



القرار الذي يغير حياتك



وزارة الصحة
المملكة العربية السعودية

Funded by
the European Union
ممول من الاتحاد الأوروبي

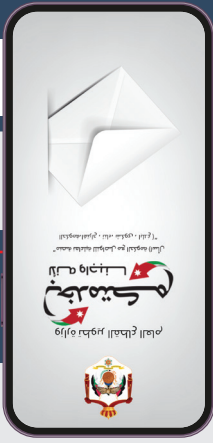


الخط الساخن
06 500 4546
: 06 500 4546

الخط الساخن
06 500 4545
: 06 500 4545



يتمتع
بجودة



يتمتع
بجودة

منذ إطلاقه في 2008 وبلغ عدد مستخدمي التطبيق أكثر من 47 مليون مستخدم في جميع أنحاء المملكة العربية السعودية.

...وغيره

من أهم مميزات التطبيق: توفير معلومات صحية دقيقة، إمكانية التواصل مع الأطباء، وإشعارات فورية عند الحاجة.

- إمكانية التواصل مع الأطباء
- إشعارات فورية عند الحاجة
- توفير معلومات صحية دقيقة
- إمكانية التواصل مع الأطباء

يتمتع
بجودة

منذ إطلاقه في 2008 وبلغ عدد مستخدمي التطبيق أكثر من 47 مليون مستخدم في جميع أنحاء المملكة العربية السعودية.

يتمتع بجودة: القرار الذي يغير حياتك

الإقلاع عن التدخين: قرارك نحو حياة أفضل

إن قرارك بالإقلاع عن التدخين والإقلاع عنه بكافة أشكاله وأنواعه هو القرار الإيجابي الأكثر أهمية لصحتك وحياتك. ومن فوائد الإقلاع عن التدخين:

- انخفاض ضغط الدم والنبض.
- ازدياد مستويات الأكسجين في الدم.
- توقف تأثيرات التبغ الضارة على المظهر كاصفرار الأسنان والأظافر وظهور التجاعيد.
- ملاحظة تحسن مذاق الطعام وعودة حاسة الشم لطبيعتها.
- تحسن الدورة الدموية والقدرة على ممارسة الرياضة.
- انخفاض السعال واحتقان الجيوب الأنفية والتعب وضيق النفس.
- انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.
- انخفاض خطر الوفاة بسرطان الرئة إلى النصف.
- انخفاض نسبة الإصابة بأنواع السرطان الأخرى التي تصيب الفم والحنجرة والمريء والمثانة والكلى والبنكرياس.

هل فكرت يوماً في تأثير التدخين على حياتك ؟

التدخين ليس مجرد عادة بل إدمان، وله أثر كبير على صحتك وحياتك. واتخاذ القرار بالإقلاع أو الامتناع عنه بكافة أشكاله هو قرار إيجابي وحاسم واختيار صحيح لتتمتع بحياة أكثر صحة.

حياتك قرارك فُكر باختبارك

التدخين من أخطر القرارات السلبية

إن التدخين، سواء أكان من خلال السجائر التقليدية أم الإلكترونية أم الأرجيلة أم الغليون أم السيجار أم التبغ المسخن أم غيرها، يعرض الإنسان لخطر الإصابة بالأمراض غير السارية ومنها السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة، والتي تتسبب في وفاة ملايين الأشخاص سنوياً عالمياً.

كما ثبت علمياً أن التعرض للتدخين السلبي يؤثر بشكل مباشر على صحة الأفراد المحيطين بالمدخن، مما يزيد من خطر الإصابة بنفس الأمراض التي يسببها التدخين المباشر. إن قرارك بالامتناع عن التدخين والإقلاع عنه لا يؤثر فقط على صحتك، بل يحمي أيضاً أسرته ومجتمعك من مخاطر التدخين.



التبغ والتدخين

بكافة أشكاله وأنواعه
يقود إلى نفس النتيجة

لا تتردد الكثيرون استطاعوا القيام بذلك

والآن حان
دورك

