



أنا أريد أن أعيش لا أريد أن أموت

أريد أن أعيش لا أريد أن أموت

أريد أن أعيش لا أريد أن أموت

أريد أن أعيش لا أريد أن أموت

لا أريد أن أموت

أموت

**لا**  
عيادة للتدخين

مركز الرميثية الصحي التخصصي

لجميع سكان محافظة حولي

للاستفسار: 25642905

يوم الاثنين ويوم الأربعاء من كل أسبوع

من الساعة 5 مساءً

إلى الساعة 9 مساءً

ماذا يحدث لجسمك إذا توقفت عن التدخين



بعد 8 ساعات من التوقف

يخرج أول أكسيد الكربون الزائد في الجسم.

بعد 5 أيام

يخرج معظم النيكوتين من الجسم.

بعد أسبوع

تتحسن حاستا التذوق والشم.

بعد 12 أسبوعاً

تستعيد الرئتان قدرتهما على تنظيف نفسيهما.

بعد 3 أشهر

يزداد أداء الرئتان بنسبة 30%.

بعد سنة واحدة

تقل خطورة الإصابة بمرض القلب إلى النصف.

إعداد

الدكتور - انور الراشد

طبيب العائلة

عضو لجنة تعزيز الصحة - منطقة حولي الصحية



@T3zeez\_al9a7a



T3zeez\_al9a7a



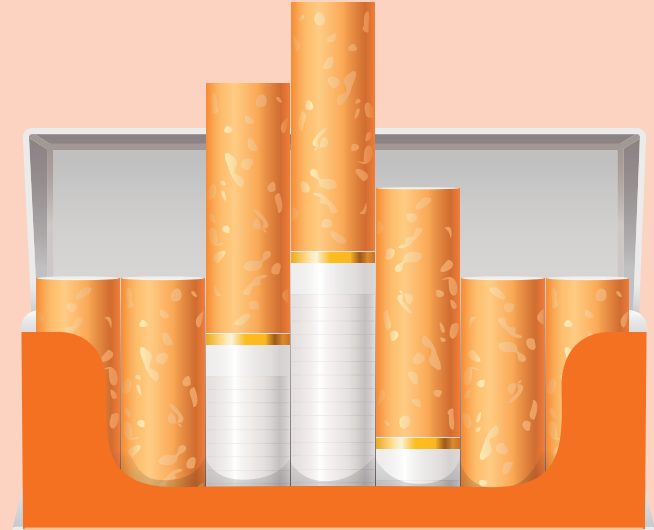
لجنة تعزيز الصحة - حولي



Design by Behealthy (55059977)

# التدخين

الصحة العامة. فهو يؤدي الى وفاة ما يقرب من 6 مليون شخص سنوياً. ويموت بسببه شخص واحد تقريباً كل ست ثوان.



قد يبدأ المدخن التدخين في سن المراهقة للتجربة، ولكنها تصبح مشكلة طويلة الأمد قد تستمر مدى الحياة.

## لماذا يعتبر التدخين ضار بصحتك؟

تحتوي السجائر على حوالي 4000 مادة كيميائية ، كثير منها مسببة للسرطان. فيما يلي بعضها :

**النيكوتين:** مادة سامة قاتلة.

**الزرنيخ:** يستخدم في صناعة سم الفئران.

**الأمونيا:** يستخدم في مساحيق التنظيف.

**الكادميوم:** تستخدم في صناعة البطاريات.

**أول أكسيد الكربون:** جزء من عوادم السيارات.

**الفورمالديهايد:** تستخدم كمادة حافظة في المختبرات.

**غاز البوتان:** غاز يستخدم لتعبئة الولاعات.

## كيف يؤثر التدخين على صحتك؟

على المدى الطويل، يؤدي التدخين للإصابة بمشاكل صحية خطيرة مثل: أمراض القلب، والسكتة الدماغية، انتفاخ الرئة ، السرطان (مثل سرطان الرئة والحنجرة والمعدة والمثانة)، زيادة خطر الإصابة بالالتهابات مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي. وهذه الأمراض تحد من قدرة الشخص على ممارسة الانشطة اليومية ، وقد تؤدي للوفاة في نهاية المطاف.

بالإضافة الى ذلك هناك تأثيرات سلبية سريعة على الجسم مثل: مشاكل في الجلد، رائحة كريهة للضم والملابس والشعر، انخفاض القدرة على ممارسة الرياضة وضيق التنفس، زيادة الفرصة لحدوث اصابات مختلفة وبطء التئام الجروح، اضافة الى زيادة فرص الإصابة بالأمراض.

## ما هو التدخين السلبي؟

حتى إذا لم تكن مدخناً، فمن الممكن ان تتعرض لمضار التدخين وذلك في حالة التدخين السلبي وهو استنشاق الدخان المنبعث من منتجات التبغ التي يستخدمها الآخرون ، والتدخين السلبي يعرض الجسم لنفس المخاطر الصحية التي يتعرض لها الجسم من التدخين المباشر.

## إذا كنت مدخناً ، كيف تقلع عن التدخين؟

قد لا يكون الاقلاع عن التدخين امرا سهلاً، فالنيكوتين مادة تسبب الادمان بسرعة. ولكن باتباعك الطرق الصحيحة وامتلاك العزيمة القوية يمكنك القيام بذلك.

لمساعدتك على الاقلاع عن التدخين هذه بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لزيادة فرص النجاح:

- أخبر عائلتك وأصدقائك بانك سوف تقلع عن التدخين وأطلب منهم الدعم والمساعدة.
- تخلص من السجائر وجميع ما يتعلق بالتدخين.
- استشر الطبيب أو عيادة الاقلاع عن التدخين لمعرفة طرق استخدام علاج النيكوتين البديل.
- تحدث الى شخص ترتاح اليه في الاوقات التي تشعر انك قد تضعف وترغب بالعودة الى التدخين.

## لتجنب زيادة الوزن بعد الاقلاع عن التدخين احرص على

### ما يلي:

- عند شعورك بعدم الراحة والرغبة بالتدخين يمكن شرب القليل من الماء بدلاً من تناول الطعام الزائد عن الحاجة.
- زيادة تناول الأغذية الصحية .
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
- القيام بانشطة أخرى: مثل الانشطة الرياضية والثقافية لاشغال الوقت وعدم التفكير بالتدخين.

