

الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين



• هل هناك فوائد صحية فورية وطويلة الأمد للإقلاع عن التدخين لجميع المدخنين؟

نعم - التغييرات الصحية المفيدة التي تحدث في غضون -

- ✓ 20 دقيقة - ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم.
- ✓ 12 ساعة - ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى المعدل الطبيعي.
- ✓ من 2 إلى 12 أسبوعاً - تتحسن الدورة الدموية وتزيد وظائف الرئة.
- ✓ من 1 إلى 9 أشهر - يقل السعال وضيق التنفس.
- ✓ بعد عام واحد - يكون خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية حوالي نصف خطر الإصابة بالمقارنة بالمدخن.
- ✓ بعد 5 سنوات - تقل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى تلك التي يتعرض لها غير المدخن بعد 5 إلى 15 عاماً من الإقلاع عن التدخين.
- ✓ بعد 10 سنوات - ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة إلى ما يقرب من نصف خطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة وعنق الرحم والبنكرياس.
- ✓ بعد 15 عاماً - يكون خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية مساوياً لخطر إصابة غير المدخنين.



- هل يمكن للأشخاص من جميع الأعمار الذين أصيبوا بالفعل بمشكلات صحية متعلقة بالتدخين الاستفادة من الإقلاع عن التدخين؟

نعم –

الفوائد بالمقارنة مع أولئك الذين استمروا:

- ✓ إذا أقلع في عمر 30 عامًا، يكسب ما يقرب من 10 سنوات من متوسط العمر المتوقع.
- ✓ إذا أقلع في عمر 40 عامًا، يكسب 9 سنوات من متوسط العمر المتوقع.
- ✓ إذا أقلع في سن الخمسين، يكسب 6 سنوات من متوسط العمر المتوقع.
- ✓ عند الأقلع في عمر 60 عامًا، يكسب 3 سنوات من متوسط العمر المتوقع.

- بعد ظهور مرض يهدد الحياة فهل توجد فائدة من الإقلاع؟

نعم –

- ✓ فإن الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين بعد الإصابة بنوبة قلبية مثلاً يقللون من فرص إصابتهم بنوبة قلبية أخرى بنسبة 50٪.
- ✓ كما إن الغقلاع يقلل فرص ظهور أمراض أخرى أو مضاعفات للأمراض التي ظهرت بالفعل.

- هل يؤثر الإقلاع عن التدخين على الأطفال الذين يتعرضون للتدخين غير المباشر؟

نعم –

- ✓ يقلل الإقلاع عن التدخين من الخطر الزائد للعديد من الأمراض المتعلقة بالتدخين غير المباشر عند الأطفال، مثل أمراض الجهاز التنفسي (مثل الربو) والتهابات الأذن.



• هل هناك فوائد أخرى للإقلاع عن التدخين؟

نعم –

✓ يقلل الإقلاع عن التدخين من فرص الإصابة بالعجز الجنسي وصعوبة الحمل والولادة المبكرة والأطفال ذوي الوزن المنخفض عند الولادة والإجهاض أو ولادة أطفال ميتين.