

هل ترغب في بداية جديدة؟

التوقف عن التدخين بأي عمر من الأعمار يجعل حياتك سعيدة وصحتك جيدة، إذا توقفت قبل مرضك بالسرطان أو بأي مرض عضال آخر. وبإمكانك الانتفاع أيضاً من التوقف، حتى ولو حصل المرض وسبب التدهور.

المنافع الصحية من الامتناع

المنافع	فترة التوقف
ضغط الدم ونبض القلب يعود إلى طبيعته. الدورة الدموية تتحسن، وخاصة في اليدين والقدمين.	٢٠ دقيقة
ترتفع مستويات الأكسجين في الدم إلى طبيعتها، وخطر إصابتك بصدمة القلب ينخفض.	٨ ساعات
أول أكسيد الكربون يترك الجسم. تبدأ الرئتين بتنظيف المخاط والأقدار.	٢٤ ساعة
يصبح جسمك الآن خالياً من النيكوتين. حاستي المذاق والشم تبدآن بالتحسن.	٤٨ ساعة
يصبح التنفس أسهل، ومستويات طاقتك ترتفع.	٧٢ ساعة
الدورة الدموية تتحسن في الجسم. المشي والتمارين تصبح أسهل.	٢-١٢ أسبوع
مشكلات التنفس والسعال وقصر النفس والأزيز عند التنفس تخف. كفاءة الرئتين تتحسن من ٥-١٠ بالمئة.	٣-٩ أشهر
ينخفض خطر الإصابة بصدمات القلب لنصف الخطر الذي يتعرض له المدخن.	٥ سنوات
ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة لنصف الخطر الذي يتعرض له المدخن. وخطر الإصابة بصدمات القلب ينخفض لنفس الخطر الذي يتعرض له غير المدخن تقريباً.	١٠ سنوات

هل تحتاج إلى مساعدة للتوقف عن التدخين؟



تساعدك على قطعها



الامتناع خير من الاستسلام.

إنك لا تحتاج للاعتماد على قوة الإرادة فقط

قلق بسبب رغبتك الملحة للنيكوتين؟

تتوفر علاجات عن طريق وصفة طبية تزيد من احتمالات النجاح.* إن الحصول على المساعدة من رقم المساعدة للتوقف عن التدخين التابع لخدمة الصحة الوطنية (NHS) يزيد من احتمال النجاح أكثر، ويؤدي إلى عدم التدخين مدى الحياة.

* الهيئة الوطنية للإرشاد العام عن العناية الطبية المتفوقة ٢٠٠٢



تذكر، إن طبيبك وممرضة العيادة والصيدلي يستطيعون مساعدتك أيضاً. إسألهم عن العلاج البديل للنيكوتين والدواء بوپروبيون.

قلق بسبب زيادة الوزن؟

بعض الناس يمتنعون عن التوقف عن التدخين بسبب قلقهم من زيادة وزنهم. ولكن عند توقفك عن التدخين يصبح من السهل عليك تخفيض الوزن الزائد، وإذا أكلت باعتدال وتابعت نشاطك حسب الامكان، فإنك تستطيع التحكم بزيادة الوزن.

إرفع من فرص الامتناع عن التدخين إلى الأبد.
اتصل برقم مساعدة المدخنين: 0800 169 0 169.

الخطوط مفتوحة من الساعة ٧ صباحاً وحتى ١١ مساءً. والمرشدون الكبار جاهزون للاستماع لك ولدعمك ولنصحك من الساعة ١٠ صباحاً وحتى ١١ مساءً ولاعطائك المعلومات عن المساعدة المتوفرة.



بعض الناس يفضلون مساعدة فردية ودعمًا من المرشدين المدربين الذين يقدمون مساعدة خاصة مصممة لاحتياجاتك الخاصة.



إنّفع من دعم المرشد ومن خبرة زملائك الذين توقفوا عن التدخين، بالاشتراك مع مجموعة التوقف عن التدخين المحلية.

إسأل عن كتيب «الامتناع مدى الحياة» المليء بنصائح عظيمة ومعلومات جديدة عن كيفية الامتناع عن التدخين.



المساعدة المحلية

هناك مساعدة بالقرب من مسكنك.

تجدها بالاتصال برقم المساعدة للتوقف عن التدخين التابع لخدمة الصحة الوطنية (NHS) 0800 169 0 169 أو بزيارة الشبكة العنكبوتية (انترنت):

www.givingupsmoking.co.uk



الامتناع خير من الاستسلام.

اتصل برقم المساعدة للتوقف عن التدخين التابع
لخدمة الصحة الوطنية (NHS) لتلقي نصيحة
صدوقة عملية تساعدك على التوقف عن التدخين،
وحيث تجد مساعدة قريبة من بيتك.

0800 169 0 169

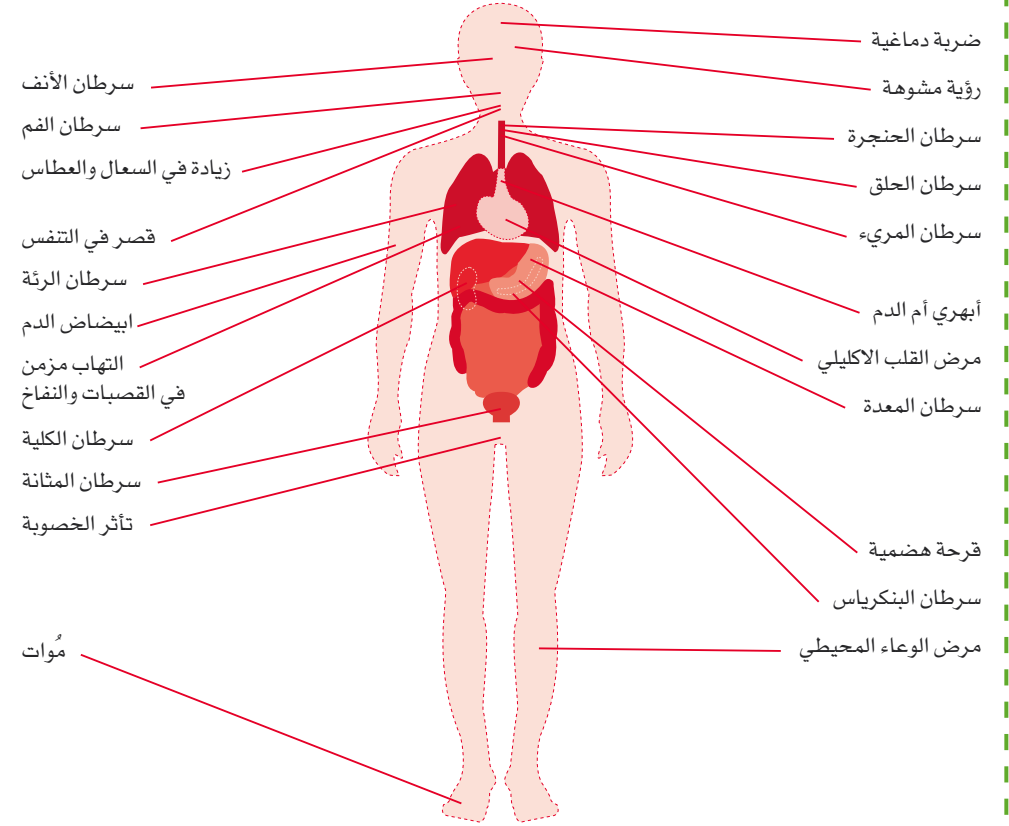
هاتف رقم: 0800 169 0 171

خدمة الصحة الوطنية (NHS) للتوقف عن التدخين المحلية:

انترنت: www.givingupsmoking.co.uk

عدد كبير من الأمراض الفتاكة والقاتلة سببها التدخين. والتدخين أيضاً يزيد من
قساوة الآلام اليومية وخطورتها، كالسعال وقصور التنفس عند الاجهاد.

الصورة أدناه تبين لك ما يفعله التدخين في جسمك.



التدخين هو أخطر عامل في تسبب المرض والموت المبكر في
المملكة المتحدة. ففي كل سنة يقتل التدخين حوالي ١٢٠,٠٠٠
إنسان، مقارنة بحوالي ٥٠٠٠ إنسان يقتلون في حوادث الطرقات.
ثلاثة عشر إنسان يموتون كل ساعة بسبب التدخين.