

SİGARAYI BIRAKTIM YA SONRA?

SİGARADAN DÜNYADA HER YIL 8 MİLYON KİŞİ ÖLÜYOR, YANI GÜNDE 22.000 KİŞİ



**20
DAKİKA
SONRA**



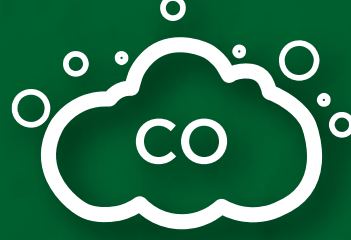
NABİZ VE SOLUK ALMA
NORMALE DÖNER.

**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 İLE %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.