

SİGARAYI BIRAKMANIN SAĞLIĞIMIZ

AÇISINDAN FAYDALARI

Sigarayı bıraktıktan sonra;

20. dakikada

Nabız, kan basıncı ve vücut ısısı normale döner.

24. saatte

Kanda karbonmonoksit gazının düzeyi azalır.

2 hafta-3 ay arasında

- ⇒ Soluk alıp vermek kolaylaşır,
- ⇒ Efor kapasitesi artar. (Örneğin; merdivenleri rahat çıkabilme, tempolu yürüyüş yapabilme vb.)
- ⇒ Öksürük azalarak, 3 ayda kaybolur,
- ⇒ Balgam 2 haftada yarı yarıya azalır,
- ⇒ Koku ve tat alma duyusu iyileşir,
- ⇒ Bağışıklık sistemi güçlenmeye başlar,
- ⇒ Dişlerdeki ve parmaklardaki sarı lekeler kaybolur.

1. yılda

- ⇒ Kalp krizi geçirme riski %50 azalır,
- ⇒ Beyin kanaması ve damar hastalığı riski %30-50 azalır,
- ⇒ KOAH, bronşit, vb. hastalıkların ilerlemesi durur.

5. yılda

Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası kanser riski yarı yarıya azalır.

10. yılda

- ⇒ Felç olma riski 5-10 yıl içinde sigara içmeyenlerle eşitlenir,
- ⇒ Akciğer, ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası, böbrek, pankreas kanseri riski azalmaya devam eder.

15. yılda

Kalp krizi riski hiç içmeyenlerle eşitlenir.

NERELERDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ?

Sigarayı kendi kendinize bırakabileceğiniz gibi, ihtiyaç duymanız halinde bu konuda uzman kişilerden de yardım alabilirsiniz. Bunun için; **ALO 171 Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Danışma Hattı**'ni arayarak ihtiyacınız olan desteği alabilirsiniz.

Sigarayı bırakırken bu konuda uzman bir hekimden destek almak isterseniz; **182'yi** arayarak **Merkezi Hekim Randevu Sistemi**'nden size en yakın **sigara bırakma polikliniği** için randevu alabilir ya da doğrudan bu polikliniklere başvurabilirsiniz.



BİZE ULAŞIN;
sigarabirakma@saglik.gov.tr
http://.havanikoru.saglik.gov.tr



Türkiye'nin Havası Artık

%100

Dumansız Hava Sahası

SAĞLIK BAKANLIĞI

Daha fazla bilgi için www.havanikoru.or.tr

Sigaradan uzak, sağlıklı bir yaşam seçin...

BIRAKMALISINIZ, ÇÜNKÜ...

HASTALIK RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN...

Sağlığınıza iyileştirmek ve hayatı tehdit eden hastalıklara dair riski azaltmak için...



YAŞAM KALİTENİZİ YÜKSELTMEK İÇİN...

Yaşam kalitenizi yükseltmek, daha sağlıklı olmak için...



İYİ ÖRNEK OLMAK İÇİN...

Aile ve arkadaşlarınıza iyi örnek olmak için...



TASARRUF ETMEK İÇİN...

Sigaraya verdiğiniz parayı harcamayarak tasarruf etmek için...



DIŞ GÖRÜNÜŞÜNÜZÜ İYİLEŞTİRMEK İÇİN...

Dış görünüşünüzü iyileştirmek, daha iyi görünen cilt, diş ve saçlara sahip olmak, giysilerinizin sigara kokmaması için...



EV VE ARABANIZI TEMİZ TUTMAK İÇİN...

Ev ve arabanızı temiz tutmak; harcadığınız enerjiden tasarruf etmek için...



EVİNİZİN HAVASINI İYİLEŞTİRMEK İÇİN...

Evde soluduğunuz havayı iyileştirmek ve ailenizle arkadaşlarınızı sigara dumanına maruz bırakmamak için...