

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



الإقلاع عن التدخين



التدخين

هو أحد الأسباب المؤدية للوفاة

6 ملايين شخص
يموت سنويًا

ويُتوقع زيادة هذا العدد إلى أكثر من 8
ملايين شخص سنويًا بحلول عام 2030م



ما هو

التدخين السلبي؟

استنشاق دخان المنبعث من منتجات التبغ
التي يستخدمها الآخرون

المدخن السلبي يستنشق نوعين من الدخان


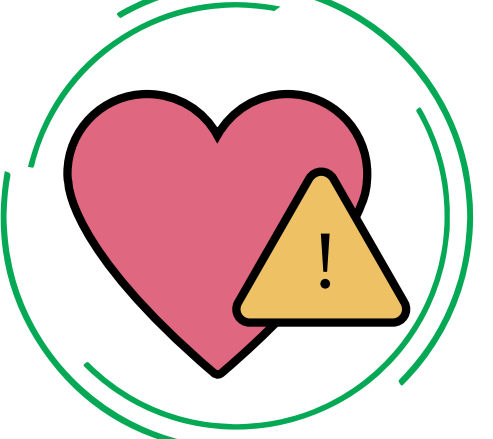
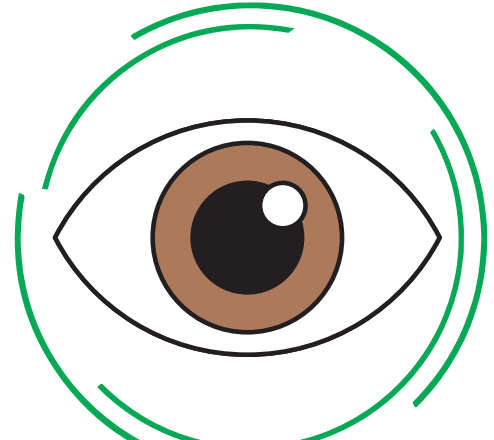
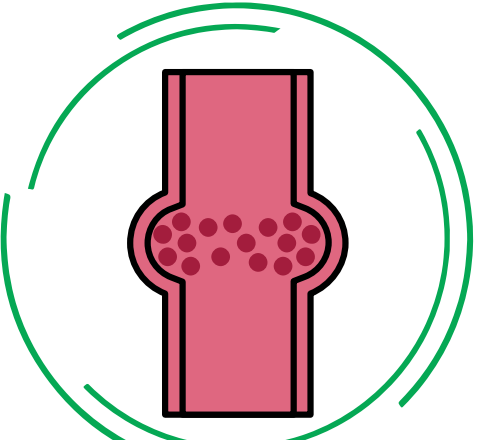
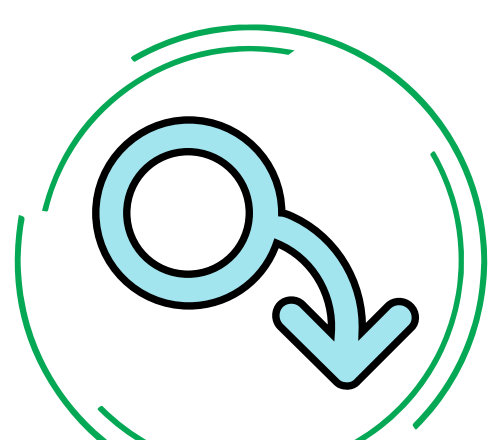

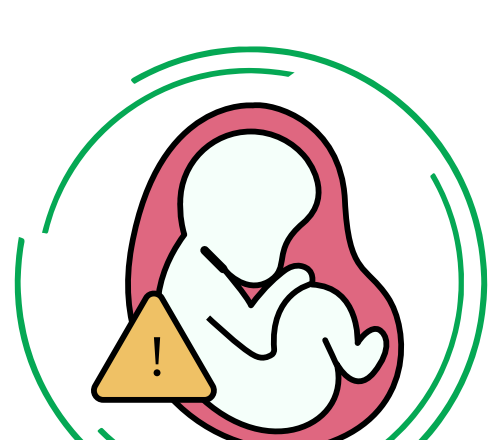



1 الدخان الناتج عن حرق التبغ

2 الدخان الناتج من عملية الزفير للمدخن

لا يوجد أي مستوى آمن من دخان التبغ غير المباشر



ما هي المشكلات الصحية التي يسببها التدخين؟

أمراض اللثة والأسنان		مشاكل القلب والأوعية الدموية	
مشكلات العين		زيادة احتمالية الجلطة القلبية	
العقم والعجز الجنسي		زيادة خطر الإصابة بداء السكري	
مضاعفات خلال فترة الحمل		شيخوخة مبكرة للجلد	
ضعف الجهاز المناعي		زيادة خطر الإصابة بسرطان	

خطوات بسيطة تساعدك على الإقلاع عن التدخين

فكر بشكل إيجابي
تذكر أن محاولاتك الغير ناجحة هي خبرات تجعلك
تقترب من قرارك



خطط للإقلاع
حدد موعد بتاريخ معين وأخبر من حولك به



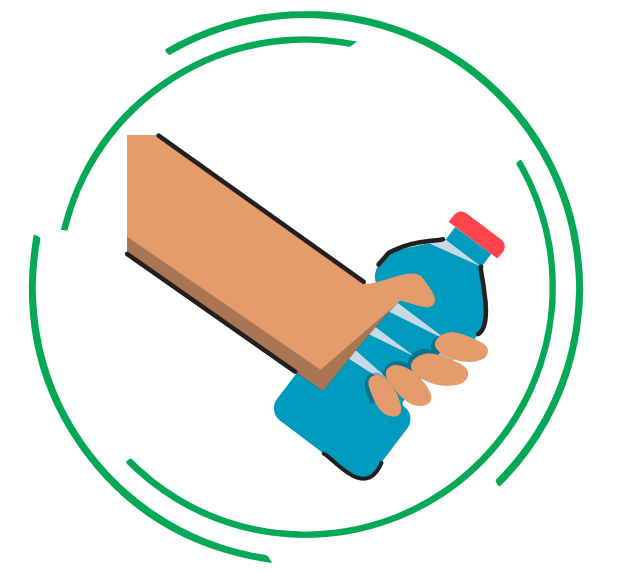
استمر في تذكير نفسك لماذا قررت أن تقلع؟
أعد قراءة قائمة الأسباب، وأضف أسباب أخرى
عندما تحتاج إلى الدعم



تحكم في ذروة التدخين
اكتشف أماكن جديدة



اشغل يديك وفمك
جرب السواك وأبق يدك مشغولة بحمل عبوة
عصير أو ماء

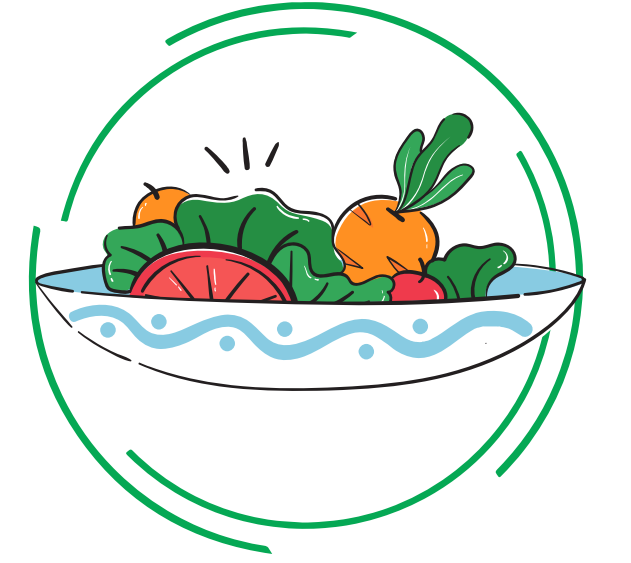


خطوات بسيطة تساعدك على الإقلاع عن التدخين

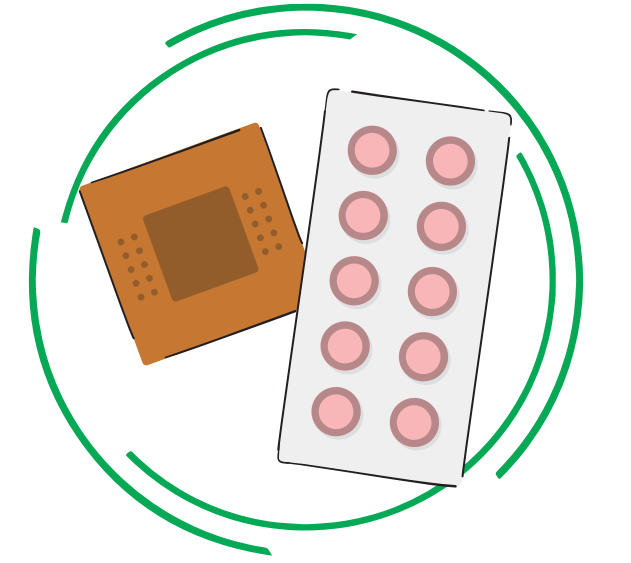
تجنب الأماكن المحفزة
حدد الأماكن التي يجب عليك تجنبها وتزيد من
رغبتك في التدخين



راجع نظامك الغذائي
نوع وبدل الأغذية التي تزيد من رغبتك في التدخين



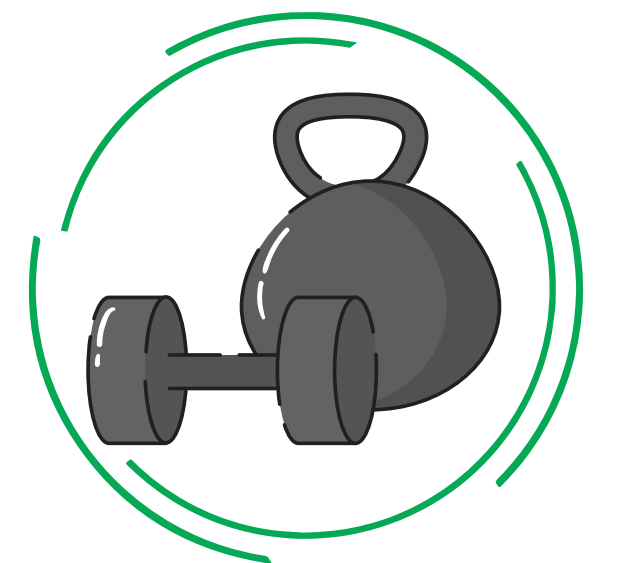
استخدام بدائل النيكوتين
الآمنة حتى تقلع بشكل تام عن جميع منتجات التبغ



تواصل أكثر مع أحيابك
التواصل يساهم في دعم صحتك النفسية



تحرك أكثر
مارش المشي أو تمارين التمدد أو أي رياضة مفضلة
لك للحد من رغبتك في التدخين





ماذا يحدث بعد الإقلاع عن التدخين؟

بعد الإقلاع (بعد آخر سيجارة بعشرين دقيقة)
يبدأ معدل ضربات القلب بالنزول تدريجيًا للمعدل الطبيعي

20
دقيقة

بعد الإقلاع تعود معدلات أول أكسيد الكربون في الجسم
إلى مستواها الطبيعي

12
ساعة

يبدأ معدل الإصابة بنوبات القلبية بالنزول وظائف الرئة
تتحسن إلى الأفضل

12 - 2
أسبوع

يقل السعال وضيق النفس بشكل كبير

9 - 1
أشهر

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

1
سنة

تقل نسبة الإصابة بالسرطانات: الفم البلعوم ، المريء ،
المثانة ، البنكرياس الكلى و أيضا تقل نسبة الوفاة بسرطان
الرئة إلى 50%

10
سنوات

يقل خطر الإصابة بالجلطات الدماغية و أمراض الشرايين
التاجية مساوٍ لمعدلات الغير المدخنين

15
سنة

كيف تتجنب زيادة الوزن بعد الإقلاع ؟

قد تحسن حاسة ذوقك لذلك بعد الإقلاع
قد تسبب زيادة بالشهية أكثر من السابق

احصل على النوم الكافي



تجنب الجوع الشديد



مارس نشاط رياضي تحبه



كيف تواجه الأعراض الانسحابية ؟

1 تقلبات المزاج
من الطبيعي الإحساس بتقلبات المزاج كالغضب أو الحزن

أخبر من حولك أنك تحاول الإقلاع وتجنب المواقف التي
تزيد من تقلب مزاجك



2 الصداع والقلق
بسبب نقص النيكوتين قد تواجهك أحيانًا حالات
من القلق وقد تشعر بالصداع من فترة لأخرى

استشر الطبيب عن الأدوية ووسائل مساعدة لتخفيف
الصداع وحالات الأرق



3 الشعور بالأرق
قد تشعر بالأرق نتيجة لتوقفك عن العادات والروتين

حاول أن تمارس الرياضة كنوع من الروتين اليومي
بشكل منتظم

