



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



الإقلاع عن التدخين

Smoking Cessation

لم يفت الأوان للإقلاع عن التدخين بعد!

فكر معنا الآن...

الأضرار السيئة التي يخلفها التدخين لا تخفى على أحد في هذا الزمن، لكنه – و مع الأسف – مازال واحد في كل خمسة أشخاص يدخن.



بعض الحقائق عن التي قد لا تعرفها عن التدخين

- التدخين لا يقتصر على السجائر فقط! يضم أيضاً الشيشة و السيجار و أيضاً مضغ التبغ.

يعتقد الأغلبية أن الشيشة أقل ضرراً من السجائر، و في الواقع هي تحمل النيكوتين ولها نفس أضرار التدخين

## التدخين السلبي:

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



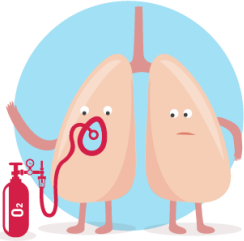
تزداد احتمالية الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب عند المعرضين للتدخين السلبي

## تتكون السيجارة من أربعين نوع مختلف من المواد الكيميائية.



- يؤدي التدخين في المملكة العربية السعودية بحياة VI من الرجال و ٢١ من النساء كل أسبوع، أي ما يعادل أكثر من 5 آلاف شخص تقريباً كل عام بسبب الأمراض التي يسببها التبغ.

- التدخين هو السبب الرئيسي و الأول لسرطان الرئة و لكثير من الأمراض الأخرى مثل تصلب الشرايين و إرتفاع ضغط الدم.



ما هي منتجات التبغ ؟

السيجار

السجائر

الغليون

السيجارة  
الإلكترونية

الشيئة

التبغ غير  
المدخن

## كيف يؤثر التدخين على الجسم؟



### الرأس و العنق

- الجلطة الدماغية
- سرطان الفم و البلعوم



### الرئتين

- مرض الإنسداد الرئوي المزمن
- سرطان الرئة
- السعال المزمن
- الإلتهابات الرئوية



### القلب و الأوعية الدموية

- الجلطات القلبية
- ارتفاع ضغط الدم



## الخصوبة

• التدخين يؤثر على كفاءة الحيوانات المنوية



## الحمل والجنين

- خطر الإصابة بالإجهاض أو الولادة المبكرة
- مشاكل بالمشيمة الطفل
- 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

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

## كيف أقلع عن التدخين؟

### اعزم على قرارك

- أهم عامل يساعد على الإقلاع عن التدخين هو قوة الإرادة، اتخذ قرارك بالإقلاع عن التدخين حفاظاً على صحتك وصحة من حولك



### حدد موعد الإقلاع

- بعد إتخاذ القرار بالإقلاع عن التدخين، حدد وقتاً محدداً للبدأ في التوقف عنه وليكن في أقرب فرصة، وليكن شعارك (لا للتأجيل)



### استشر طبيب

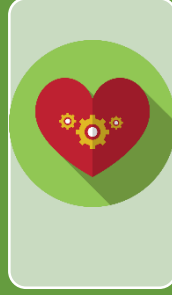
- لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين ووضع الخطط العلاجية للأعراض الانسحابية للتدخين





## غير نمط حياتك

- تخلص من الأشياء التي تذكر بالتدخين سواءاً في بيتك او مكان عملك مثل الولايات وصحون السجائر. أيضا تجنب الأماكن التي يكثر فيها المدخنون وأبلغ أصدقاءك أنك أقلعت عن التدخين



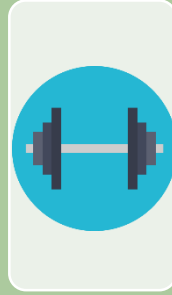
## كن مستعداً لمواجهة التحديات

- قد تصاب ببعض الأعراض كالصداع واضطرابات النوم وتعكر المزاج نتيجة لتناقص مستوى النيكوتين في الدم. لا داعي للقلق، فهذه الأعراض دليل على تخلص الجسم من سموم التبغ وقد تستمر إلى أربعة أسابيع



## مارس الرياضة

- على الأقل لمدة ٣٠ دقيقة خمس أيام في الأسبوع، فهي تساعدك على تجاوز الأعراض الإنسحابية للتدخين، كما أنها تقلل من القلق والضغط النفسية التي كانت سببا لتدخين السجائر.



## كيف أبدأ الإقلاع عن التدخين؟

قم بإزالة كل ما يذكرك بالتدخين من بيتك و سيارتك و مكان عملك

حاول التخلص من روائح الدخان من بيتك و سيارتك

تجنب الأماكن التي يكثر فيها المدخنون

أخبر أصدقاءك أنك نويت الإقلاع عن التدخين

اطلب منهم أن لا يدخنوا أمامك، إن كان ذلك لن يسبب إحراجاً





## ماذا بعد الإقلاع عن التدخين؟



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



من سنتين إلى ٥ سنة  
يقل خطر الإصابة بالجلطات الدماغية حيث يصل إلى  
معدلات الغير مدخنين



١٠ سنوات  
تقل نسبة حدوث سرطان الرئة بنسبة ٥٠% مقارنة  
بالمدخنين



٥ سنة  
خطر الإصابة بالجلطات القلبية يصبح مساو  
لمعدلات الغير المدخنين



## ما قد يواجهك بعد الإقلاع عن التدخين ؟

تختلف من شخص لآخر، حيث يمتد أثرها كحد أقصى إلى ٤ أسابيع. 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.

ما العلاج الدوائي الذي يقلل من الرغبة الشديدة



للتدخين ؟

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

علاجات  
النيكوتين  
البديل

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

علاجات لا  
تحتوي على  
النيكوتين

## ما الخدمات التي توفرها عيادات الإقلاع؟



خدمات توعوية



خدمات علاجية



استشارات طبية



متابعة بعد العلاج

## ما هي السجائر الإلكترونية ؟



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

هل تساعد السجائر الإلكترونية على الإقلاع عن التدخين؟

لا

يعتقد كثير من المدخنين ذلك، وهو اعتقاد خاطئ تماماً

## هل السجائر الإلكترونية آمنة ؟

ليس هناك دليل علمي على أن استخدام السجائر الإلكترونية آمنة.

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



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية و

قسم طب الأسرة وصحة الموظفين



HEM1.18.000507

