



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

SİGARAYI BIRAKTIM YA SONRA?

*SİGARADAN DÜNYADA HER YIL 7 MİLYON KİŞİ ÖLÜYOR, YANI GÜNDE 19.100 KİŞİ



20
DAKİKA
SONRA



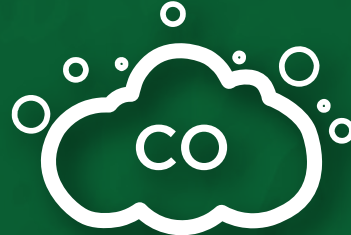
NABİZ VE SOLUK ALMA
NORMALE DÖNER.

8
SAAT
SONRA



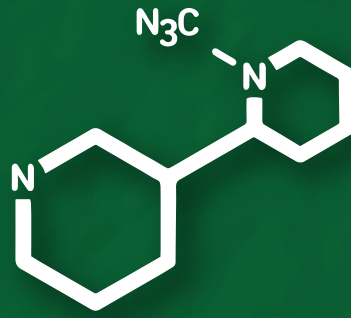
KANDAKİ OKSİJEN
DEĞERİ NORMAL
SEVİYESİNE DÖNER.

24
SAAT
SONRA



TÜM KARBONMONOKSİT
VÜCUTTAN ATILIR.

48
SAAT
SONRA



AZALAN TAT VE
KOKU ALMA DUYULARI
DÜZELİR, NİKOTİN
SEVİYESİ NORMALE DÖNER.

72
SAAT
SONRA



SOLUK ALIP VERMEK
KOLAYLAŞIR, VÜCUTTAKİ
ENERJİ ARTAR.

2-12
HAFTA
SONRA



VÜCUTTAKİ KAN
DOLAŞIMI DÜZELİR,
YÜRÜRKEN MEYDANA
GELEN TIKANMALAR AZALIR.

3-9
AY
SONRA



AKCİĞER PERFORMANSI
%5 İLA %10 ARTAR,
HIRILTILI SOLUK
ALMALAR KAYBOLUR.

12-36
AY
SONRA



MESANE KANSERİNE
YAKALANMA RİSKİ
%50 AZALIR.

10-15
YIL
SONRA



KALP KRİZİ GEÇİRME
OLASILIĞI SİGARA
İÇMEYENLER İLE AYNI
SEVİYEYE İNER.



tbm
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI
tbm.org.tr