

سبک زندگی بدون سیگار

تصمیم جدی برای ترک سیگار:

اولین فکری که ممکن است به فکر شما خطور نماید این است که: چرا باید ترکش کنم؟ برای شروع باید سلامتی خود را مد نظر داشته باشید. ترک آن بلافاصله باعث کاهش احتمال ابتلا به انواع سرطان می گردد. این نیز باعث کاهش احتمال بیماری های تنفسی مثل آسم و تنگی نفس در کودکان و اطرافیان شما میشود.



عواقب مصرف سیگار:

۱. از دست دادن موها
۲. آب مروارید چشم
۳. چین و چروک پوست
۴. ضایعات شنوایی
۵. انواع سرطان ها
۶. فاسد شدن دندان ها
۷. پوکی استخوان
۸. بیماری های قلبی
۹. زخم معده
۱۰. سقط جنین

اگر سیگار نکشید...



بعد از ۵ ماه
نیکوتین بطور کامل از بدن
شما خارج می شود.



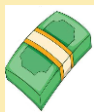
پس از ۸ ساعت
مونواکسید کربن از خون
شما پاک می شود.



بعد از ۱۲ ماه
خطر حمله قلبی از بین می
رود.



پس از ۱ هفته
حس بویایی و چشایی به
حالت اول بازمی گردد.



بعد از ۱ سال
۳ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان
پس انداز خواهید کرد.



بعد از ۱۲ هفته
ریه های شما دوباره
توانایی پاکسازی خود را
باز می یابد.



در عرض ۵ سال
خطر سکته مغزی از بین
می رود.



در طول ۳ ماه
عملکرد ریه های شما
شروع به بهبودی می کند.

