

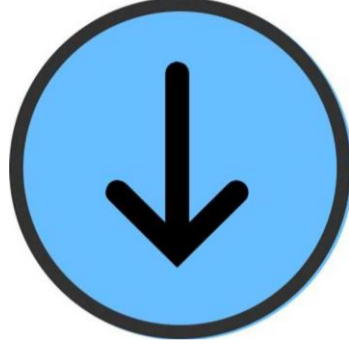
# هل أنت مستعد للإقلاع عن التدخين؟

ماذا يحدث بعد أن تقرر عن التدخين؟\*

\* وفقًا لجمعية الرئة الأمريكية (www.lung.org).

بعد مرور 12 ساعة

ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى معدله الطبيعي.



بعد مرور 20 دقيقة

ينخفض معدل ضربات القلب إلى المستوى الطبيعي.



بعد مرور من شهر إلى 9 أشهر

يقل السعال وضيق التنفس.



بعد أسبوعين

تبدأ احتمالية إصابتك بنوبات قلبية في الانخفاض.



بعد مرور من 5 إلى 15 عامًا

يقل خطر إصابتك بالسكتات إلى المستوى نفسه لغير المدخنين.



بعد مرور عام

تصل مخاطر إصابتك بأمراض القلب إلى نصف مستواها لدى المدخنين.



يمكننا مساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

تشتمل برامج الإقلاع عن التدخين هذه على الدعم، والمعلومات، والإستراتيجيات اللازمة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين بصفة دائمة.

Richmond University  
Medical Center

An Affiliate of The Mount Sinai Health Network

للحصول على المزيد من المعلومات،  
اتصل بنانسي روني، الممرضة المسجلة،  
متخصصة معتمدة في علاج إدمان التبغ  
(CTTS) على الرقم 818-2391 (718).

Staten Island  
University Hospital  
Northwell Health

للحصول على المزيد من المعلومات،  
تفضل بإرسال رسالة بريد إلكتروني إلى  
كاري بي جيليسبي على العنوان  
K.Gillespie@northwell.edu

NYU

للحصول على المزيد من المعلومات،  
اتصل على الرقم 501-2899 (646) أو  
على عنوان البريد الإلكتروني  
info.nyctt@nyumc.org