياقتك البدنية يتحسن. ستشعر أيضاً بالارتياح لأنك حققت شيئاً يصعب القيام به.

أحوالك المالية

أقلع عن التدخين الإلكتروني أو التدخين وسيكون لديك أموالاً إضافية.

كل دولار تنفقه على التدخين أو التدخين الإلكتروني هو مال يمكنك إنفاقه على شيء يضيف قيمة لحياتك!

تبدأ الفوائد الصحية من وقت تدخينك لآخر سيجارة

20 دقيقة	ينخفض معدل ضربات القلب.
12 ساعة	تنخفض مستويات أول أكسيد الكربون في الدم بشكل كبير.
72 ساعة	تتحسن حاستي التذوق والشم.
أسبوعان – 3 أشهر	تتحسن وظيفة الرئة والدورة الدموية.
9-1 أشهر	يقل السعال وضيق التنفس.
عام 1	ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية إلى النصف مقارنة بالمدخنين المستمرين في التدخين.
5 أعوام	يقل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى مستوى غير المدخن بعد خمس إلى 15 سنة من الإقلاع عن التدخين. ينخفض خطر الإصابة بسرطانات الفم والحلق والمريء.
10 أعوام	يبلغ خطر الوفاة بسرطان الرئة حوالي نصف خطر التدخين المستمر ويستمر في الانخفاض. ينخفض خطر الإصابة بسرطانات المثانة والكلية والبنكرياس.
15 عاماً	خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية وخطر الوفاة هو نفسه للشخص الذي لم يدخن أبداً.

اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين

لم يفت الأوان أبداً للإقلاع عن التدخين الإلكتروني أو التدخين.

كلما أسرعت في الإقلاع عن التدخين، كلما كان متوسط العمر المتوقع لك أفضل. فكر في طلب الدعم واستخدام العلاج الدوائي.



Quitline
13 7848