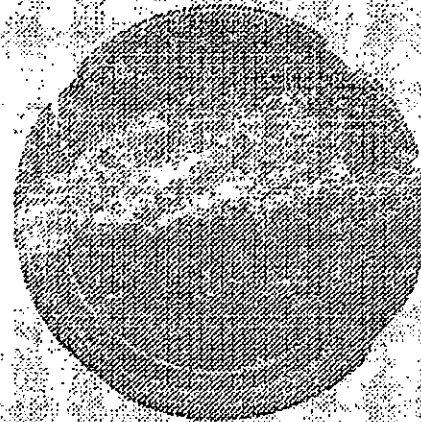


SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN
SİGARAYI
HAYATINIZDAN
KESİP
ATIN!

Sigarayı bıraktığınız an;

- 20 dakikada kalp atış hızı düşer.
- 24 saat içinde kalp krizi riski azalmaya başlar.
- 48 saatte tad alma ve koku duyusu artmaya başlar.
- Üçüncü günün sonunda nefes darlığı sorunu azalmaya başlar.
- 2 - 12 haftada akciğer fonksiyonları normale döner.
- 1 yılda koroner kalp hastalığı riski sigara içen birinin yarısı kadar olur.
- 12 saat sonra kandaki karbonmonoksit seviyesi normale döner.
- 1 - 9 ay içerisinde öksürme ve nefes darlığı azalır.
- 10 yıl sonra ise akciğer kanseri riski sigara içen birinin yarısı kadar olur, koroner kalp hastalığı riski sigara içmeyen biriyle aynı olur.



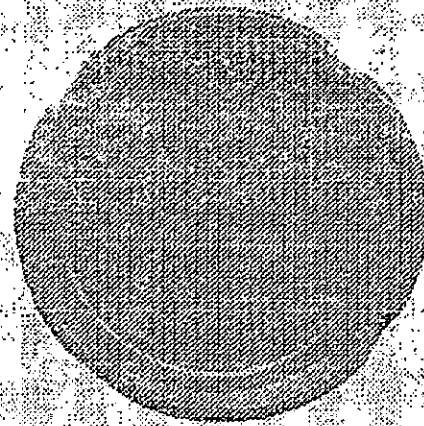
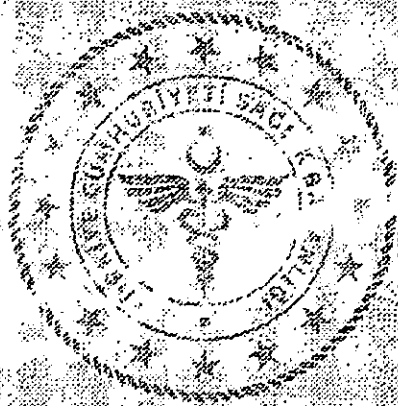
*Detaylı bilgi için havanikoru.saglik.gov.tr ve a10171.saglik.gov.tr adreslerini ziyaret edebilirsiniz.



SAGLIKLI YASAM ICIN
SIGARAYI
HAYATINIZDAN
KESIP
ATIN!

Sigarayı bıraktığınız zaman

- Hastalık riskiniz azalır,
- Yaşam kaliteniz yükselir,
- Dış görünüşünüz iyileşir,
- Öz güveniniz artar,
- Psikolojiniz olumlu etkilenir,
- Bedensel etkinlikleri rahat yapabilir,
- İş veya okul hayatınızdaki başarılarınız artabilir,
- Yiyeceklerden daha fazla tat alabilir,
- Ev ve arabanızın havası temiz kalabilir,
- Tasarruf edebilirsiniz,
- Ayrıca;
- Çocuklarınıza ve çevrenize iyi bir örnek olabilirsiniz.

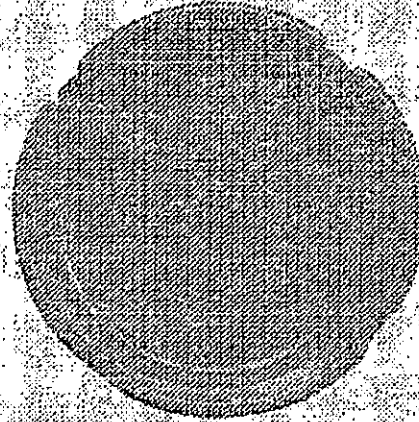


*Detaylı bilgi için havanikoru.saglik.gov.tr ve alo171.saglik.gov.tr adreslerini ziyaret edebilirsiniz.



ALO 171

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN
SIGARAYI
HAYATINIZDAN
KESİP
ATIN!!



- Sigara kullanmak;**
- Kalp ve damar hastalıkları
 - Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
 - Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
 - Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
 - Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
 - Ağız kokusu ve dişlerde sararma
 - Dil kanseri
 - Rahim ağzı kanseri
 - Prostat kanseri
 - Pankreas kanseri
 - Diyabet
- Ayrıca;**
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine neden olur.

*Detaylı bilgi için havanikoru.saglik.gov.tr ve alo171.saglik.gov.tr adreslerini ziyaret edebilirsiniz.

