



## اضرار التدخين

**التدخين** : هو استنشاق الدخان الناجم عن حرق السجائر

او الغليون او الشيشة و قد يكون فموي و بلعومي و قد

يكون رئوي حوئصليا يصل الى اعماق الرئتين



## مكونات دخان السجائر :-

# مكونات السجارة



يوجد اكثر من 2000 مادة في دخان السجارة تعمل على قتل الانسان ببطء منها

- 1- **النيكوتين** : قلوي سائل قاتل اذ يكفي حقن 500 جم منه في دم الانسان لتؤدي الى وفاته فوراً.
- 2- **غاز اول اكسيد الكربون** : حيث يتحد مع هيموجلوبين الدم و يؤدي الى امراض خطيرة كالذبحة الصدرية .

3- **القطران** : يسبب التهابات مزمنة في الفم و الشفتين واللسان

تصل للسرطان و يؤدي الى قرحة المعدة .

4- **ذرات الكربون** : تسبب تقلص المسالك الهوائية فتقلل كمية

الاكسجين الداخل للرئة .

## اضرار التدخين على المدخنين :



**الربو**  
يزيد الدخان من أعراض  
ونوبات الربو والحساسية

**سرطان الرئة**  
يتلف الحمض النووي  
للخلايا التي تحمي من  
السرطان



**التهاب الرئتين**  
يسبب النيكوتين التهابات  
خطيرة في الجهاز  
التنفسي



**تشوهات الولادة**  
استنشاق الحامل للدخان  
يسبب تشوهات خطيرة  
للمولود



**أمراض القلب**  
يقلل نسبة الأوكسجين  
في القلب والأوعية  
الدموية



**ضعف المناعة**  
يدمر الخلايا المناعية  
ويزيد احتمال الإصابة  
بالأمراض



**الشيخوخة المبكرة للبشرة**  
يؤثر على أغشية خلايا الجلد  
ويقلل إنتاج الكولاجين



**أضرار غير متوقعة  
للتدخين السلبي**



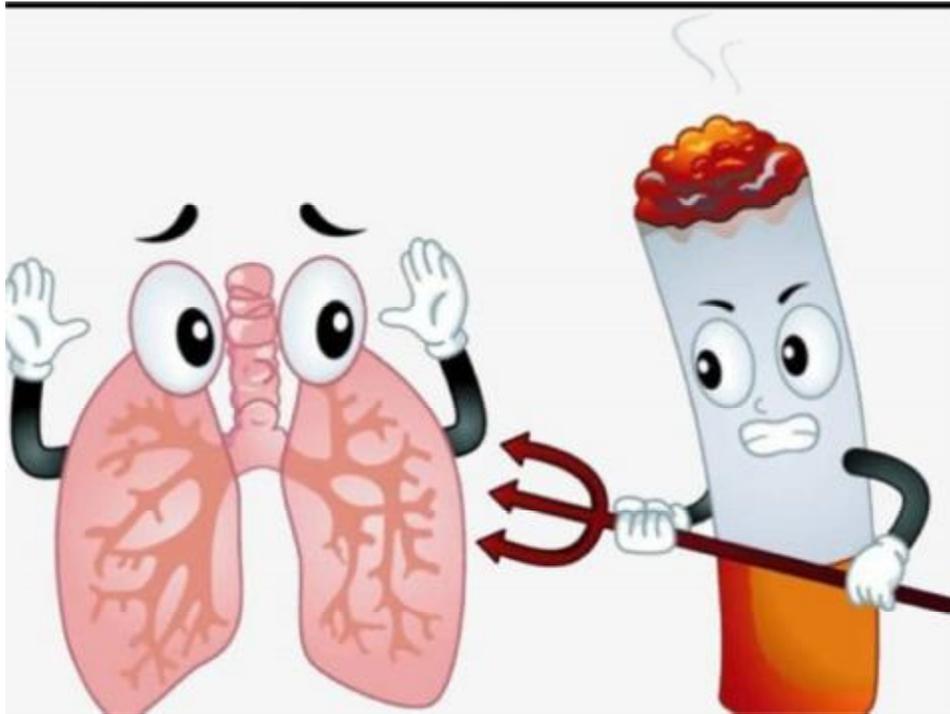


## • امراض القلب :



- 1- زيادة سرعة القلب
- 2- زيادة الدهون في الدم
- 3- زيادة تقلص الاوعية
- 4- زيادة ضغط الدم
- 5- نقص اكسجين الخلية

## • امراض الجهاز التنفسي



- 1- ضيق التنفس
- 2- تقليل التنقية الهوائية
- 3- التهاب القصاب
- 4- انهك عمل الشعيرات
- 5- انتفاخ الرئة

## • امراض السرطان:

- |            |            |
|------------|------------|
| 1- الرئة   | 4- الحنجرة |
| 2- الشفتين | 5- الفم    |
| 3- المرئ   | 6- المثانة |

## اسباب اقبال الشباب على التدخين



1- المشاكل العائلية

2- البطالة

3- كثرة المال للمراهقين

4- التقليد الاعمى

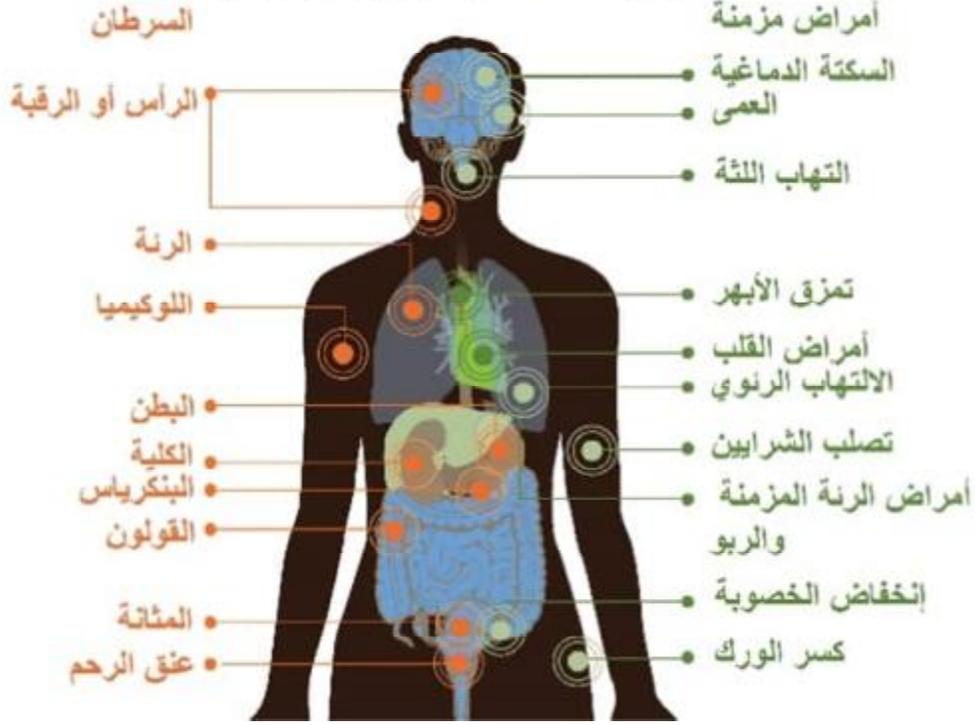
### أخطر 7 أضرار للتدخين على المرأة الحامل

- الإجهاض
- ولادة جنين ميت
- الولادة بعيوب خلقية
- انفصال المشيمة المبكر
- الولادة المبكرة
- ولادة جنين بوزن ضعيف
- ضعف الرئتين عند الجنين

af-ain.net

# مخاطر التدخين

يمكن للتدخين تدمير أي جزء من الجسم



## نصائح لتفادي خطر التدخين:

- الاقتناع بالآثار الناجمة عنه
- وجود الإرادة و التصميم
- توفر جو اجتماعي مناهض للتدخين.
- عدم الاختلاط بالمدخنين.

# طرق للإقلاع عن التدخين



- ممارسة الرياضة و القراءة
- تناول السوائل قليلة السكر خصوصا الماء
- الابتعاد عن المدخنين
- استعمال مركبات النيكوتين (طوابع)
- تناول علكة للمضغ .
- وضع بخاخة انفية .

# برنامج خمسه أيام للإقلاع عن التدخين

١ - خمسة أيام قد تكفي للتخلص من التدخين.



٢ - اجعل النية خالصة لله تعالى وتقرب اليه بالدعاء والصدقة.



٤ - قد يسبب انخفاض مستوى النيكوتين في الجسم بعض الضيق فاصبر وتحمل ولا تدخن.



٢ - تخلص من جميع أنواع التبغ.



٦ - أكثر من تناول الماء والعصير الطازج والسوائل المختلفة.



٥ - يتخلص الجسم من سموم التبغ بواسطة سوائل الجسم وتحسن علامات السحب خلال (٣-٥) أيام.



٧ - تناول الخضروات والفواكه لأنها تقلل الرغبة في التدخين.



٨ - تجنب الاكثار من اللحوم والدواجن والأسماك لأنها تزيد الرغبة في التدخين.



٩ - ممارسة الرياضة تساعد في فترة الإقلاع.



١٠ - سوف تزداد الشهية للطعام وتناول الطعام المتوازن كما ونوعا يجنبك زيادة الوزن.



## وصفات طبيعية تفيد التوقف عن التدخين

- الشوفان

- الجرجير

- البطيخ

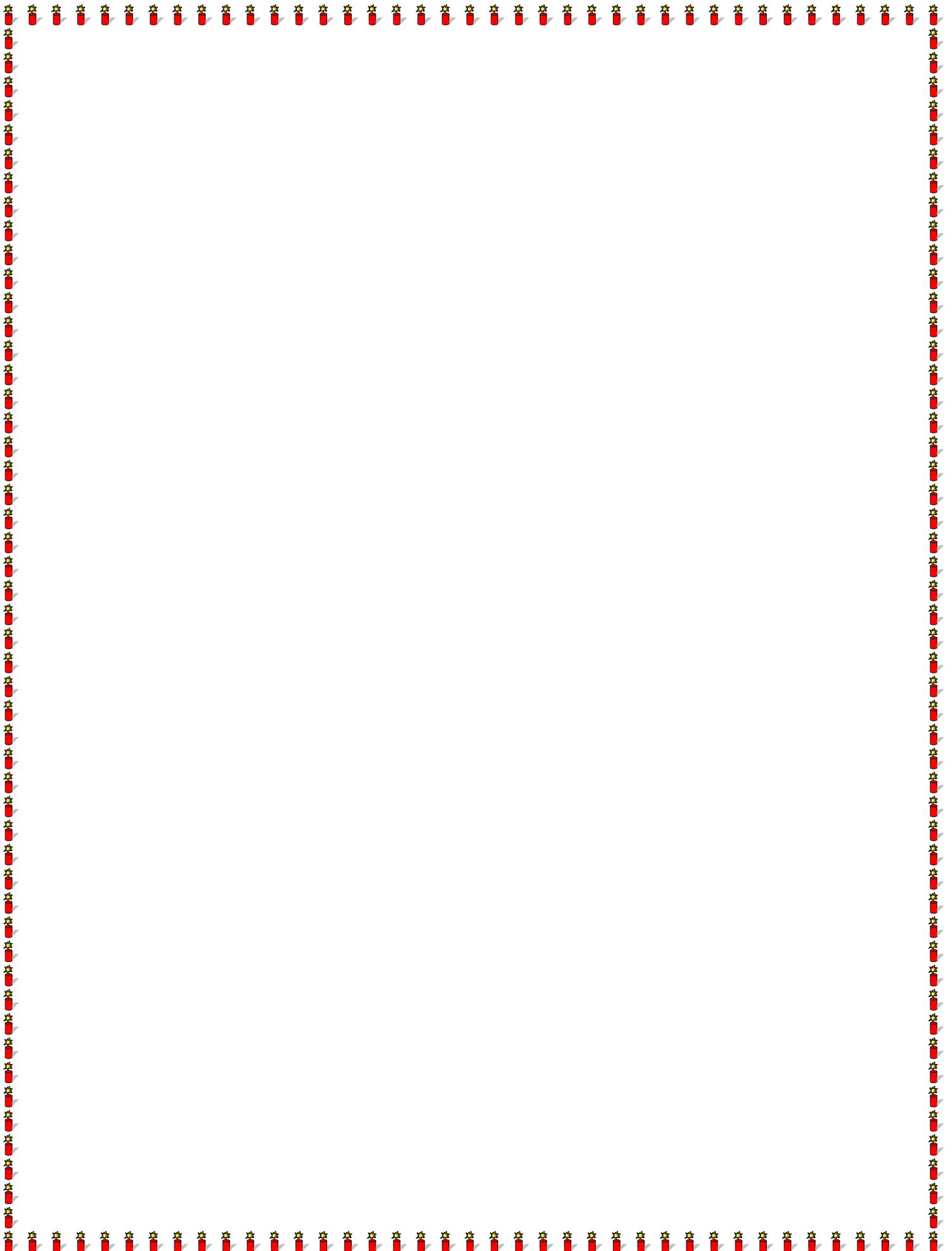
### نصائح بعد ترك التدخين

تجنب العوامل التي تتسبب في عودتك على التدخين

- احصل على نوم كافٍ
- احتفل بنجاحك
- قاوم الرغبة في التدخين
- تناول غذاء صحي
- تذكر أسباب الإقلاع عن التدخين
- احبط نفسك بأصدقائك لا يدخلون

غير سلوكك وعاداتك المرتبطة بالتدخين







# اليوم العالمي لمكافحة التدخين

المصدر: منظمة الصحة العالمية

التاريخ  
31 مايو

## الأهداف

الدعوة إلى وضع سياسات  
فعالة للحد من استهلاكه

إبراز المخاطر الصحية  
المرتبطة بتعاطي التبغ

حماية الأجيال الحالية  
والمقبلة من العواقب  
الصحية المدمرة للتدخين



**8 ملايين**

عدد الوفيات  
المتوقعة سنويا حتى  
عام 2030



**600 ألف**

من غير المدخنين  
يموتون بسبب  
استنشاق الدخان



**6 ملايين**

عدد وفيات  
المدخنين سنويا

