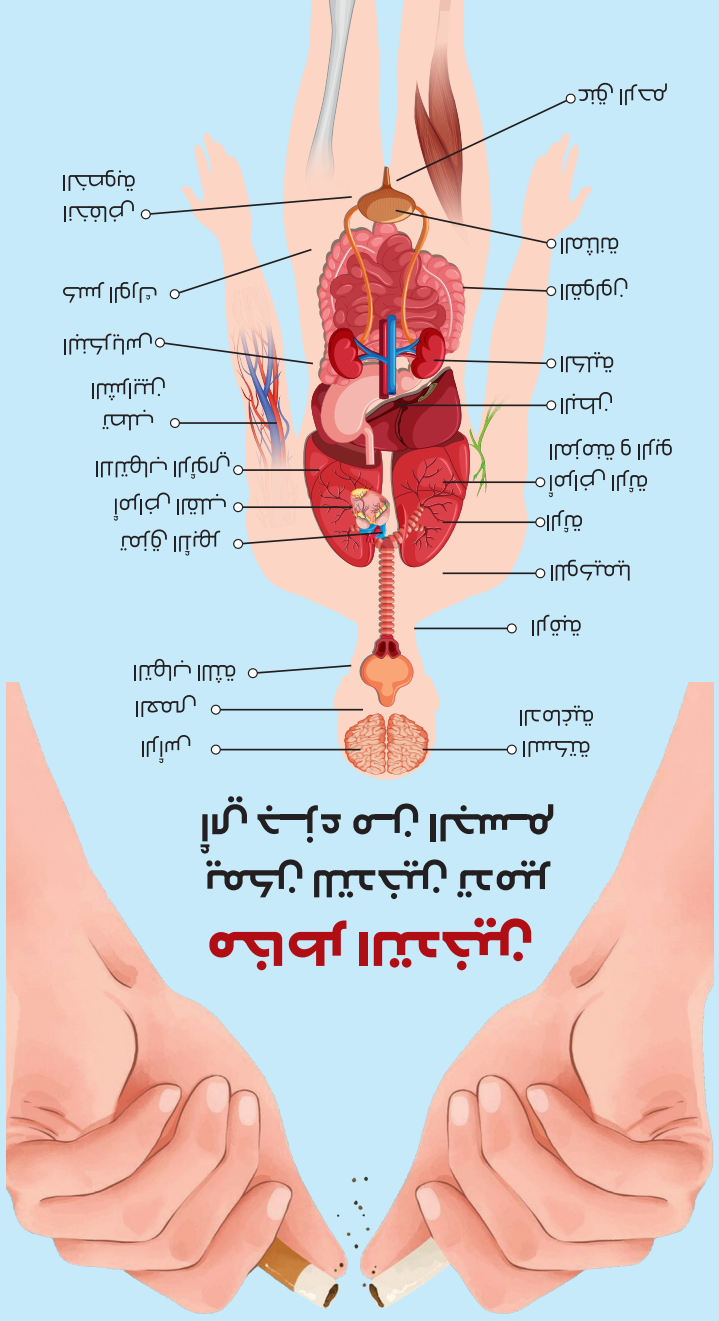
حقيقة الإقلاع عن التدخين

الأعراض النفسية للمتدخين

الأعراض الجسدية للمتدخين



مظاهر التدخين

يمكن للمتدخين تدمير أي جزء من الجسم

هذا ما يحدث لجسمك عند الإقلاع عن التدخين

- **بعد 20 دقيقة**
  - انخفاض ضغط الدم والنبض
  - ترتفع درجة حرارة يديك و قدميك
- **بعد 8 ساعات**
  - يعود مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى طبيعته
  - تزداد مستويات الأكسجين بالدم
- **بعد 24 ساعة**
  - يقل احتمال إصابة بنوبة قلبية
- **بعد 48 ساعة**
  - تتكيف الأعصاب مع غياب النيكوتين
  - تبدأ القدرة على التذوق والشم في العودة
- **بعد 72 ساعة**
  - ترتخي الشعب الهوائية
- **بعد 3-1 أشهر**
  - تتحسن الدورة الدموية
  - تتحسن القدرة على ممارسة الرياضة
- **بعد 9-1 أشهر**
  - انخفاض السعال واحتقان الجيوب الأنفية والتعب وضيق النفس
  - ازدياد مستوى الطاقة للجسم
  - نمو الأهداب في الشعب الهوائية مرة أخرى، مما يزيد من قدرة الرئتين على التعامل مع المخاط وتنظيف الرئتين وتقليل العدوى
- **بعد 5 سنوات**
  - ينخفض خطر الاصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بمستوى خطر اصابة الشخص الذي لم يدخن قط
- **بعد 10 سنوات**
  - ينخفض خطر الوفاة بسرطان الرئة الى النصف
  - تنخفض نسبة الاصابة بأنواع السرطان الأخرى التي تصيب الفم والحنجرة والمرىء والمثانة والكلى والبنكرياس

نصائح للمساعدة على الإقلاع عن التدخين

يواجه المقلعون عن التدخين أعراضا متوقعة تعتمد شدتها على مدة التدخين وعدد السجائر اليومية. لذا نرصد بعضاً منها ونقدم مجموعة من النصائح لمساعدة المدخنين على التخلص من التدخين

- تقليل عدد السجائر بشكل تدريجي
- وضع اهداف قصيرة المدى
- معرفة اوقات ومسببات التدخين
- طلب المساعدة من الاصدقاء والعائلة
- مكافأة الذات بإنفاق ذلك المال على شيء ترغب به
- استبدال التدخين بمضغ العلكة أو تناول وجبة خفيفة
- تغيير العادات الغذائية
- وضع خطط بديلة لأوقات التدخين المعتادة
- التخلص من جميع السجائر قبل اقتراب تاريخ الاقلاع
- استخدام بدائل النيكوتين
- المشاركة في برنامج طبي للاقلاع عن التدخين
- تحديد تاريخ للاقلاع عن التدخين بشكل كامل
- كتابة اسباب الرغبة في الاقلاع
- التخلص من السجائر الموجودة في السيارة
- تكثيف الجدول اليومي للتمارين الرياضية
- تخصيص المال الذي كان ينفق على شراء السجائر لأغراض أخرى
- عدم التفكير فيما تبقى من الايام حتى التاريخ المحدد

نصائح بعد ترك التدخين

- احصل على نوم كاف
- احتفل بنجاحك
- قاوم الرغبة في التدخين
- تذكر اسباب الاقلاع عن التدخين
- تناول غذاء صحي
- أحط نفسك بأصدقاء لا يدخنون
- تجنب العوامل التي تشجعك على التدخين
- غير سلوكك وعاداتك المرتبطة بالتدخين

التدخين السلبي

هو استنشاق دخان السجائر الذي ينفثه المدخن أو الدخان الناتج عن نهاية سيجارته المشتعلة من قبل غير المدخنين في محيطه.

أضرار التدخين السلبي على الحامل

- انخفاض في وزن المولود أقل من 2.5 كغ
- الإجهاض
- الولادة المبكرة
- تشوهات خلقية للجنين
- ضعف رئتي الجنين

أضرار التدخين السلبي على المرضعة

- زيادة التعرض لالتهابات الجهاز التنفسي
- يقلل من إدرار حليب الأم

أضرار التدخين السلبي على الأطفال

- الإصابة بالأمراض القلبية.
- الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل الربو.
- استنشاق حوالي 7000 مادة كيميائية منها 69 مادة مصنفة كمواد مسرطنة.

عيادات الإقلاع عن التدخين
موزعة على جميع محافظات المملكة
أدخل على البار كود للاطلاع على أقرب عيادة

www.moh.gov.jo/AR/Pages/smoKing

وزارة الصحة
المملكة الأردنية الهاشمية

Funded by the European Union
ممول من الاتحاد الأوروبي

وزارة الصحة
مديرية التوعية و الإعلام الصحي

التعاون الإسباني

الخط الساخن
065004546

موقع مديرية التوعية والإعلام الصحي
moh.gov.jo