

التدخين

تاريخ آخر تحديث:

شهر: يوليو

سنة: 2021 م

المحتوى لـ:

☒ يوم صحي عالمي

☐ برنامج توعوي

☐ زيارة توعوية

الفئة المستهدفة:

☒ المرحلة الابتدائية

☒ المرحلة المتوسطة

☒ المرحلة الثانوية

☒ بنين

☒ بنات



المحتوى

- مقدمة
- النيكوتين
- أشكال التدخين
- أنواع التدخين
- أسباب اللجوء للتدخين
- الإقلاع عن التدخين
- التدخين بين الطلبة
- المصادر



مقدمة

معدل انتشار التدخين

في جميع أنحاء العالم ، يتسبب استخدام التبغ في أكثر من ٧ ملايين حالة وفاة سنوياً.^٢
وإذا استمر التدخين بنفس المعدل ، فمن المتوقع أن يموت أكثر من ٨ ملايين شخص سنوياً
بسبب الأمراض المتعلقة بتعاطي التبغ بحلول عام ٢٠٣٠.^٣

في المتوسط ، يموت المدخنون بمعدل ١٠ سنوات أقل من غير المدخنين.^٤

مقابل كل شخص يموت بسبب التدخين ، يعيش ٣٠ شخصاً على الأقل مع مرض خطير
مرتبط بالتدخين.^١

ما هو التدخين؟

التدخين:

هي عملية يجري فيها إحراق مادة مُعينة، والمادة الأكثر استخداماً في ذلك هي مادة التبغ، وبعد إحراقها يتذوّقها الشخص و يستنشقها لبدأ مفعوله.



مكونات السجائر

من بين أكثر من **٤٠٠ مادة كيميائية** في دخان السجائر هناك ٢٥٠ مادة على الأقل يعرف عنها أنها **ضارة** وأكثر من ٦٠ مادة يعرف عنها أنها **مسببة للسرطان**،

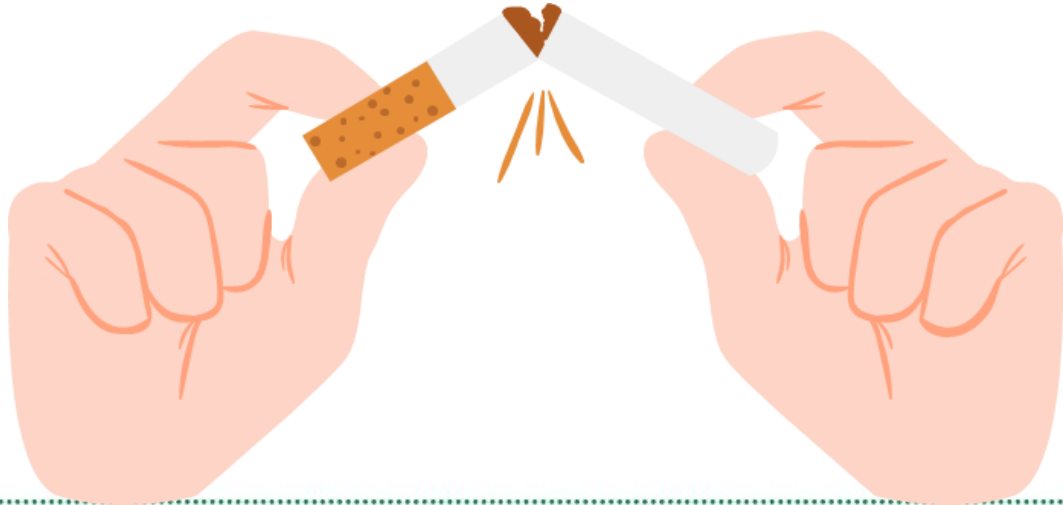
ومنها :

- **النيكوتين :** تعتبر مادة سامة جداً , تدخل في تصنيع المبيدات الحشرية فهي تتسبب في زيادة أمراض القلب والإصابة بالجلطات الدماغية .
- **القطران :** تترسب هذه المادة اللزجة في الحويصلات الهوائية فتعطل تبادل الغازات فيها .
- **أول أكسيد الكربون :** هو غاز سام يمتزج مع الهيموغلوبين في الدم، مما يقلص من قدرة الدم على حمل الأكسجين وبالتالي فهو يضعف كفاءة جميع أجهزة الجسم ويزيد من مخاطر إصابة بأمراض القلب .



النيكوتين

- هو مُركب عضوي سام، وشبه قلوي يُعطي النكهة المميزة للسيجارة ويؤدي إلى الإدمان.
- يصل إلى الدماغ خلال أقل من **١٠ ثواني** بعد اجتياز الحاجز الدماغي حيث يؤثر على الخلايا المستقبلية خاصة في **الدماغ والعضلات وأجهزة الجسم المختلفة**.



تأثير النيكوتين على الجسم

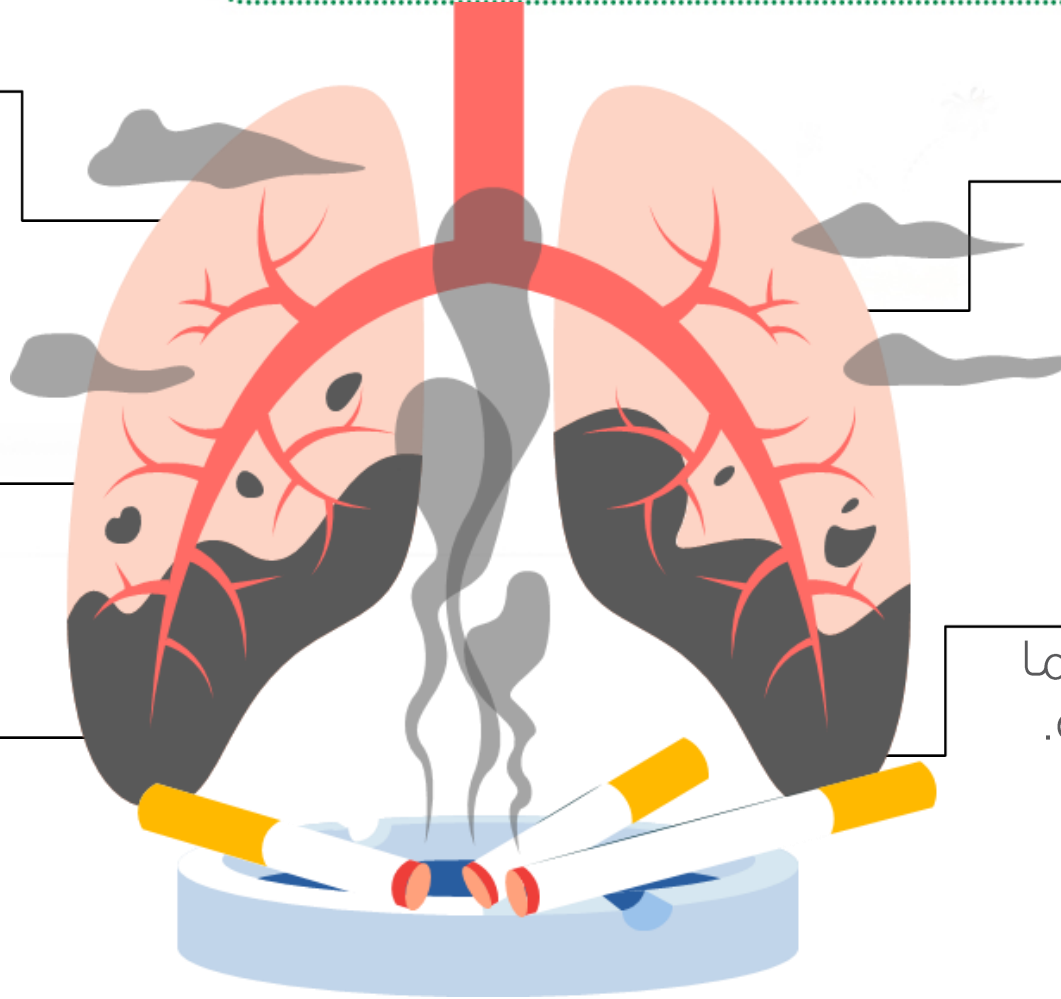
تضييق الشرايين التاجية.

إفراز هرمون الدوبامين
وتحفيز الدماغ.

زيادة معدل الاستقلاب
و انخفاض الشهية .

زيادة معدل ضربات القلب
والتنفس وضغط الدم.

يقلل تدفق الدم في الجلد مما
ينتج عنه انخفاض درجة الحرارة.



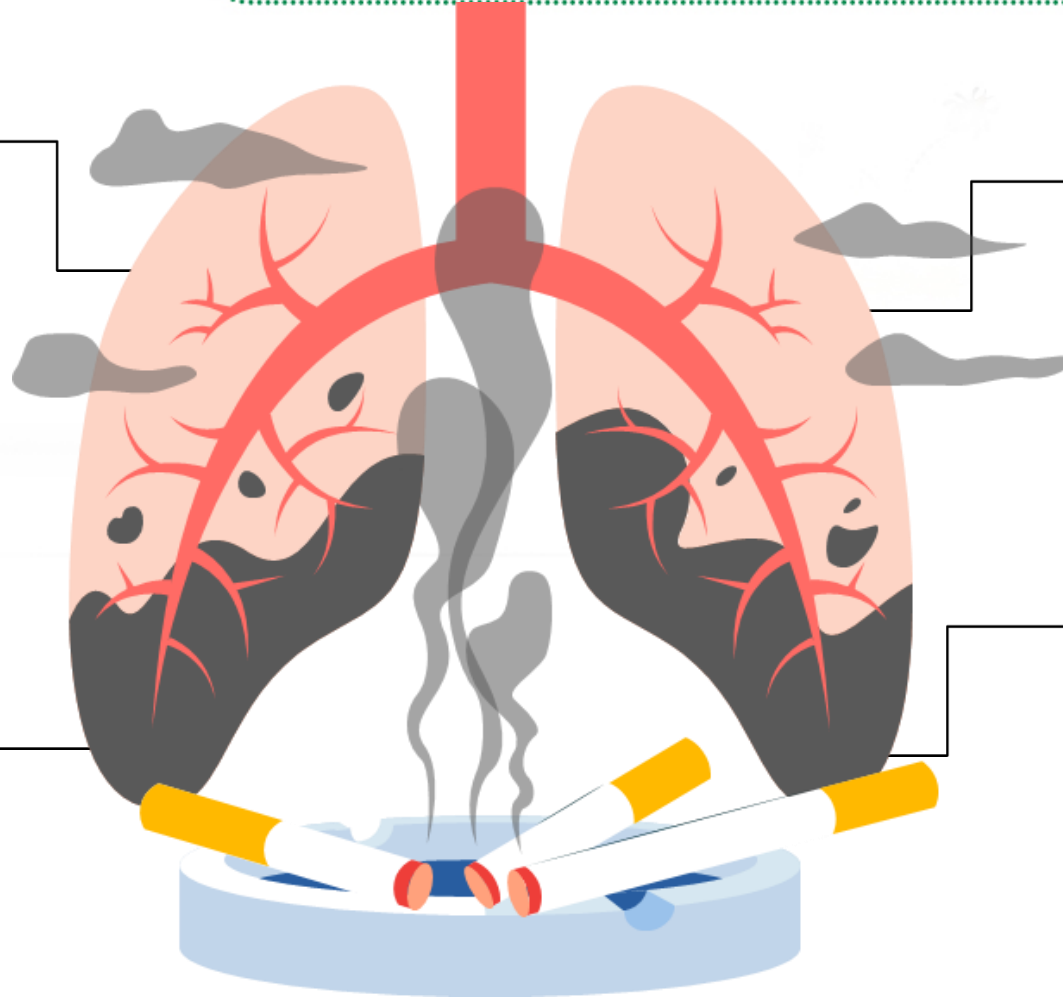
التأثيرات النفسية

تحسين المزاج و الإحساس
بالاسترخاء.

تهدة الجسم وتنشيطه.

زيادة الشعور بالمتعة.

التقليل من القلق.



أشكال التدخين:

لا يقتصر مصطلح التدخين على السجائر فقط بل يشمل عدة مسميات **منها** :



4

السيجارة
الإلكترونية



3

السيجار



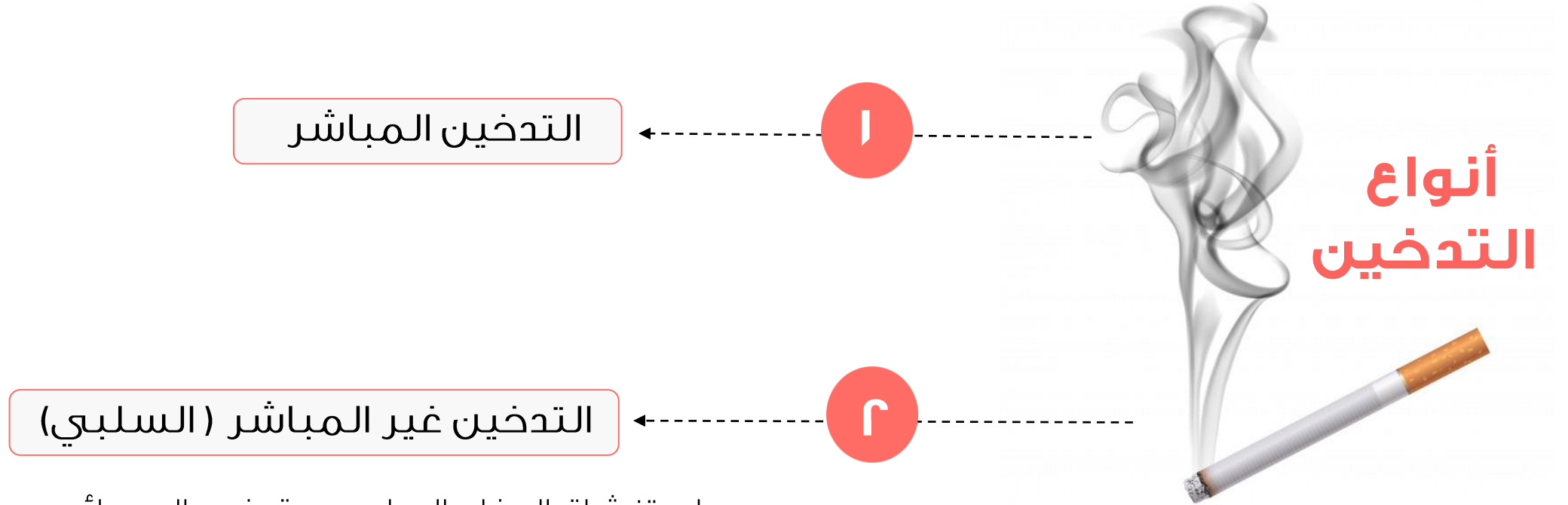
2

الغليون



1

الشيشة

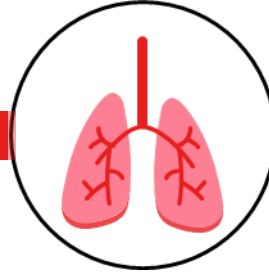


هو استنشاق الدخان الصادر عن تدخين السجائر من قبل الآخرين.

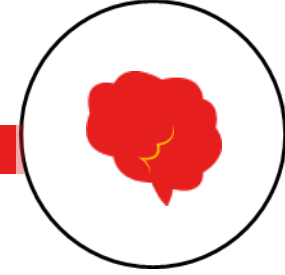
مخاطر التدخين المباشر:



أمراض القلب والشرابين
والجهاز التنفسي



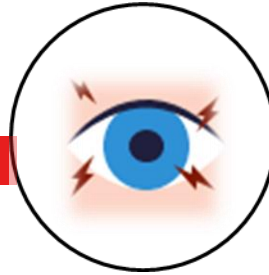
ارتفاع نسبة الإصابة ببعض
أنواع السرطانات



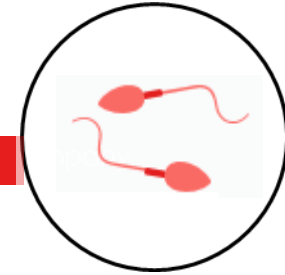
الشيخوخة المبكرة



تغير لون اللثة والأسنان



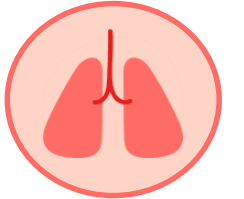
ضمور عصب الإبصار



احتمالية الإصابة بالعقم

مخاطر التدخين السلبي:

- وجودك قرب الأشخاص المدخنين يعرضك لاستنشاق أكثر من ٧,٠٠٠ مادة كيميائية خطيرة لصحتك ويمكن أن تسبب **السرطان**.
- إذا كنت تعيش مع أشخاص مدخنين , فأنت في خطر متزايد للإصابة بمجموعة من **الأمراض** المرتبطة بالتبغ.
- **تأثير التدخين السلبي على الأطفال:**
 - خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل الربو , التهاب الشعب الهوائية , الالتهاب الرئوي .
 - التهاب بالأذن.
- **تأثير التدخين السلبي على البالغين:**
 - أن التدخين السلبي يؤدي إلى جلطات قلبية ودماعية وتخثر الدم و الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب.



أسباب اللجوء للتدخين والاستمرار عليه



البداية:

- الرغبة بالتجربة .
- الإغواء بتجربة التبغ بسبب الأفلام و الإعلانات عن التدخين.
- ضغط الأقران.
- التأثر بالأصدقاء .
- التمرد.



الاستمرار:

- الإدمان الجسدي.
- الإدمان العقلي.
- وجود المدخنين من حولك .
- الاعتماد الدوائي أكثر من الاعتماد على قوة الإرادة.



نصائح للإقلاع عن التدخين



04

لا تستسلم إن
قمت بتدخين
سيجارة ولكن
حاول ألا تفعلها
ثانية.

03

تجنب المواقف
التي تغريك
للتدخين مثل:
شرب القهوة وقم
بشرب الشاي أو
الأعشاب بدلا منها.

02

ابق منشغلاً بأعمال
يصعب التدخين
خلالها، وتواجد حول
أشخاص غير
مدخنين.

01

تخلص من جميع
أنواع الدخان
ومنافذ السجائر
في البيت.

نصائح للإقلاع عن التدخين



08

ذكر نفسك
باستمرار بأن
شعورك سيصبح
أفضل إن توقفت
عن التدخين.

07

أخبر العائلة
والأصحاب بأنك
ستتوقف عن
التدخين وأنك تريد
منهم الدعم.

06

امضغ العلكة
للتخفيف من
الرغبة في وضع
السيجارة في
فمك.

05

احمل قلماً في يدك
حتى تزول عن
أصابعك عادة حمل
السيجارة.

عيادات الإقلاع عن التدخين



03



مركز اتصالات
وزارة الصحة:
937 على الرقم

02



تطبيق صحي

01



تطبيق موعد
(حجز موعد)

فوائد الإقلاع عن التدخين

- ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الجسم .
- يرتفع مستوى الأوكسجين في الدم إلى مستواه الطبيعي.

في غضون ٨ ساعات

في غضون ٤٨ ساعة

- تنخفض فرصة الإصابة بالنوبة القلبية وتبدأ حاسة الشم والتذوق بالتحسن.

- تحسن في الدورة الدموية.
- تحسن في أداء الرئة ٢٠٪.

في غضون أسبوعين إلى ٣ أشهر

في غضون ٦ أشهر

- تحسن في السعال.
- تحسن في ضيق التنفس والتعب.
- تحسن في انسداد الانف .

التدخين بين الطلبة



أسباب انتشار التدخين بين الطلبة



- فضول التجربة والتقليد .
- المشاكل الأسرية والتفكك الأسري .
- رفقاء السوء.
- إشغال وقت الفراغ .
- الهروب من الضغوط والأعباء .
- الاعتقاد أن التدخين هو إحدى علامات البلوغ والرجولة.
- الترويج عن التدخين في الأفلام والإعلانات.

أخطار التدخين بين طلبة المدارس

يتأثر الطالب **بدنيًا وذهنيًا** بآلاف المواد السامة والمسرطنة التي يحتويها التبغ المستخدم في التدخين ، فيكون ضررها على الطالب أشد ، كونه ما زال في مرحلة النمو الجسدي والذهني **ومن أهم هذه الأضرار:**

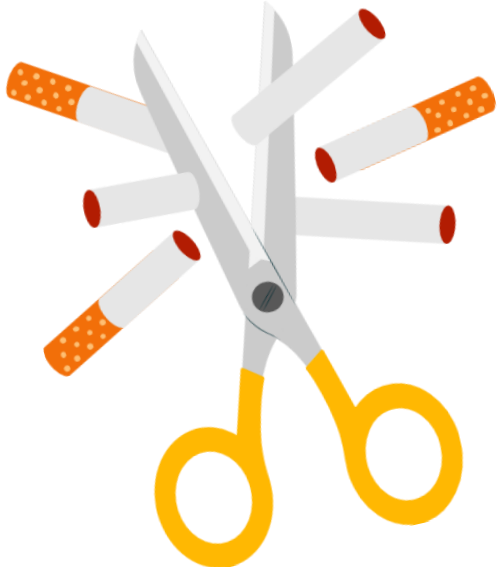
- الإصابة باعتلالات **الجهاز التنفسي** التي تكون عادة سبباً لمرضه وتغيب الطالب في كثير من أيام الدراسة.
- ضرر بمراكز المخ المسؤولة عن **الوظائف الذهنية** للطالب كالتركيز والتعلم والذاكرة.

طرق للحد من انتشار ظاهرة التدخين بين الطلبة

المدرسة بمثابة مجتمع صغير، ولكنه مرآة لمجتمعنا الكبير لذا فإن القضاء الكامل أو التقليل من ظاهرة تدخين طلبة المدارس **مسؤولية الأسرة والعائلة:**

على الأسرة القيام بدورها في توفير المناخ النفسي والاجتماعي الذي يجعل الطالب في حماية من آفة التدخين.

على المدرسة توعية الطلبة بأخطار التدخين وتوفير الإخصائيين الاجتماعيين الذين يساعدون الطلبة على الوقاية من الوقوع في هذه العادة المضرّة، كما يجب أن توفر المدرسة العلاج الكامل لمن أدمن التدخين من الطلبة، من خلال برنامج علاجي متكامل.



المصادر:

- U.S. Department of Health and Human Services. [The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General](#). Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014 [accessed 2021 Mar 3].
- World Health Organization. [WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2017 external icon](#). Geneva: World Health Organization, 2017 [accessed 2021 Mar 3].
- World Health Organization. [WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2011 external icon](#). Geneva: World Health Organization, 2011 [accessed 2021 Mar 3].
- Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, et al. [21st Century Hazards of Smoking and Benefits of Cessation in the United Statesexternal icon](#). New England Journal of Medicine 2013;368:341–50 [accessed 2021 Mar 3].
- وزارة الصحة السعودية
- الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي - وزارة الصحة السعودية.

شكراً لحسن استماعكم

دمتم بصحة

