

بشرى لكل مقلع عن التدخين



- **بعد ٢٠ دقيقة من آخر سيجارة:**
يعود ضغط الدم ومعدل النبض إلى المعدل الطبيعي وكذلك درجة حرارة اليد والقدم تعودان إلى معدلها الطبيعي.
- **بعد ٨ ساعات:**
مستوى أول أكسيد الكربون يقل إلى الطبيعي ، مستوى الأوكسجين يزداد ويعود إلى الطبيعي.
- **بعد ٢٤ ساعة:**
فرص الإصابة بالأزمات القلبية تقل.
- **بعد ٤٨ ساعة:**
تعود نهايات الأعصاب إلى النمو من جديد ، تحسن حاستي الشم والتذوق.
- **بعد ٧٢ ساعة:**
الأنابيب الشعبية ترتخي مما يجعل التنفس أسهل.
- **بعد أسبوعين - إلى ثلاثة أشهر :**
تحسن الدورة الدموية ، المشي يصبح أسهل ، وظائف الرئة تزداد وتحسن بنسبة ٣٠٪.
- **بعد ثلاثة شهور - إلى تسعة شهور:**
تقل الكحة واحتقان الجيوب الأنفية وقصر التنفس ، عودة نمو الأهداب الموجودة بالرئتين.
- **بعد ٥ سنوات:**
يقل معدل الوفيات بسبب سرطان الرئة لمن يدخن (علبة يومياً) عن ١٣٧ وفاة لكل ١٠٠,٠٠٠ شخص.
- **بعد ١٠ سنوات:**

الخلايا التي كانت ستتحول إلى خلايا سرطانية تستبدل بأخرى سليمة وتقل احتمالات الإصابة بالسرطانات الأخرى، كما تقل احتمالات الوفيات بسبب سرطان الرئة إلى نسبة ١٢ حالة وفاة لكل ١٠٠,٠٠٠ شخص وهي قريبة من النسبة لدى غير المدخنين.