



Libyan International Medical
University
Faculty of Pharmacy



اليوم العالمي
للتوقف عن
التدخين



#تقدر_تبطلها

ما هو اليوم العالمي للتوقف عن التدخين؟



هو يوم يهدف إلى التوعية بمخاطر التدخين، يحاول أيضًا تسليط الضوء على الموارد المتاحة لمساعدة الأشخاص على اتخاذ قرار الإقلاع عنه.



تاريخ هذا اليوم...

كان أول تأسيس لليوم العالمي
لوقف التدخين في عام 1987
بواسطة منظمة الصحة
العالمية WHO للفت نظر
العالم لمخاطر التدخين.





منظمة الصحة العالمية احتفلت به بتاريخ 31/03
13/03 هو اليوم الوطني لا للتدخين في بريطانيا.

أسباب تبني هذه الحملة



➤ يموت نحو 6 ملايين شخص سنوياً نتيجة لتعاطي التبغ، ويُتوقع زيادة هذا العدد إلى أكثر من 8 ملايين شخص سنوياً بحلول عام 2030 إذا لم يكتف العمل.

➤ التدخين يسبب مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض في الجهاز التنفسي وكذلك يسبب السرطان.

➤ المدخنين يموتون أصغر بعشر سنوات من غير المدخنين.

➤ لوحظ أن عدد المدخنين في بنغازي في الأعمار ما بين 15-25 عام في ازدياد.

الهدف من تبني هذه الحملة



- زيادة التوعية بمخاطر التدخين.
- تشجيع المدخنين علي الإقلاع.

شعارنا # تقدر تبطلها

شعارات اليوم العالمي للتوقف عن التدخين

في كل عام هناك شعار جديد لحملة السنوية يمكن
استخدامه في الإعلان ووسائل
الإعلام للمساعدة في
نشر الخبر والتوعية.



2002

رياضة بلا تدخين: نحو جيل خالي
من التبغ



2009

اعرض الحقيقة: الصور التحذيرية
تنقذ الأرواح



منظمة الصحة العالمية
 رفع الضرائب على التبغ - تقليل عدد المدخنين والوفيات
 بولاية مينيسوتا
 اليوم العالمي للمتنزه من التبغ. 31 أيار/مايو
www.who.int/world-no-tobacco-day

2014

رفع الضرائب على التبغ



2017

التبغ يهددنا جميعاً

World No Tobacco Day 2018: Tobacco breaks hearts



التبغ يحطم القلوب

قرارات حازمة ضد التدخين

أصدر رئيس جمهورية تركمانستان

قراراً يمنع بيع كافة أنواع التبغ

في البلاد، ما يعني حظر

التدخين تماماً. وهذا القرار

يشمل فرض غرامات على أي

تاجر يتم ضبطه يبيع التبغ في البلاد



منع الإعلانات عن التدخين



في عام 2008 دعت منظمة الصحة العالمية بحظر نهائي لإعلانات السجائر، حيث قالت المنظمة أن الدراسات أثبتت أن هناك علاقة قوية بين اعلانات منتجات السجائر وبين بداية

قانون لمنع التدخين في ليبيا

- د. دور العلم كالجامعات والمعاهد والمدارس والمكاتب العامة وما في حكمها بالقطاعين العام والخاص .
- هـ. أماكن العبادة وملحقاتها .
- و. مقار القطاعات العامة والمراكز والأجهزة والمصالح والمكاتب والإدارات العامة .
- ز. الأماكن المغلقة التي تقام فيها الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية.
- ح. الأسواق والمحلات التجارية المغلقة .
- ط. المطارات والموانئ والمنافذ البرية والبحرية ومحطات نقل الركاب .
- ي. جميع وسائل النقل العام البرية والبحرية والجوية سواء كانت مملوكة للقطاع العام أو الخاص .
- ك. المنشآت الصناعية ومراكز التدريب .
- ل. سلاسل المباني والمصاعد الكهربائية .

مادة (7)

يعتبر الممثلون القانونيون للمرافق والأماكن والمشرفون والقيّمون عليها المذكورة بالمادة (6) مسؤولين عن تنفيذ هذا القرار وعن منع التدخين بتلك المرافق والأماكن المنصوص عليها به ، وعليهم اتخاذ الإجراءات

حسام في شان

نشاطات اليوم العالمي للتوقف عن التدخين



من نشطات اليوم

1. ملصقات اعلانية توضح مخاطر التدخين


كلية الصيدلة
 Faculty of Pharmacy
اليوم العالمي للتوقف عن التدخين
 2019/3/13

World Day to STOP SMOKING!
 # تقدر تبطلها

6. الولادة المبكرة وولادة طفل قليل الوزن -
 يمكن أن يؤدي التدخين أثناء فترة الحمل للولادة المبكرة، أو ولادة طفل بوزن قليل، وبمشاكل صحية أو وفاة الطفل. **7. السكري -**
 قد يتلف التدخين العين مما يسبب خسارة الرؤية، بالإضافة لمرض الضمور اليقضي المرتبط بالعمر، واعتماد العدسة، 65 وأكثر. تسعة نصائح شاملة للإقلاع عن التدخين، نهايا،
1- حدد الأسباب التي من أجلها تريد ترك التدخين
2- اطلب الدعم من الآخرين
3- حدد الأوقات التي تتوق بها إلى المشيخة
4- استعن بأدوية الإقلاع عن التدخين
5- أزل كل ما يذكر بالتدخين من بيتك وسيارك ومكان عمك
6- ابدأ ببرنامج رياضي
7- كن لطيفا مع نفسك
8- التوقف المفاجئ أو التدريجي يعتمد على الشخص
9- استعن بإرشادات متخصصين

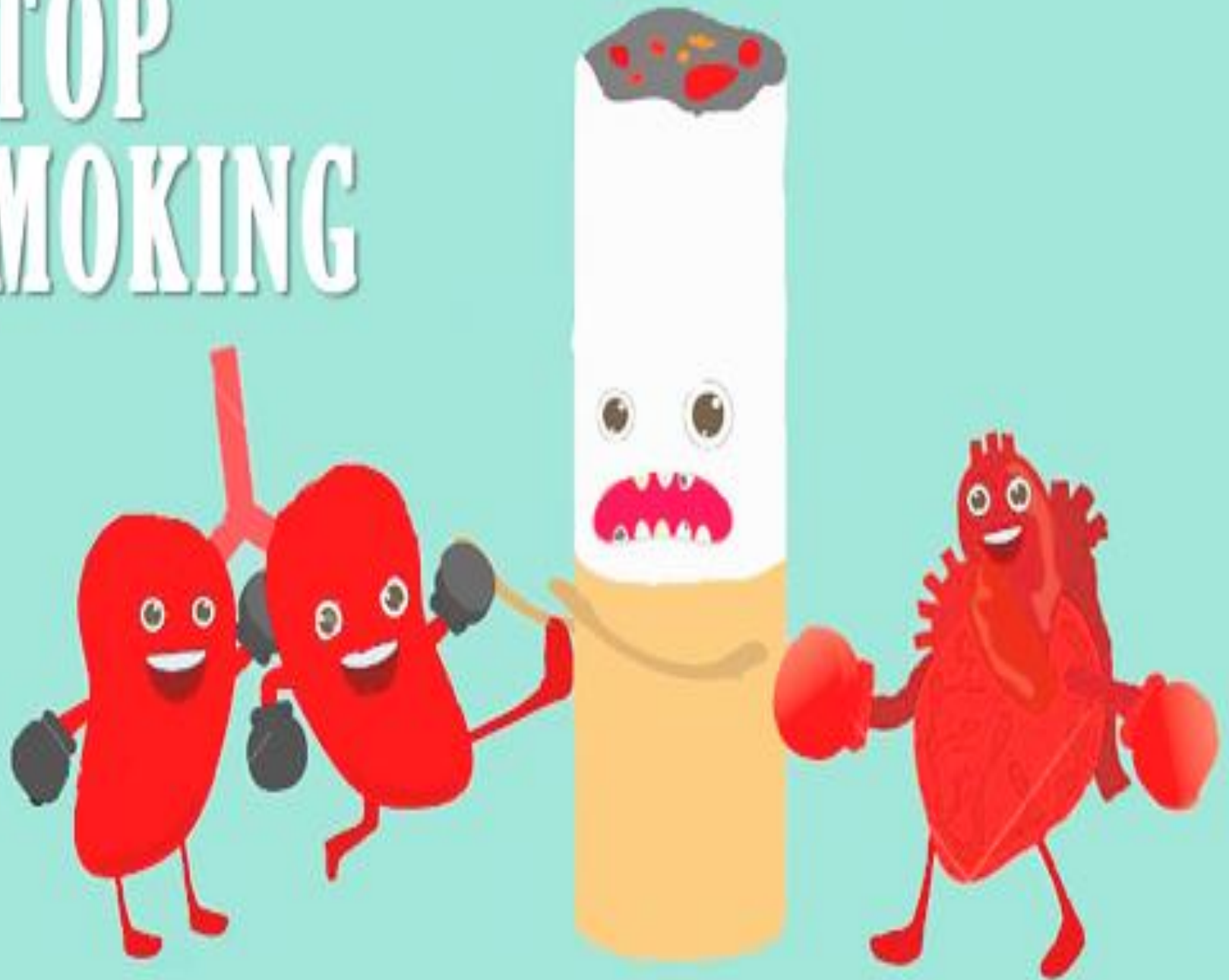
SMOKING
 related diseases
 brain damage
 gastrointestinal diseases
 weak bones
 menstrual disorder
R.I.P.

WHAT CAN INCREASE THE DAMAGE
 alcohol
 coffee or tea
 menthol cigarettes
 smoking in the cold
 fast smoking

اليوم العالمي للتوقف عن التدخين
 # تقدر تبطلها

 نسبة خطورة الإصابة بقلبات لدى المدخنين 9% إلى 200%
 التدخين يعمر سببا رئيسيا للإصابة بسرطان الرئة وهو مسؤول عن 87% من الوفيات التي يسببها سرطان الرئة
 قد يخفف مارسك العمر المتوقع للتدخين مقابل غير المدخن بحوالي 10 سنوات
 التدخين هو واحد من أهم العوامل المسببة لأمراض القلب، يمكن أن يؤدي إلى تضيق الشرايين
 يزيد التدخين أثناء الحمل من خطر ولادة طفلك بوزن قليل، أكثر أنواع المشاكل والمشاكل حبوب قلب القلب والمشاكل في بنية القلب
 يشير التوقف عن التدخين مبكراً في أي وقت من الأوقات إلى الجسم يبدأ بإظهار ردود الفعل على تلك سموم التوقف عن تدخينه بالمخاطر تنوعها

STOP SMOKING





2. التحدث مع المدخن حول المخاطر



3. صور و مجسمات توضح مخاطر التدخين

صور لنشاطات هذا اليوم



الملتقى الدولي للتنمية الصحية المستدامة HPH



نشاط توعوي بمقر الجامعة



الخروج الى الأماكن المزدحمة والتي يرتادها الشباب



زيارات المدارس

كيف يمكنك التوقف عن التدخين؟

- 1- حدد الأسباب التي من أجلها تريد ترك التدخين الحافز هو أهم عامل في مقاومة إجراءات التدخين مثلا "أريد أن أحمي عائلتي من التدخين السلبي" أو "أريد أن أكون قدوة جيدة لأبنائي"
- 2- اطلب الدعم من الآخرين.
- 3- حدد الأوقات التي تتوق بها إلى السجارة حدد الأوقات والظروف التي تحفزك على التدخين وضع خطة لاستبدال عادة التدخين في هذه الأوقات بعبادات أخرى تلهيك عنها، مثلا المشي لمدة ربع ساعة.

كيف يمكنك التوقف عن التدخين؟

4- استعن بأدوية الإقلاع عن التدخين
هناك العديد من أدوية "علاج التعويض عن النيكوتين"
Nicotine Replacement Therapy كثير منها متوفر من غير وصفة طبيب، وهي
مصراحة من قبل إدارة الغذاء والدواء الأميركية لهذا الغرض، مثل لصقات nicotine
lozenge النيكوتين ولبان النيكوتين وأقراص الحلوى.

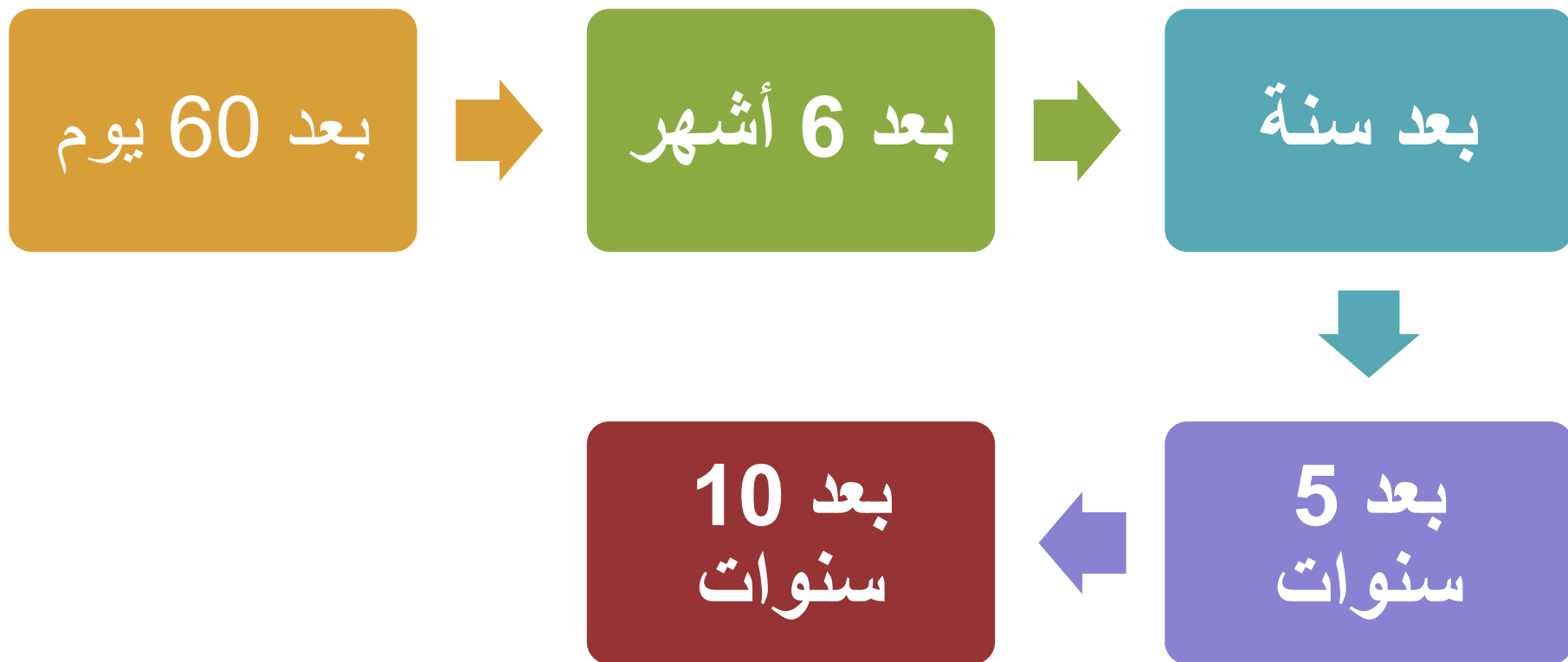
كيف يمكنك التوقف عن التدخين؟

6- أزل كل ما يذكر بالتدخين من بيتك وسيارتك ومكان عملك تخلص من جميع منتجات التبغ وأعواد الكبريت والولاعات وصحون السجائر، حاول التخلص من روائح الدخان من بيتك وسيارتك.

7- ابدأ برنامجا رياضيا

الرياضة قد تقلل من شهيتك لإشعال السجائر إلى الثلث وفقا لدراسة أجريت في جامعة إكسيتر في بريطانيا ونشرت في مجلة "الإدمان".

ماذا يحدث عند الإقلاع عن التدخين؟



تكريم المشاركين في مثل هذه الحملات

قدمت منظمة الصحة العالمية أكثر من جائزة في اليوم العالمي لمكافحة التدخين إلي منظمات وأشخاص قدموا مساهمات فعالة لغرض مكافحة التدخين.





Thank You



كلية الصيدلة
Faculty of Pharmacy

شكرا
للحضور
والاستماع