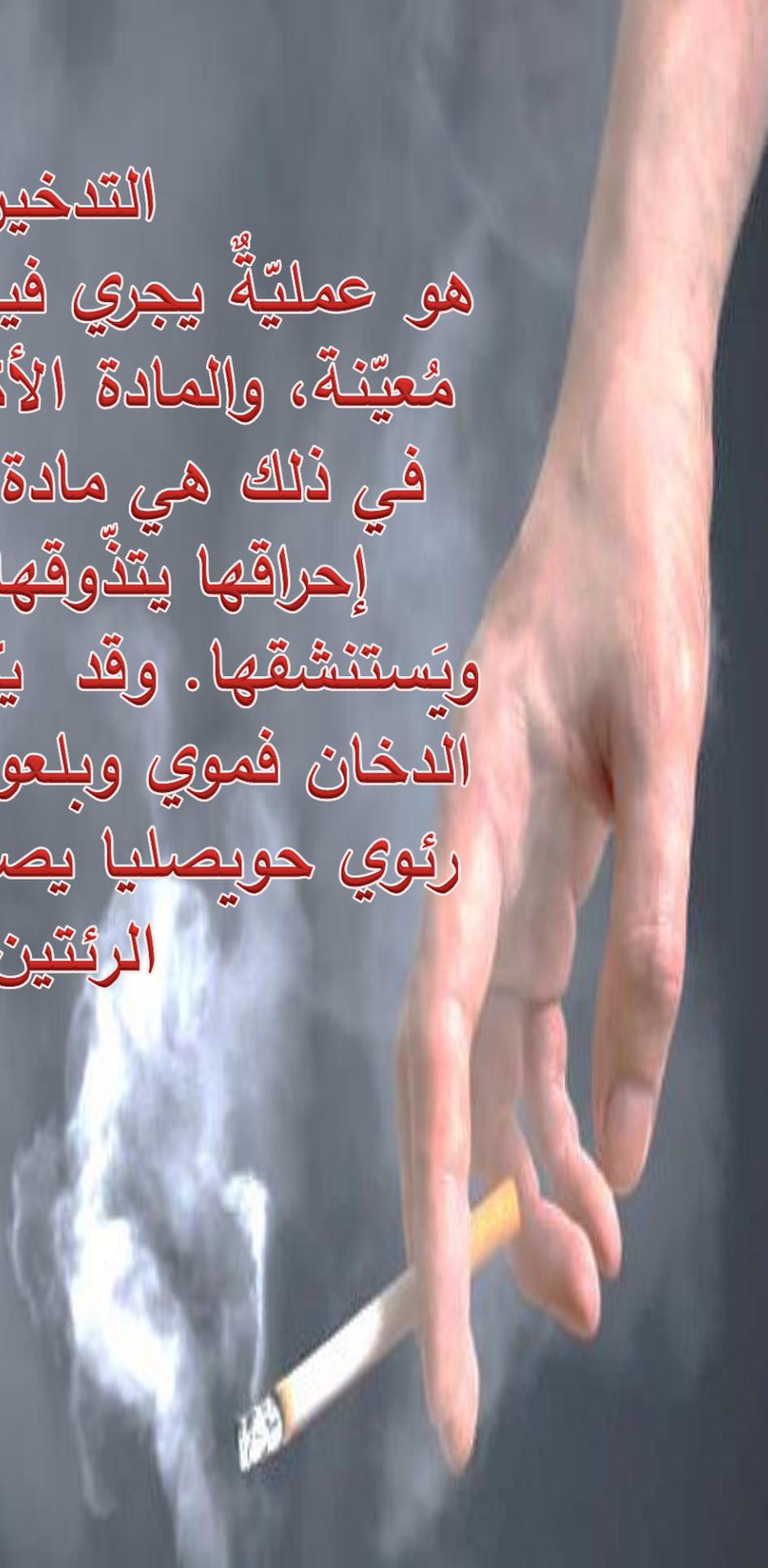


إعداد المعلمة: سنية مبيض
مدرسة: بنات إبراهيم الخواجا الثانوية
مديرة المدرسة: أ. سلام الحيحي



التدخين

هو عمليةٌ يجري فيها إحراق مادةٍ مُعيَّنة، والمادة الأكثر استخداماً في ذلك هي مادة التبغ، وبعد إحراقها يتذوقها الشخص ويستنشقها. وقد يكون استنشاق الدخان فموي وبلعومي وقد يكون رئوي حوئيليا يصل إلى أعماق الرئتين.



مكونات دخان السجائر

١. النيكوتين: سائل قاتل إذ يكفي حقن ٥٠٠ ملغرام منه في دم الإنسان لتؤدي إلى وفاته فوراً. له تأثير مباشر على خلايا الجهاز العصبي فيهيجهها، ويؤثر على الألياف العضلية ويسبب ارتخاء العضلات. ويؤثر على العصبي المركزي منها الخمول والضجر والغثيان والقيء.

٢. غاز أول أكسيد الكربون: عندما يتحد أول أكسيد الكربون مع هيموجلوبين الدم بنسبة أكبر من اتحاده مع الأوكسجين بنسبة تصل إلى ٢٠٠ صنف مما يعطل عمل الهيموجلوبين الأساسي ويؤدي ذلك إلى أمراض خطيرة كالدبحة الصدرية.

٣. القطران: يسبب التهابات مزمنة في الفم والشفتين واللسان، ويسبب لها السرطان، ولدى وصول القطران إلى المعدة يسبب لها التهابات ويؤدي إلى قرحة المعدة ويؤخر عملية التئامها بل قد يحولها إلى قرحة سرطانية.

٤. ذرات الكربون: تدخل الشعب والقصبات الهوائية مع الدخان وتسبب تقلص المسالك الهوائية وبذلك تقلل من كميات الهواء والأوكسجين الداخل إلى الرئة.

أضرار التدخين



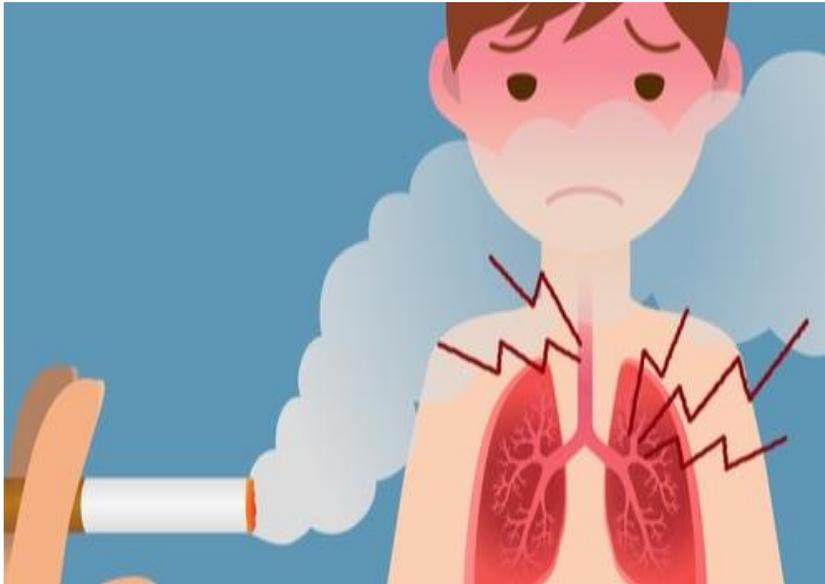
أولاً: أضرار التدخين على أنظمة القلب والأوعية الدموية:

١. إحداه تلف بالأوعية الدموية وهذا يتسبب بمرض يسمى الشريان المحيطي، وهو من مضاعفات مرض تصلب الشرايين، وسببه ترسب طبقات في الشرايين الكبيرة والمتوسطة في القدمين.
٢. رفع ضغط الدم.
٣. إضعاف جدران الأوعية الدموية.
٤. زيادة فرص الإصابة بجلطات الدم، الأمر الذي يرفع بدوره من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
٥. زيادة الدهن في الدم.
٦. زيادة سرعة القلب.
٧. نقص أوكسجين الخلية.



ثانياً: أضرار التدخين على الجهاز التنفسي:

١. انتفاخ الرئتين: هو اعتلال يتسم بفرط انتفاخ التجويفات الهوائية في الرئتين.
٢. التهاب الشعب الهوائية المزمن: هو التهاب وتبنيه في الجهاز الوعائي المسؤول عن إدخال الهواء إلى الرئتين.
٣. تهيج في الحنجرة والقصبه الهوائية أو ممر الهواء.
٤. تقليل وظائف الرئة والتسبب بضيق التنفس بسبب تضيق ممرات الهواء وانتفاخها وزيادة المخاط في ممرات الرئة.
٥. حدوث خلل في نظام تنقية أو تصفية الرئة الأمر الذي ينتج عنه تراكم المواد السامة الأمر وبالتالي تهيج وتلف الرئة.



ثالثاً: أضرار التدخين على الجهاز العصبي المركزي:

إحدى أهم مكونات التبغ هو مخدر يسمى بالنيكوتين، وهو مادة منبهة تؤثر بالأساس على عمل الجهاز العصبي المركزي. ويتم امتصاصه بواسطة الدم الغني بالأكسجين الذي يحمله إلى القلب، ثم يتم ضخه إلى الأوعية الدموية وصولاً إلى الدماغ. يشعر المدخن بالمتعة لحظة دخوله إلى الجهاز العصبي، لكن في حال تلاشيه يتم استبدال هذا الشعور بآخر غير مريح، وتظهر أضرار التدخين في ما يأتي:

١. مشكلة في التركيز.
٢. العصبية.
٣. الام في الرأس.
٤. زيادة الشهية.
٥. الدوار.
٦. القلق.
٧. الاكتئاب.
٨. اضطرابات في النوم.



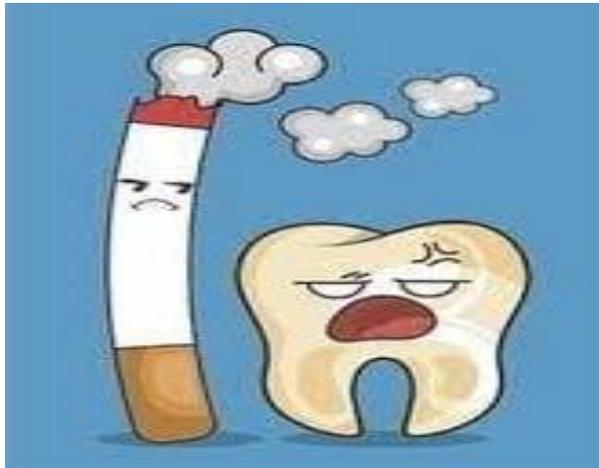
رابعاً: أضرار التدخين على الجهاز الهضمي:

١. سرطان الفم والمريء، وسرطان مثل سرطان الكلى، وسرطان البنكرياس.
٢. يدمر حاسة التذوق ويشعر المدخن بالطعم المر دائماً.
٣. يؤثر على الغدد اللعابية ويؤثر في تركيبها الكيميائي.
٤. تأخر الشفاء من الجروح التي تصيب الفم واللثة، أو خلع الأسنان.
٥. التهابات المعدة والاثني عشر حيث يحفز النيكوتين على إفراز المزيد من المفرزات الحامضية التي تعاكس الإفرازات التي تدخل في تركيب المعدة.
٦. عسر الهضم، لعدم قدرة الأجهزة التي تخص الجهاز الهضمي أن تعمل بكفاءة فيحدث نوعاً من الاضطرابات التي تبدأ من الفم وصولاً للكبد والبنكرياس، ومن أمثلة أعراض عسر الهضم الآلام في فم المعدة، الإسهال، الإمساك، وغيرها.



خامساً: أثر التدخين على صحة الفم:

١. أمراض ومشاكل اللثة قد يؤدي إلى فقدان الأسنان.
٢. رائحة الفم الكريهة.
٣. تصبغ الأسنان.
٤. التهابات الغدد اللعابية.
٥. تراكم طبقة البلاك والتكلسات على الأسنان.
٦. ارتفاع معدل فقدان عظام الفك.
٧. زيادة نسبة الطلوان أو اللطاخ الأبيض بأغشية الفم المخاطية.
٨. الإصابة بسرطان الفم.
٩. انخفاض معدل نجاح عمليات زراعة الأسنان.
١٠. ضعف في حاسة التذوق والشم.
١١. انخفاض تدفق الدم إلى الفم.
١٢. تأخر التئام الجروح بعد أي إجراءات أو جراحات بالفم.



نصائح لتفادي خطر التدخين:

أفضل طريقة لتفادي خطر التدخين هو عدم البدء به لأن عملية توقيف التدخين صعبة وكل مدخن حاول الإقلاع عشرات المرات وفشل في أغلب الأحيان، ولكي تنجح عملية التوقف يجب توفر عدد لا بأس به من الشروط منها ما يلي:

١. الاقتناع الكامل بالأخطار الناجمة عنه.
٢. وجود الإرادة والتصميم.
٣. توفر جو اجتماعي وعائلي مناهض للتدخين.
٤. الحملات التثقيفية.
٥. عدم الاختلاط بالمدخنين.



طرق الإقلاع عن التدخين:

١. تحديد الوقت المناسب لترك التدخين، كفترة الاسترخاء من ضغوطات العمل والمشاكل النفسية، واختيار عطلة نهاية الأسبوع، أو بداية الشهر وضرورة الحفاظ على الدافع الأساسي من ترك التدخين وجعله واضحاً جلياً.
٢. ممارسة الرياضة.
٣. تناول السوائل قليلة السكر وخصوصاً الماء لتطريب الفم ومنع جفافه.
٤. استخدام الفرشاة أو السواك لتنظيف الفم والأسنان بصفة دائمة.
٥. الابتعاد عن المدخنين. ومخالطة من تركوا التدخين سابقاً.
٦. تناول علكة مضغ.
٧. الاستعانة بالطبيب للتخلص من التدخين.



لا تقتل نفسك

قال الله تعالى :

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ

إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

(النساء: ٢٩)





التدخين يدمر الصحة

ويسبب الوفاة







حیاتِ نوری

أَجْمَلٌ بِدُونِ تَدْخِينِ