



ملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة تعزيز الصحة



الامتناع عن التدخين

سلسلة
أنماط
الحياة
الصحية

اجعل منزلك منطقة محظورة للتدخين .

6

توقع أعراض الانسحاب مثل: الأرق، التهيج والانفعال، الجوع، الصداع، النعاس والقلق.

7

قبل الإقلاع عن التدخين، حدد بعض الأنشطة التي تجعلك تشعر بأنك جيد وصحي ونشط وخطط للبدء بممارستها خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الإقلاع عن التدخين.

8

مراحل الإقلاع عن التدخين والاستعداد لها

1

ضع قائمة من الأسباب التي تدفع بك إلى الإقلاع وقائمة أخرى من الناس الذين أقنعوا عن التدخين .

2

اختر تاريخ للإقلاع عن التدخين على أن يكون مميزاً كذكرى عيد ميلادك أو زواجك.

3

أخبر أصدقاءك وأفراد عائلتك بخطتك وباليوم الذي حددته موعداً للإقلاع عن التدخين .

4

حاول أن تشارك مدخنين آخرين في مشروع ما أو في دائرة الأصدقاء بهدف الإقلاع عن التدخين.

5

تخلص من منافذ السجائر في منزلك، نظف منزلك، سيارتك، ملابسك، ونظف أسنانك مع اقتراب موعد الإقلاع عن التدخين.

فوائد الإقلاع عن التدخين

• بعد 20 دقيقة

تنخفض عدد ضربات القلب وينخفض ضغط الدم

• بعد 12 ساعة

تقل نسبة أول أكسيد الكربون لتصل للمعدل الطبيعي

• بعد اسبوعان إلى ثلاثة أشهر

تتحسن الدورة الدموية ووظائف الرئة

• بعد شهر إلى تسعة أشهر

تقل الكحة وضيق التنفس وتبدأ الرئة باعادة تنظيف نفسها وتقل نسبة الاصابة بالالتهابات الرئوية

• بعد سنة

تقل نسبة الاصابة بأمراض القلب بمعدل النصف

• بعد خمسة سنوات

تقل نسبة الاصابة بسرطان الفم، الحلق، البلعوم، والمثانة بمعدل النصف. وتقل نسبة الاصابة بسرطان الرحم بمعدل النصف. تنخفض نسبة الاصابة السكتة الدماغية بعد سنتين إلى خمس سنوات.

• بعد 10 سنوات

تقل نسبة الوفاة بسرطان الرئة للنصف. وأيضا تقل نسبة الاصابة بسرطان البنكرياس والحنجرة.

• بعد 15 سنة

تتساوى نسبة الاصابة بأمراض القلب والشرابين مع غير المدخنين



التدخين السلبي :

تعريفه :

استنشاق الشخص غير المدخن لدخان الأشخاص المدخنين المحيطين به خاصة في الأماكن المغلقة .

أضراره :

يتعرض المخالطون للمدخنين إلى معظم مخاطر التدخين ولكن تتأثر الأطفال والزوجات بدرجة أكبر .

أ- التهابات الجهاز التنفسي .

يصاب أطفال المدخنين بالتهابات الجهاز التنفسي أكثر من غيرهم . كذلك بالتهابات الأذن الوسطى وقد يصابون بالربو .

ب - سرطان الرئة

تتعرض زوجات المدخنين إلى سرطان الرئة بنسب أكثر من زوجات غير المدخنين .

ج - الإجهاض والولادة المبكرة

قد تتعرض المدخنات أو زوجات المدخنين إلى الإجهاض وإلى الولادات المبكرة وإنجاب أطفال ناقصي الوزن أكثر من غير المدخنات أو زوجات غير المدخنين .



حقائق عن التدخين

● التدخين يؤدي إلى الأمراض والاعاقة.

● يسبب التدخين السرطان، أمراض القلب، السكتة الدماغية، سرطان الرئة.

● يتوفى 30 شخصاً وأكثر على الأقل من سرطان واحد ناتج عن مضاعفات التدخين.

● أكثر من 16 مليون شخص يعاني من الأمراض الناتجة عن مضاعفات التدخين.

● التدخين من المسببات المؤدية للوفاة والتي يمكن الوقاية منها

● عالميا ، يؤدي التدخين إلى وفاة خمسة مليون شخص سنويا وتبين التوقعات بأن معدل الوفيات بسبب التدخين سوف يرتفع أكثر من ثماني مليون شخص سنويا لسنة 2030.

● بشكل عام، يتوفى الأشخاص قبل عشر سنوات من عمرهم الافتراضي جراء التدخين السلبي.

