



اليوم العالمي للتوقف عن التدخين

2019/3/13



World Day to STOP SMOKING!

تقدر تبطلها

8. أمراض العين، -



قد يُتلف التدخين العين مما يُسبب
خسارة الرؤية، بالإضافة لمرض الضمور
البقعي المرتبط بالعمر، واعتام العدسة،
كما يعتبر السبب الرئيسي للعمى عند سن
65 وأكثر.

تسعة نصائح شاملة للإقلاع عن التدخين
نهائياً،

1- حدد الأسباب التي من أجلها تريد
ترك التدخين

2- اطلب الدعم من الآخرين

3- حدد الأوقات التي تتوقق بها إلى
السيجارة

4- استعن بأدوية الإقلاع عن التدخين

5- أزل كل ما يذكر بالتدخين من بيتك
وسيارتك ومكان عملك

6- ابدأ برنامجاً رياضياً

7- كن لطيفاً مع نفسك

8- التوقف المفاجئ أو التدريجي يعتمد
على الشخص

9- استعن بإرشادات متخصصين

6. الولادة المبكرة وولادة طفل قليل

الوزن، -



يمكن أن يؤدي التدخين أثناء فترة الحمل
للولادة المبكرة، أو ولادة طفل بوزن قليل،
وتزيد هذه الحالات من خطر الإصابة
بالمشاكل الصحية أو وفاة الطفل.

7. السكري، -



إن التدخين يزيد من احتمالية الإصابة
بالنوع الثاني من مرض السكري، حيث إن
نسبة الإصابة بالمرض تزيد بنسبة 30-40%
لدى الأشخاص المدخنين، كما يزيد
التدخين من خطر الإصابة بالتهقيدات
الصحية في حالة تشخيص الإصابة
بالسكري، كالإصابة بأمراض القلب
والكلى، وقلّة تدفق الدم للأقدام،
والسيقان، الأمر الذي قد يقود للالتهابات
واحتمالية بتر الساق، بالإضافة للعمى،
وتلف الأعصاب.

على الرغم من عدم وجود كمية آمنة للتدخين إلا أن خطر الإصابة بالسكتات القلبية يرتفع نسبةً لعدد السجائر المدخنة، حيث يرتفع خطر الإصابة بالجلطات للمدخنين كلما زادت مدة التدخين، فإن الأشخاص الذين يقومون بتدخين حزمة من السجائر يومياً يعانون من خطر الإصابة بالجلطات مرتين أكثر من الأشخاص غير المدخنين.

5. الربو، -



يعتبر الربو أحد الأمراض المزمنة، ويسبب صعوبة في تحريك الهواء من وإلى الرئتين، ويمكن أن يهدد التدخين مرضى الربو، ويسبب نوبات الربو نتيجة لتهييج ممرات الهواء.

يؤدي هذا المرض إلى حدوث صعوبة بالتنفس، ويسبب إعاقة طويلة المدى، وموت مبكر، ويسبب تدخين السجائر الإصابة بهذا المرض بنسبة 80%، ويعتبر هذا المرض السبب الثالث للموت في الولايات المتحدة الأمريكية.

3. مرض القلب، -



يلحق التدخين الأذى بجميع أعضاء الجسم ومنها القلب، فقد يسبب تضيق الشرايين وانسدادها، وبالتالي يقل تدفق الدم والأكسجين للقلب.

4. السكتات القلبية، -



الامراض المتعلقة بالتدخين، -

1. سرطان الرئة، -



يعتبر سرطان الرئة عن إنتاج الكتل، والأورام نتيجة للنمو الغير طبيعي للخلايا، ويعتبر التدخين، والتدخين السلبي من الأسباب الرئيسية لهذا

السرطان، كما يزيد من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التنفسي الأخرى؛ كسرطان الأنف، والجيوب الأنفية، والحنجرة، والحلق، بالإضافة لسرطانات الجهاز الهضمي، والبولي، والجهاز التناسلي لدى المرأة.

2. مرض الانسداد الرئوي المزمن، -

