نمط الحياة
الصحيه

# الامتناع عن التدخين

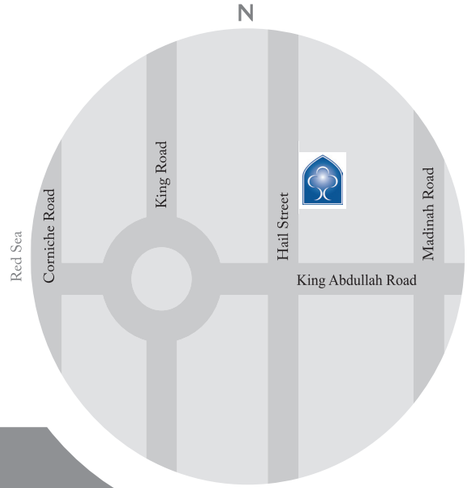
المركز الطبي الدولي
International Medical Center

HEALTHY
LIFESTYLE

# Smoking Free

المركز الطبي الدولي
International Medical Center

*This brochure was issued by the International Medical Center Awareness and Health Education program.*





www.imc.med.sa

P.O. Box 2172 Jeddah 21451, Saudi Arabia
Tel. +966 12 6509000 Fax: +966 12 6509001


**صدرت هذه المطوية ضمن برنامج المركز الطبي الدولي للتوعية والتثقيف الصحي**

www.imc.med.sa

ص.ب. ٢١٧٢ جدة ٢١٤٥١ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٦٥٠٩٠٠٠ ١٢ ٩٦٦+ فاكس: ٦٥٠٩٠٠١ ١٢ ٩٦٦+

## ماهو التدخين؟

تعرف منظمة الصحة العالمية التدخين بأنه استنشاق أو امتصاص أو مضغ أي منتج مصنوع من أوراق التبغ أو أجزاء منه الذي يحتوي على مادة النيكوتين المسببه للإدمان.

التدخين لايقتصر فقط على السجائر بل يشمل تدخين الشيشة أو النرجيلة والسجائر الكهربائية.

قد يعتقد البعض أن تدخين الشيشة أو النرجيلة أقل ضرراً من تدخين السجائر لأن الدخان يمر بتصفية الماء, ولكن أثبتت الدراسات العلمية أن الدخان المستنشق من خلال الشيشة أو النرجيلة يحتوي على نفس المواد السرطانية المتواجدة في السجائر.

## ماهو التدخين السلبي أو غير المباشر؟

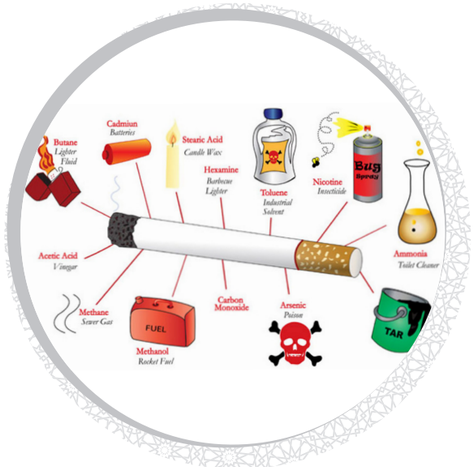
هو عدم ممارسة التدخين من قبل الشخص ذاتياً ولكنه التعرض واستنشاق الدخان الخارج من السيجارة أو من الشخص المدخن من خلال الجلوس بالقرب منه.

أثبتت الدراسات العلمية أن الشخص المتعرض للتدخين السلبي أو غير المباشر يكون لدية احتمال للإصابة بالأمراض والسرطان بنفس درجة احتمال إصابة الشخص المدخن.

## ماهي المواد الضارة الموجودة في السيجارة:

يتعرض الشخص للمواد الضارة التالية من خلال التدخين المباشر او الغير مباشر للتبغ:

١. النيكوتين وهي المادة المسببة للإدمان.
٢. اول اكسيد الكربون.
٣. مواد مسرطنة مثل البنزوبيرين, نتروزامين, نفتيل, و مواد اخرى.
٤. سموم اخرى مثل الامونيا, فورمالدهايد, سيانيد الهيدروجين, ثنائي اكسيد الكبريت, كادميوم , و الزرنيخ.






## What is smoking?

The world health organization defines smoking as inhalation, sucking, chewing or sniffing products made entirely or partially of tobacco leaves that contain the highly addictive psychoactive ingredient, *nicotine*.

Smoking does not mean only smoking cigarettes, it includes Shisha or nargila and electronic cigarettes.

Some people might think that smoking Shaisha or Nargila is less harmfull than the regular cigarettes as they have water filter, however scientific studies have proven that the inhaled smoke from Shisha and Nargila has the **same** harmful cancer causing agents as the other cigarettes.

## What is passive or indirect smoking?

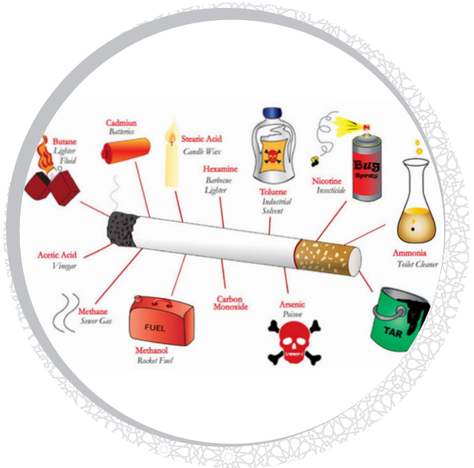
It is when the person does not smoke by him/herself but getting expose and inhale the smoke coming out of the smoker or the cigarette by being around.

Scientific studies showed that people who are passive or indirect smokers have the same risk possibilities to get diseases and cancer due to smoking as the smoker him/herself.

## What are the harmful substances in cigarette?

A person will be exposed for the following dangerous substances whether direct smoker or passive indirect smoker.

1. Nicotine (most known substance, causes dependence)
2. Carbon monoxide.
3. Cancerous agents such as Benzopyrenes, Nitrosamines, 2-naphthylamine, and others.
4. Toxins such as Ammonia, Formaldehyde, Hydrogen cyanide, Sulfur dioxide, Cadmium and Napthalene.



## What are the effects of smoking on the health?

Smoking affects whole body organs and cause many diseases such as:

1. Lung cancer.
2. Oral, Larynx, Esophagus, Pancreas, and Colon cancer.
3. Pulmonary Diseases.
4. Cardiac diseases.
5. Stroke.
6. Reproductive effects by reducing fertility.
7. For pregnancy: negatively affects the fetus growth, low birth weight, premature delivery and abortion.

## Effects of smoking on the smoker's lifestyle :

- Increased risk of getting infections such as influenza.
- Decreased ability to perform daily life activities.
- Irritability and high temper.
- Affects family and social relationships as the smoker parents are not good example for their children.
- Financial burden.
- Affects the smell and taste senses of the smoker.

## Simple steps help in quitting smoking:

1. Have a strong motive to quit .
2. Identify triggers that makes you want to smoke ( like drinking coffee, watching a match or talking on the phone).
3. Prepare a quitting plan including specific starting date.
4. Changing the lifestyle and daily routine is important in the quitting plan.
5. Getting support from family and friends.
6. Getting medical consultations and help from specialized smoking quitting centers and clinics. In those settings, smoker's dependency on nicotine will be evaluated and accordingly a rehabilitation program will be created which may include medical treatments, behavioral treatment, and psychological support.
6. Knowing the withdrawal symptoms and how to manage them.
7. Self appreciation and rewards when completing a step in the quitting plan.

## ماهي الأمراض التي يسببها التدخين؟

يؤثر التدخين على كل أنظمة الجسم سلباً ويسبب أمراض كثيرة أهمها:

١. سرطان الرئة.
٢. سرطان الفم والبلعوم والمريء والبنكرياس والقولون.
٣. أمراض الجهاز التنفسي.
٤. أمراض القلب وتصلب الشرايين.
٥. جلطات الدماغ.
٦. ضعف القدرة الجنسية.
٧. للمراة الحامل: يؤثر سلباً على النمو الطبيعي للجنين ووزنه ويسبب الولادة المبكرة أو الإجهاض.

## تأثيرات أخرى للتدخين على حياة المدخن:

١. التعرض أكثر للأمراض مثل الانفلونزا وغيرها.
٢. ضعف القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية.
٣. سوء المزاج وسرعة الغضب.
٤. يؤثر على الروابط الأسرية والاجتماعية بحيث يصبح الأب أو الأم المدخنين قدوة غير جيدة للأطفال.
٥. يشكل عبء مادي.
٦. يؤثر على حاسة الشم والتذوق للمدخن.

## خطوات للإقلاع عن التدخين:

١. حدد دافع قوي للإقلاع.
٢. تعرف على مايدفعك للتدخين (مثل شرب القهوة ، مشاهدة المباراه أو التحدث على الهاتف).
٣. وضع خطة للإقلاع تشمل تاريخاً محدداً للبدء.
٤. تغيير نمط الحياة والروتين اليومي مهم في عملية الإقلاع.
٥. الحصول على المساندة والدعم من قبل العائلة أو الاصدقاء.
٦. الحصول على المساعدة والاستشارات الطبية. توجد مراكز وعيادات متخصصة للمساعده على الإقلاع عن التدخين. يتم فيها تقييم درجة إدمان المدخن على النيكوتين ومن ثم تحديد خطة علاجية تتضمن علاجات بالأدوية إن لزم الأمر وعلاج سلوكي ودعم نفسي.
٧. معرفة وإدراك الأعراض الانسحابية بسبب قلة أو توقف الحصول على النيكوتين وهي المادة المسببة لإدمان التدخين.
٨. معرفة طريقة التعامل مع الأعراض الانسحابية.
٩. مكافاءة الذات عند اجتياز خطوات مهمه في عملية الإقلاع.