

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

## التدخين السلبي

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

## التدخين السلبي



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

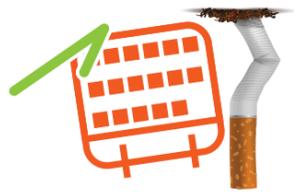
• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

## التدخين السلبي



# التدخين



## التدخين



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

## تأثير التدخين على أجسامنا

### التدخين وأمراض القلب

العوامل الستة المرتبطة بأمراض القلب التاجي والتي يمكن السيطرة عليها هي التدخين، الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم وقلّة النشاط الجسدي والسمنة والسكري، ولكن يعد التدخين الخطر الأكبر للموت المفاجئ بسبب الجلطة القلبية، فالمدخنين الذين يصابون بالجلطة يكونون أكثر عرضة للموت خلال ساعة واحدة من الجلطة مقارنة بغير المدخنين، فالتدخين:



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

### التدخين وأمراض الجهاز التنفسي

يتلف التدخين رئتي المدخن في مرحلة مبكرة وتكون كفاءة الرئتين عند المدخن أقل مقارنة بغير المدخن ويصبح أسوأ مع استمرار التدخين.

يعتبر التدخين من أهم الأسباب المؤدية إلى سرطان الرئة، لكنه أيضا يسبب العديد من أمراض الرئة التي تساوي في خطورتها مرض السرطان مثل:



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

## التدخين السلبي

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

### كيف تحمي نفسك وعائلتك من التدخين السلبي



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.



• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

## الإقلاع عن التدخين

• **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

1. **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

2. **التدخين السلبي** هو استنشاق دخان الآخرين، سواء كانوا يدخنون أو يدخنون في الأماكن المغلقة.

### التدخين والسرطان

يسبب التدخين حوالي 87% من وفيات سرطان الرئة. يسبب التدخين سرطان في:

- الحنجرة
- المعدة
- الفم
- القولون
- البنكرياس وعنق الرحم
- الحلق
- المثانة
- الجلد والكلى وبعض أنواع السرطانات الدم
- المريء

### التدخين والحمل والولادة

تزداد نسبة العقم والعجز الجنسي للرجال المدخنين. وتزداد نسبة العجز مع ازدياد عدد سنوات التدخين لتصل إلى ضعف النسبة لدى غير المدخنين

يؤثر التدخين خلال فترة الحمل على الأم والطفل قبل وأثناء وبعد الولادة، حيث ينتقل النيكوتين وأول أكسيد الكربون ومواد سامة أخرى التي استنشقتها الحامل عبر مجرى الدم إلى الجنين.

### يؤدي التدخين خلال فترة الحمل إلى أضرار متعددة مثل:

- يقلل من الأوكسجين المتوفر للأم والجنين
- ارتفاع معدل ضربات قلب الطفل
- زيادة فرص الإجهاض وولادة طفل متوفى
- ازدياد خطورة الولادة قبل الموعد أو بوزن قليل
- حدوث الموت المفاجئ للرضع
- تكرار إصابة الطفل بمشاكل الرئة والنمو وضعويات التعلم

يتعرض الطفل للنيكوتين وسموم أخرى عن طريق حليب الأم. فيسبب عدم الراحة وسرعة نبضات القلب والاستفراغ والإسهال

### التدخين والجمال

يؤدي التدخين إلى:

- ظهور التجاعيد والكلف والهرم المبكر
- رائحة للفم
- اصفرار الجلد والأسنان والأظافر
- رائحة الدخان تعلق بالملابس وتعتبر منفرة للآخرين