



التدخين

وكيفية التوقف عنه بنجاح

## ما المشاكل التي يسببها التدخين؟



يؤدي التدخين إلى الإدمان، حيث يحتوي التبغ الموجود في السجائر على النيكوتين، وهي المادة التي تؤدي للإدمان، وهذا ما يجعل ترك التدخين أمراً صعباً إلى حد ما، ولكنه غير مستحيل.

هناك ٢٣ ألف حالة وفاة بالسعودية سنوياً سببها الرئيسي التدخين؛ مما يعني أن لدينا حالتين وفاة كل ساعة في السعودية، بخلاف المصابين بأمراض السرطان نتيجة التدخين أيضاً.

## الأذى للآخرين «التدخين السلبي»:

قد يسبب التدخين السلبي للأشخاص المحيطين بالمدخن أمراض الجهاز التنفسي ويثير نوبات الربو. ارتبط التعرض للتدخين السلبي بزيادة خطر الإصابة بالربو وأزيز الصدر خلال فترة الطفولة وتفاقم الإصابة بهما أيضاً.

في كثير من الأحيان، يولد أطفال الأمهات اللواتي استنشقن الدخان السلبي بوزن منخفض، كما أنهم يكونون أكثر عرضة للموت المفاجئ.

إن غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين السلبي لديهم احتمالية أعلى بنسبة ٢٥-٣٠٪ من الإصابة بأمراض القلب.

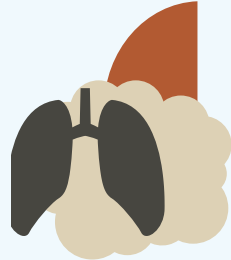
## حالات العدوى:

■ يضر استنشاق الدخان السلبي بالقلب والأوعية الدموية. ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالتهابات القلبية.

■ يكون الرضع الذين يدخن آباؤهم أو أمهاتهم أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي خلال العام الأول من حياتهم.

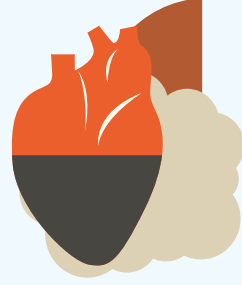
## التدخين ومخاطره الصحيّة:

- سرطان الرئة وأمراض الرئة الأخرى: تشكل أسباب التدخين حوالي ٩ من أصل ١٠ حالات من الإصابة بسرطان الرئة.
- أنواع السرطان الأخرى: يعد التدخين سبباً رئيسياً لسرطانات المريء والحنجرة والحلق «البلعوم» والفم ويرتبط بسرطانات المثانة والبنكرياس والكلى وعنق الرحم وبعض أنواع سرطانات الدم.



## مشاكل القلب والنظام الدوري:

يزيد التدخين من خطر الوفاة بمرض القلب والأوعية الدموية «القلبي وعائلي»، ويشمل ذلك النوبة القلبية والجلطة.



**داء السكري:** يزيد التدخين من مقاومة الأنسولين، والذي قد يمهد الطريق للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

**العقم والضعف الجنسي:** يزيد التدخين من خطر انخفاض خصوبة النساء وخطر الضعف الجنسي للرجال.

**أمراض الأسنان واللثة:** يرتبط التدخين بزيادة خطر الإصابة بالتهاب اللثة وعدوى اللثة الخطيرة التي قد تدمر نظام دعم الأسنان «التهاب في دواعم الأسنان». مضاعفات الحمل والرضع: تواجه الأمهات اللاتي يدخلن خلال الحمل خطراً مرتفعاً للإجهاض والولادة المبكرة وانخفاض وزن المولود ومتلازمة الموت الفجائي للرضع «SIDS» لحديثي الولادة.

**ضعف الحواس:** يضعف التدخين حواس التذوق والشم، ومن ثم لا يكون الطعام مثيراً للشهية.

## نصائح فعالة للإقلاع عن التدخين:



■ حتى تنجح في عملية الإقلاع عن التدخين عليك باتخاذ القرار أولاً والجزم كلياً على ترك الدخان، أخبر عائلتك وكل من حولك أنك عازماً على الإقلاع عن التدخين ليساعدوك ويقدموا لك الدعم النفسي خلال هذه الفترة.

■ استعن بالله واطلب منه العون ولا تستمع للأفكار السلبية التي تصعب عليك التوقف، وثق تماماً أن الكثيرين توقفوا عن التدخين كلياً وأصبحوا أحراراً ينعمون بالصحة والعافية.



- حدد موعداً للإقلاع، وليكن من هذه اللحظة ولا تؤجل قرارك -وتشبث به! تخلص من جميع علب السجائر والولاعات والمنضدة وكل شيء له علاقة في التدخين، وعندما تذهب إلى الأماكن العامة والمطاعم اجلس في الأماكن المخصصة لغير المدخنين، واحرص على عدم مجالسة المدخنين حتى لا تضعف إرادتك وتعود للتدخين.
- تعرّف على أضرار التدخين واطّلع على إحصاءات الوفيات الناجمة عنه، سيجعلك هذا أكثر عزماً وإصراراً للإقلاع عن التدخين.
- ينصح الأطباء بضرورة ممارسة الرياضة- وأبسطها رياضة المشي- خلال فترة الإقلاع عن التدخين، فهي ستمنحك النشاط والحيوية وستقلل من تأثير الانسحاب التدريجي للنيكوتين.
- حول تركيزك إلى شيء آخر: نعلم جيداً أن بمجرد الإقلاع عن التدخين تشتد الرغبة فيه، ولكن لابد أن تتعلم كيفية التغلب على هذه الرغبة من خلال تحويل تركيزك إلى شيء آخر كممارسة هواياتك المفضلة.
- تناول أغذية صحية بديلة كالمكسرات والفواكه.
- حاول بعزيمة وإرادة حتى تحقق هدفك وتتوقف كلياً عن التدخين ولا تيأس عند الفشل بل كرر المحاولة حتى الوصول للهدف المنشود وتكون قدوة للآخرين بتوقفك عن التدخين.
- استفد من وزارة الصحة لمساعدتك من خلال التواصل مع خدمات وزارة الصحة لمكافحة التدخين عبر الرقم ٩٣٧.

وأخيراً هنيئاً لك توقّفك عن التدخين  
فأنت الآن تتنفس هواءً نظياً لك ولأسرتك ولمجتمعك.



إعداد  
وحدة التثقيف الصحي



@ksumedicalcity  
<http://medicalcity.ksu.edu.sa>

إدارة العلاقات العامة والإتصال | وحدة التثقيف الصحي