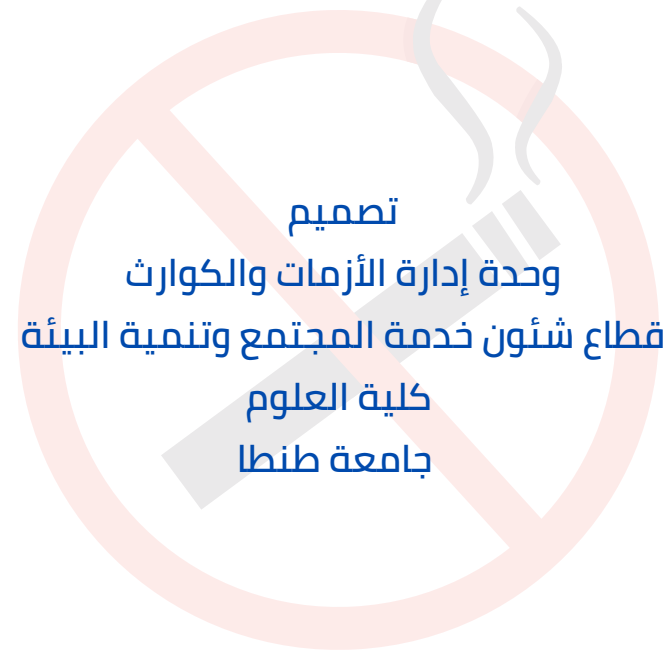
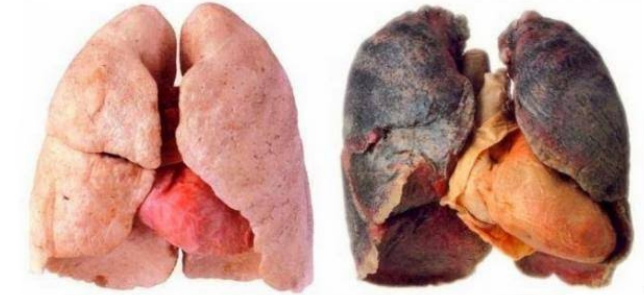


# أضرار التدخين



تصميم  
وحدة إدارة الأزمات والكوارث  
قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
كلية العلوم  
جامعة طنطا



## • الأضرار الصحية

### ١. الأمراض السرطانية

التي تشمل سرطان الفم والشفيتين  
والحنجرة والمرئ والكليتين والمثانة  
والبنكرياس نتيجة إمتصاص المواد  
القطرانية ووصولها إلى هذه الأعضاء  
مع تيار الدم.

# • كيفية الإقلاع عن التدخين

## ١. العلاج ببدائل النيكوتين

- نيكوتين موصوف طبياً في مرذاذ أنفي أو بخاخ
- النيكوتين المتاح دون وصفة طبية على شكل لصقات أو علكة أو أقراص المص
- الأدوية الخالية من النيكوتين الموصوفة طبياً للإقلاع عن التدخين مثل بوبروبيون (زيبان) وفارينكلين (شانتكس).

## ٢. تجنب المثيرات

- من المرجح أن تكون الحاجة الملحة لتدخين التبغ في أعلى مستوياتها في المواقف التي دخنْتَ أو مضغْتَ فيها التبغ في أكثر الأحيان مثل الحفلات وحانات الشرب أو عندما تتعرض للإجهاد النفسي أو عندما تشرب القهوة. حدد المواقف المثيرة وضع خطة ملائمة لتجنبها تماماً أو تعامل معها بنجاح بدون استعمال التبغ.
- لا تدفع نفسك إلى نكس التدخين. إذا كنت معتاداً على التدخين عند التحدث على الهاتف على سبيل المثال احتفظ بقلم وورقة بقربك لتلهي نفسك بالرسم العابت بدلاً من التدخين.

## ٣. النشاط البدني

- تفيد الأنشطة البدنية في صرف انتباهك عن الرغبة الشديدة في استعمال التبغ وتقلل من شدتها. يمكن أن تؤدي حتى الفترة القصيرة من النشاط البدني - كصعود ونزول السلالم بضعة مرات - إلى التخلص من الرغبة الشديدة في التبغ، قم بنزهة صغيرة للتمشي أو الهرولة.
- ممارسة الرياضة بشكل دائم أيضاً لها أهمية كبيرة.

## ٤. ممارسة أساليب الإسترخاء

- ربما يكون التدخين هو طريقتك في التعامل مع التوتر. بل إن مقاومة الرغبة في التبغ قد تكون في حد ذاتها أمراً مسبباً للتوتر.
- يمكنك تخفيف حدة التوتر عن طريق ممارسة بعض أساليب الاسترخاء مثل تمارين التنفس العميق أو إرخاء العضلات أو التأمل أو التدليك أو الاستماع إلى موسيقى مهدئة.

## ٥. طلب التعزيزات

- طلب المساعدة والدعم من الأشخاص المقربين كالأهل والأصدقاء



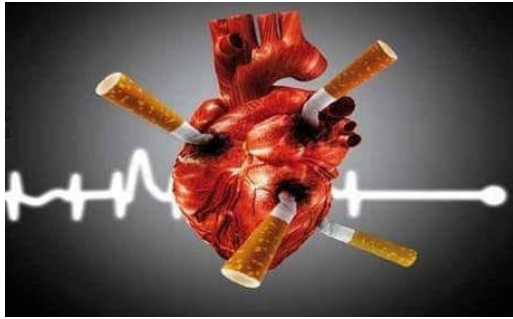
## • الأضرار الإجتماعية

التدخين ينفر منك من حولك ، يعوق بناء علاقات إجتماعية سليمة ، ويقف حاجزا في طريق حصولك على وظيفة محترمة ويسبب رائحة منفرة للنفس وكذلك للملابس والظهور المبكر للتجاعيد وانخفاض الدخل ويتسبب في التفكك الأسري.

## • الأضرار الدينية

إن التدخين محرم شرعا لكونه خبيثاً ، ومشتملا على أضرار كثيرة ، ومفاسد عظيمة ، والله عز وجل إنما أباح لعباده الطيبات من المطاعم والمشارب وغير ذلك وحرّم عليهم كل خبيث . ومعلوم لدى كل عاقل أن التدخين من جملة الخبائث لكونه مشتملا على مواد ضارة وهو كذلك سم من السموم القاتلة .

وقد سئل العلامة الشيخ ابن الباز رحمه الله عن حكم التدخين فقال : " التدخين محرم ، لما فيه من المضار الكثيرة وكل أنواعه محرمة فالواجب على المسلم تركه والحذر منه ، وعدم مجالسة أهله " . فيجب على المدخن ترك تلك العادة والإقلاع عن التدخين والمبادرة إلى التوبة والإنابة إلى الله والندم على المعصية والعزم على ألا يعود إليها أبداً .



## ٢. أمراض القلب والشرابين

وهي ناتجة عن تخالف كل من أول اكسيد الكربون والنيكوتين على عضلة القلب فيزيد النيكوتين من نبض القلب وحاجته إلى الأكسجين ، بينما يعمل أول أكسيد الكربون على تقليل كمية الأكسجين التي تصل إلى القلب ، كما يسببان ترسب المواد الدهنية والكوليسترول في بطانة الأوعية الدموية مما يتسبب في تصلب الشرايين والسكتات القلبية الناتجة عن تجلط الدم في الشرايين التاجية المغذية للقلب.

## ٣. المناعة وأمراض أخرى

تضعف السجارية من مناعة الجسم وقدرته على مقاومة الجراثيم التي تغزو المسالك التنفسية ، حيث تتلف مادة القطران أهداب الخلايا المبطنة لهذه المسالك فتقل قدرتها على تنقية الهواء الواصل للرئتين كما تسبب السجارية قرحة المعدة والمرئ.