



همه فواید ترک سیگار برای بدن

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد

واحد آموزش به بیمار

PE/POS/KH-۰۱-۲۳



۲۴ تا ۷۲ ساعت

میزان کربن مونوکسید خون کاهش پیدا کرده و فشار خون به حالت طبیعی بر می گردد.



۲ تا ۱۲ هفته

گردش خون بهتر شده و عملکرد ریه ها افزایش پیدا می کند.



۳ تا ۹ ماه

نشانه های ظاهری در پوست و کاهش سرفه و تنگی نفس بهبود پیدا می کند.



۱ سال

خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکته به نصف کاهش پیدا می کند.



۵ تا ۱۰ سال

خطر ابتلا به سکته مغزی به اندازه یک فرد عادی غیر سیگاری کاهش پیدا می کند.



۱۰ تا ۱۵ سال

بهبود عملکرد شریان های حیاتی قلب و کاهش خطر ابتلا به سکته ها کاهش می یابد.

