**Tütün Kullanmayı Bıraktıktan Sonraki Kazançlar Neler?**

* 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.
* 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
* 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbon monoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
* 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.
* 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma, daha rahat merdiven ve yokuş çıkma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.
* 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.
* 5 yıl sonra kalp krizi riski yarıya iner.
* 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya iner, kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.
* Ciltteki kırışıklıklar ve yaşlanma belirtileri azalmaya başlar.
* Ekonomik olarak iyileşme başlar.
* Kişiler kendini daha iyi hissetmeye başlar.
* Ev, araba, elbise ve kişinin nefesinin daha iyi kokması görülür.
* Kişiler yakınlarına ve çocuklarına daha iyi örnek olmaya başlar.
* Sağlıklı bebek ve çocuklara sahip olabilme gibi kazançlar elde edilir.

