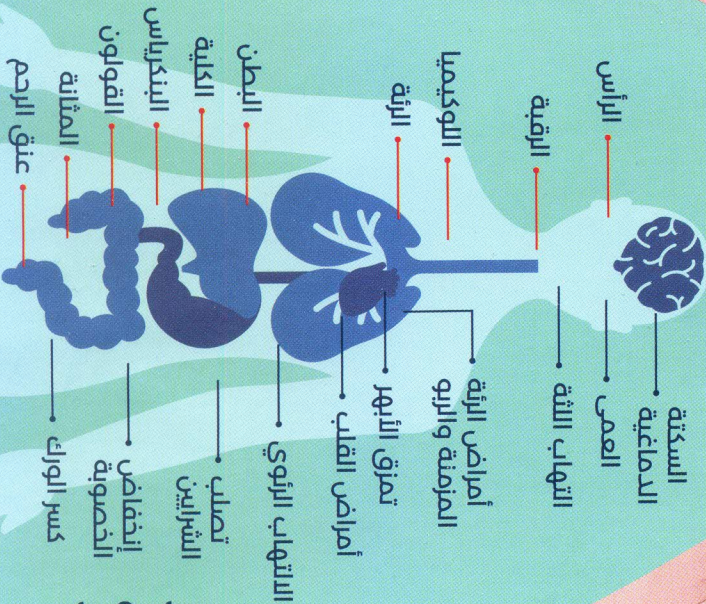


كيفية الإقلاع عن التدخين

مخاطر التدخين
يمكن للتدخين تدمير
أي جزء من الجسم



• أمراض مزمنة

• السرطان

الأعراض الانسحابية للتدخين

الأعراض النفسية



ضعف التركيز
والذاكرة



العصبية



رغبة شديدة
لليجوتين



توتر



اكتئاب



أرق

الأعراض الجسدية



التعب
والإرهاق



وخز في
الأطراف



انخفاض ضربات
القلب



الإمساك



صداع

هذا ما يحدث للجسم عند الإقلاع عن التدخين



بعد 20 دقيقة

• انخفاض ضغط الدم و النبض
• 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 الإصابة بنوبة قلبية
• تتكيف الأعصاب مع غياب النيكوتين
• تبدأ القدرة على التحديق والشم
في العودة

بعد 48 ساعة

بعد 72 ساعة

• ترتخي الشعب الهوائية

بعد 1-3 أشهر

• تتحسن الدورة الدموية
• تتحسن القدرة على ممارسة الرياضة

بعد 9-1 أشهر

• انخفاض السعال واحتقان الجيوب
الأنفية والتعب وضيق النفس
• ازدياد مستوى الطاقة الجمالي

• نمو الأهداب في الشعب الهوائية مرة
أخرى، مما يزيد من قدرة الرئتين على
التعامل مع المخاط وتخليف الرئتين
وتقليل العدوى.

بعد 5 سنوات

• ينخفض خطر الإصابة بالسكتة
الدماغية مقارنة بمستوى خطر
إصابة الشخص الذي لم يدخن قط

بعد 10 سنوات

• ينخفض خطر الوفاة بسرطان الرئة
إلى النصف
• تنخفض نسبة الإصابة بأنواع السرطان
الأخرى التي تصيب الفم والحنجرة
والمرئىء والمثانة والكلى والبنكرياس.

نصائح بعد ترك التدخين



قاوم الرغبة في التدخين



احتفل بنجاحك



احصل على نوم كاف



احط نفسك باصدقاء لا يدخنون



تناول غذاء صحي



تذكر أسباب الإقلاع عن التدخين



غير سلوكك وعاداتك المرتبطة بالتدخين



تجنب العوامل التي تشجعك على التدخين

عيادات

موزعة على جميع محافظات المملكة
ادخل على الباز كود للإطلاع
على أقرب عيادة



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



وزارة الصحة
مديرية التوعية والإعلام الصحي



وزارة الصحة

موقع مديرية التوعية والإعلام الصحي
moh.gov.jo

الخط الساخن
065004546



نصائح للمساعدة على الإقلاع عن التدخين

يواجه المقلعون عن التدخين أعراضاً متوقعة تعتمد درجة قوتها على مدة التدخين وعدد السجائر اليومية، لذا نرصد بعض ونقدم مجموعة من النصائح لمساعدة المدخنين على التخصص من التدخين



تحديد تاريخ للإقلاع بشكل كامل

تقليل عدد السجائر بشكل تدريجي

كتابة أسباب الرغبة في الإقلاع

وضع أهداف قصيرة المدى

التخلص من السجائر الموجودة في السيارة

تغيير العادات الغذائية

معرفة أوقات ومسببات التدخين

تخفيف الجدول اليومي للتمارين الرياضية

وضع خطط بديلة لوفات التدخين المعتادة

طلب المساعدة من الاصدقاء والعائلة

جمع المال الذي يتبقى على شراء السجائر

التخلص من جميع السجائر قبل اقتراب تاريخ الإقلاع

مكافحة الذات بانفاق ذلك المال على شيء ترغب به

عدم التفكير فيما تبقى من الأيام حتى التاريخ المحدد

استخدام بدائل النيكوتين

استبدال التدخين بمضغ العلكة أو تناول وجبة خفيفة

المشاركة في برنامج طبي للإقلاع عن التدخين

التدخين السلبي



هو استنشاق دخان السجائر الذي ينبثه 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 المبكر
- تشوهات خلقية للجنين
- ضعف رثتين الجنين

أضرار التدخين السلبي على المرضعة

- زيادة التعرض للتهابات 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 معروف عنها أنها مسببة للسرطان