



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster



متى ستتوقف عن التدخين؟

When will you stop smoking?

تعرف أنه لم يفت الأوان للتوقف عن التدخين

بعد؟! فكر معنا الآن...



لا تخفى الأضرار السيئة التي يخلفها  
التدخين على أحد في هذا الزمن، لكنه -  
ومع الأسف - يقتل أكثر من 7 مليون  
شخص سنوياً حول العالم.

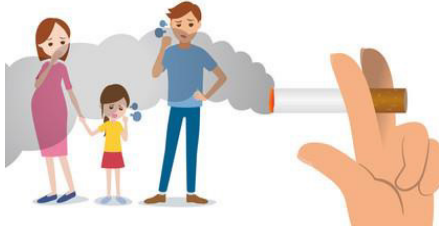
بعض الحقائق التي قد لا تعرفها عن التدخين!

✓ لا يقتصر التدخين على السجائر فقط! بل يضم الشيشة  
والسيجار ومضغ التبغ والسيجارة الإلكترونية وغيرها.

يعتقد الأغلبية أن الشيشة أقل ضرراً من السجائر،  
لكن في الواقع الشيشة تحتوي على ١,٧ أضعاف  
النيكوتين المتواجد في السجائر والمواد المسرطنة  
٤٦,٣٦ مرة أكثر

## التدخين السلبي:

هو عندما يستنشق من حولك الدخان الناتج عن تدخينك أنت! لذلك فإنه عندما تدخن لا تضر نفسك فقط بل تضر من هم حولك من أسرتك وأطفالك أيضاً.



تزداد احتمالية الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب عند الأشخاص المعرضين للتدخين السلبي

✓ التدخين هو السبب الرئيسي والأول لسرطان الرئة  
ولكثير من الأمراض الأخرى مثل: تصلب الشرايين  
وارتفاع ضغط الدم.

✓ السيجارة تكون أكثر من أربعين ألف نوع مختلف من  
المواد الكيميائية عند احتراقها.

✓ يؤدي التدخين في المملكة العربية السعودية بحياة 71  
من الرجال و 21 من النساء كل أسبوع، أي ما يعادل أكثر  
من 5 آلاف شخص تقريباً كل عام بسبب الأمراض التي  
يسببها التبغ.

## ما هي السجائر الإلكترونية؟



تعتبر بديل للسجائر العادية، وهي عبارة عن أداة لتبذير محلول يحتوي على النيكوتين (**مادة شديدة الإدمانية**).

هل تساعد السجائر الإلكترونية على الإقلاع عن التدخين؟

**لا!** برغم اعتقاد كثير من المدخنين ذلك.

## هل السجائر الإلكترونية آمنة؟

**ليس** هناك دليل علمي على أن استخدام السجائر الإلكترونية آمنة.

بل على العكس فقد **تسببت** في الإعداد من الحوادث والحرائق نتيجة للانفجار أثناء استخدامها.

## ما هي منتجات التبغ؟

|                      |         |                  |
|----------------------|---------|------------------|
| السيجار              | السجائر | الغليون          |
| السيجارة الإلكترونية | الشيشة  | التبغ غير المدخن |

## كيف يؤثر التدخين على الجسم؟



### الرأس والعنق

- الجلطة الدماغية
- سرطان الفم والبلعوم



## الرئتين

- مرض الانسداد الرئوي المزمن
- سرطان الرئة
- السعال المزمن
- الالتهابات الرئوية



## القلب والأوعية الدموية

- الجلطات القلبية
- ارتفاع ضغط الدم



## الخصوبة

- يؤثر التدخين على كفاءة الحيوانات المنوية



## الحمل والجنين

- خطر الإجهاض أو الولادة المبكرة
- حدوث مشاكل بالمشيمة
- نقص وزن الجنين عند الولادة
- العيوب الخلقية مثل الشفة أو الحنك المشقوق
- التدخين خلال الحمل و بعد الحمل ممكن أن يؤدي إلى متلازمة الموت المبكر SIDS



## الإدمان

- يعتبر النيكوتين (المادة المخدرة في السجائر) مادة إدمانية تؤثر على وظائف الدماغ وتسبب الصداع

## كيف أقنع عن التدخين؟

### اعزم على قرارك

أهم عامل يساعدك على الإقلاع عن  
التدخين هو قوة الإرادة!



### حدد موعد إقلاعك عن التدخين

ليكن في أقرب فرصة، وليكن شعارك  
(لا مزيد من التأجيل)!!



### استشر طبيبك

لمساعدتك في وضع الخطط العلاجية  
للأعراض الانسحابية للتدخين.



### غير نمط حياتك

تخلص من كل ما يذكرك بالتدخين في بيتك أو عملك أو سيارتك مثل:

- الولاغات وصحون السجائر.
- الأماكن التي يكثر فيها المدخنون.



### كن مستعداً لمواجهة التحديات

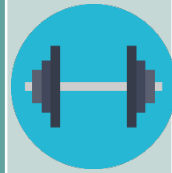
الصداع، واضطرابات النوم وتعكر المزاج تحدث نتيجة تناقص مستوى النيكوتين في الدم.



### مارس الرياضة

على الأقل لمدة نصف ساعة لخمس أيام في الأسبوع، فهي تساعدك على:

- تجاوز الأعراض الانسحابية.
- تخفيف القلق و الضغوط النفسية التي كانت تدفعك لتدخين السجائر.



## كيف أبدأ بالإقلاع عن التدخين؟

قم بإزالة كل ما يذكرك بالتدخين من بيتك  
وسيارتك ومكان عملك

حاول التخلص من روائح الدخان من بيتك وسيارتك

تجنب الأماكن التي يكثر فيها المدخنون

أخبر أصدقاءك أنك نويت الإقلاع عن التدخين

اطلب منهم ألا يدخنوا أمامك، إن كان ذلك لن  
يسبب إحراجاً





## ماذا بعد الإقلاع عن التدخين؟

بعد ٢٠ دقيقة

ينخفض معدل ضربات القلب للمعدل الطبيعي  
تدريجياً



بعد ١٢ ساعة

يعود معدل أول أكسيد الكربون في الجسم للمستوى  
الطبيعي



من ٣ أسابيع إلى ٣ أشهر

تتحسن وظائف الرئة بشكل ملحوظ



من شهر إلى ٩ أشهر

يقل السعال بشكل كبير

## سنة بعد الإقلاع

تقل نسبة خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية  
للقلب إلى النصف مقارنة بالمدخنين



## من سنتين إلى ١٥ سنة

يقل خطر الإصابة بالجلطات الدماغية حيث يصل إلى  
معدلات الغير مدخنين



## ١٠ سنوات

تقل نسبة حدوث سرطان الرئة بنسبة ٥٠ % مقارنة  
بالمدخنين



## ١٥ سنة

خطر الإصابة بالجلطات القلبية يصبح مساو  
لمعدلات غير المدخنين



## مالذي سيواجهني بعد التوقف عن التدخين؟

يختلف الأمر من شخص لآخر، حيث تمتد الآثار إلى 4 أسابيع كحد أقصى. قد تتولد لديك أعراض **مؤقتة** مثل:



✓ الرغبة بالتدخين



✓ تبدل المزاج



✓ جفاف الفم

لا تقلق عند حدوث هذه الأعراض، فهي تدل على بدء شفاء الجسم من تأثيرات التبغ، وذلك بسبب تناقص مستوى النيكوتين في الجسم.

## كيف أحصل على المزيد من المساعدة؟

يمكنك التوجه إلى عيادات مكافحة التدخين، فهي تساعدك بتوفير الخدمات التالية:



خدمات توعوية



خدمات علاجية



استشارات طبية



متابعة بعد العلاج

## ما هي العلاجات الدوائية التي بإمكانها التقليل من الرغبة الشديدة للتدخين؟

### علاجات النيكوتين البديل

- تبدأ هذه العلاجات في يوم الإقلاع عن التدخين. تعطى في صورة لصقات أو حبوب أو بخاخ الأنف

### علاجات لاحتوي على النيكوتين

- تعمل على تقليل أعراض انسحاب النيكوتين عن طريق محاكاة كيفية عمل النيكوتين في الجسد

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية



@Kfmc\_Riyadh



King-fahad-medical-city

You  
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.18.000507

