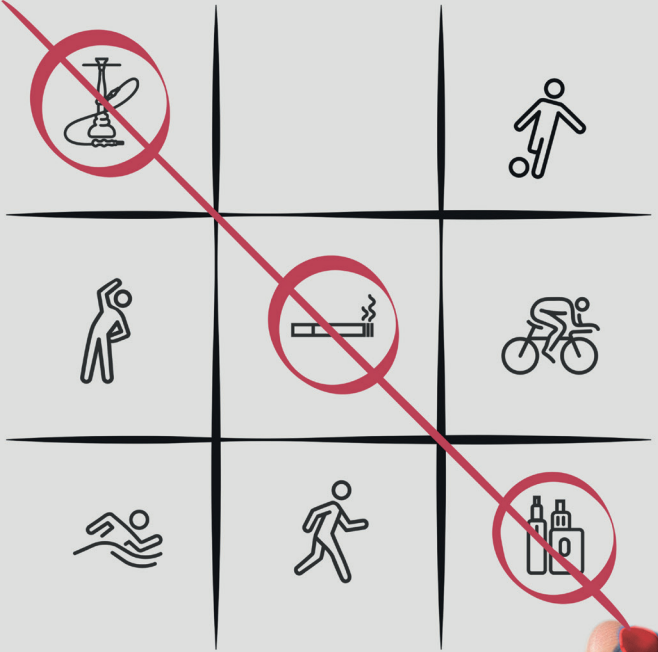




خذ قرارك.. أنت قددها.. احذف التدخين من حياتك



معاً نحو أبوظبي
خالية من التدخين





أبوظبي خالية من التدخين



كجهود عالمية لتخليص العالم من التدخين، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن يكون تاريخ 31 مايو من كل عام، هو اليوم العالمي للتخلص من التدخين. يهدف برنامج مكافحة التدخين في أبوظبي على تحفيز وتشجيع الجميع من أفراد ومنظمات وشركات وجهات أخرى للمشاركة في خلق بيئة خالية من التدخين 100% والاستمتاع بها.

يعمل مركز أبوظبي للصحة العامة بفخر مع كل فئات المجتمع، ومن هذا المنطلق يدعو المركز كافة سكان إمارة أبوظبي للمساعدة والمساهمة في إنجاح فعاليات هذا اليوم والإلتزام والعمل على إيجاد بيئة صحية نظيفة خالية من التدخين يستحقها كل من يعيش تحت سماء هذا الوطن

ماهو التدخين؟



التدخين هو حرق التبغ أو تسخين السوائل لأجل استنشاق الدخان لتذوقه وامتصاصه في مجرى الدم

ما هو التدخين السلبي أو التدخين القسري؟



- هو استنشاق الدخان أو الرذاذ الذي ينفثه الأشخاص الذين يدخنون أو استنشاق الدخان الناتج عن حرق منتجات التبغ الأخرى المدخنة (مثل السيجار، النرجيلة، الفليون، المدواخ، التدخين الإلكتروني).
- ليس هناك أي مستوى آمن للتعرض لدخان التبغ. لذلك، إن تأمين بيئة خالية من التدخين 100% تعتبر الطريقة الوحيدة لحماية الناس من الآثار السلبية لدخان التبغ السلبي أو القسري.

ماهي الدوخة؟



- الدوخة (معناها الدّوار) هو منتج تبغ ممزوج بالأعشاب والتوابل ويتم تدخينه باستخدام أنبوب يسمى «المدواخ».
- أثبتت الدراسات باحتواءها على نسبة عالية من النيكوتين قد تصل إلى خمسة أضعاف السجارة العادية.
- الدوخة ليست بديلاً آمناً لتدخين السجائر التقليدية.
- تشمل الآثار الحادة لتدخين الدوخة زيادة ضغط الدم الانقباضي ومعدل ضربات القلب ومعدل التنفس.
- الاستخدام المزمن للدوخة يمكن أن يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية.



ما هو نظام توصيل النيكوتين الإلكتروني (ENDS)؟



تحمل أنظمة توصيل النيكوتين الإلكترونية (ENDS) العديد من الأسماء. الاسم الأكثر شيوعاً هو «السجائر الإلكترونية»، وله أسماء أخرى ، السيجار الإلكتروني ، الشيشة الإلكترونية، أجهزة vaping ، أنظمة مود التعديل أو أنظمة البود ، vapes ، أقلام vape هي مصطلحات شائعة.

تعتبر السجائر الإلكترونية الآن من منتجات التبغ. الفرق بين السجائر التقليدية والسجائر الإلكترونية هو أنه بدلاً من حرق التبغ ، يمكن للمستخدم استنشاق النيكوتين والمنكهات الأخرى دون أي عملية حرق.

السجائر الإلكترونية (Vaping)



يمكن أن يحتوي الهباء الجوي (البخار/ الرذاذ) للسجائر الإلكترونية على مواد كيميائية ضارة ومسرطنة.

يحتوي رذاذ السجائر الإلكترونية على جزيئات متناهية الصغر وهي أكثر تركيزاً من دخان السجائر التقليدية مما يجعل قدرتها أكبر للوصول الى أعماق الرئتين.

تحتوي السجائر الإلكترونية على النيكوتين الذي يساعد في زيادة الإدمان على المنتج ويمكن أن يعيق النمو العقلي عند المراهقين.

حتى الآن ، لم تتم الموافقة على أي سيجارة إلكترونية كبديل للإقلاع عن التدخين.



التدخين السلبي أو القسري



- يحتوي على أكثر من 7,000 مادة كيميائية منها أكثر من 70 مادة عرفت بأنها تسبب السرطان.
- يؤدي إلى تهيج العين، والأنف والحلق.
- يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بسرطان الرئة بنحو 20 - 30 %.
- يؤدي إلى ارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين وإلتهاب السحايا.
- يؤدي إلى تفاقم حالات الربو وإلتهاب الشعب الهوائية والحساسية يؤدي إلى شعور بالصداع والدوار والغثيان.
- يؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بالتهابات الأذن وارتفاع خطر موت الرضع.

ماذا يمكن أن أفعل؟



فكر بمكان واحد تستخدمه بانتظام واعمل على جعله خالي من التدخين. قد يكون هذا المكان هو منزلك أو سيارتك أو مكتبك أو المقهى أو المطعم الذي تفضل الذهاب إليه، قد يكون مكان خاص فقط لك أو مكان تتشارك به مع عائلتك وأصدقائك أو قد يكون مكان عام تحدث للآخرين وساهم في جعل بيئتك خالية من التدخين.

أسباب الإقلاع



صحتك التي لا تقدر بثمن.



عائلتك التي تحبها وتحبك.



أطفالك.



بيئتك.





خطوات للإقلاع عن التدخين



1

تعرف على الأسباب
التي تجعلك تدخن، وضع
خطة للبدء بالإقلاع عنه

2

حدد تاريخاً لذلك، وضع
علامة على التقويم
لتذكركه، والتزم به

3

تخلص من السجائر التي
بحوزتك كلياً

4

إتخذ قرارك بإرادة قوية،
وهنيئاً نفسك على هذا
يوماً

5

ضع علامة على كل
يوم في التقويم دون أن
تدخن، بعد إقلاعه عنه

6

أخبر أفراد عائلتك أو
أصدقائك عن قرارك
بالإقلاع عن التدخين
واطلب منهم أن يدعموك
في تحقيقه

7

التقي مع الأصدقاء
والناس الذين اتخذوا
القرار بالإقلاع عن التدخين
مثلك لتشعر بالمؤازرة

8

اشرب الكثير من الماء
 واحتفظ دائماً بهلكة في
جيبك

9

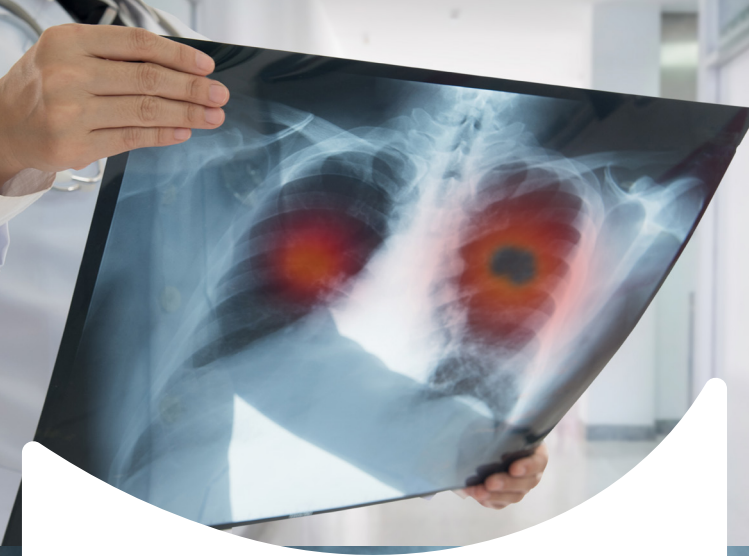
تجنب التعرض لأي موقف
أو أجواء نفسية أو
اجتماعية قد تساعد في
تحريضك على التدخين

10

ادخر النقود التي كنت
تنفقها لشراء السجائر

11

لا تشعر بالذنب بل تعلم
من أخطائك، كن إيجابياً
وثق بقدرتك على تحقيق
هدفك



مخاطر التدخين



يعتبر التدخين ثاني أسباب الوفاة في العالم، ويعتبر كذلك السبب الوحيد والأكثر وقاية للوفيات والأمراض في المجتمع اليوم

1 ◀

الأمراض المتعلقة بالتدخين تسبب تقريباً 8 ملايين حالة وفاة حول العالم كل سنة

2 ◀

يعتبر التدخين سبب وفاة نصف المدخنين.

3 ◀

أكثر من 80% من وفيات سرطان الرئة ناجمة عن التدخين المباشر، يسبب أيضاً سرطانات الفم والحلق والمريء والمعدة وسرطانات أخرى

4 ◀

التدخين يؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية مثل التوبات القلبية والوفاة والسكتة الدماغية وانسداد الشرايين والفرغرينا والعجز الجنسي

5 ◀

التدخين في مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة يؤدي إلى ضعف نمو الرئة والسعال والأعراض المتعلقة بالربو، وبحة في الصوت وضيق التنفس

6 ◀

التدخين يزيد من خطر الإجهاض، وانخفاض وزن المولود، والولادة المبكرة، وموت الجنين، وترقق العظام (مرض هشاشة العظام عند النساء)

7 ◀

التدخين يعتبر إدمان.

8 ◀



فوائد الإقلاع عن التدخين



20

دقيقة

ينخفض ضغط الدم والنبض إلى الحد الطبيعي
وتتحسن الدورة الدموية، خاصةً في الأطراف.



8

ساعات

تصبح نسبة الأكسجين طبيعية في الدم ويقل
إحتمال الإصابة بالسكتة القلبية



24

ساعة

ينعدم وجود أول أكسيد الكربون في الجسم
وتبدأ الرئتين بالتخلص من البلمغ والشوائب
الأخرى



48

ساعة

يتلاشى النيكوتين من الجسم وتحسن حاسة
التذوق والشم



72

ساعة

تسترخي الشعب الرئوية فتسهل عملية التنفس
ويزيد معدل الطاقة في الجسم



12-2

أسبوع

تتحسن الدورة الدموية وتسهل الحركة بما
في ذلك المشي



9-3

أشهر

تقل مشاكل الجهاز التنفسي كالسعال
وضيق التنفس كما تتحسن وظيفة الرئتين
بمعدل 5-10 %



5

سنوات

ينخفض احتمال الإصابة بالسكتة القلبية إلى
النصف



10

سنوات

ينخفض احتمال الإصابة بسرطان الرئة إلى
النصف