



Ref. : WWW.mayoclinic.org



Ref. : WWW.mayoclinic.org

# أضرار التدخين

تصميم  
وحدة إدارة الأزمات والكوارث  
قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
كلية العلوم  
جامعة طنطا

وحدة إدارة الأزمات والكوارث  
CRISIS  
كلية العلوم - جامعة طنطا

## • الأضرار الصحية

### 1. الأمراض السرطانية

التي تشمل سرطان الفم والشفة والحنجرة والمرئ والكليتين والمثانة والبنكرياس نتيجة إمتصاص المواد القطرانية ووصولها إلى هذه الأعضاء مع تيار الدم.

Ref. : WWW.mayoclinic.org

## • كيفية الإقلاع عن التدخين

### 1. العلاج ببدائل النيكوتين

- نيكوتين موصوف طبياً في مرزاد أنهي أو بخاخ النيكوتين المتاح دون وصفة طبية على شكل لصقات أو علقة أو أقراص المص
- الأدوية الخالية من النيكوتين الموصوفة طبياً للإقلاع عن التدخين مثل بوبروبيون (زيبان) وماينكلين (شانتكس).

### 2. تجنب المنبهات

- من المرجح أن تكون الحاجة الملحة للتدخين التبع في أعلى مستوياتها في المواقف التي دخنّت أو مضعت فيها التبغ في أكثر الأحيان مثل الحفلات وحالات الشرب أو عندما تتعرض للإجهاد النفسي أو عندما تشرب القهوة. حدد المواقف المنيرة وضع خطة ملائمة لتجنبها تماماً أو تعامل معها بنجاح بدون استعمال التبغ.
- لا تدغم نفسك إلى نكس التدخين. إذا كنت معتاداً على التدخين عند التحدث على الهاتف على سبيل المثال احتفظ بقلم وورقة فربك لتلهي نفسك بالرسم العائت بدلاً من التدخين.

### 3. النشاط البدني

- تفيد الأنشطة البدنية في صرف انتباهك عن الرغبة الشديدة في استعمال التبغ وتقلل من شدتها. يمكن أن تؤدي حتى الفترة القصيرة من النشاط البدني - كصعود ونزول السلالم بضعة مرات - إلى التخلص من الرغبة الشديدة في التبغ. قم بترهة صغيرة للتمشي أو الهرولة. ممارسة الرياضة بشكل دائم أيضاً لها أهمية كبيرة.

### 4. ممارسة أساليب الإسترخاء

- ربما يكون التدخين هو طريقتك في التعامل مع التوتر. بل إن مقاومة الرغبة في التبغ قد تكون في حد ذاتها أمراً مسيئاً للتوتر.
- يمكنك تخفيف حدة التوتر عن طريق ممارسة بعض أساليب الإسترخاء مثل تمارين التنفس العميق أو إرخاء العضلات أو التأمل أو التدليك أو الاستماع إلى موسيقى مهدئة.

### 5. طلب التعزيزات

- طلب المساعدة والدعم من الأشخاص المقربين كالأهل والأصدقاء

## 2. أمراض القلب والشرابين

وهي ناتجة عن تحالف كل من أول أكسيد الكربون والنيكوتين على عضلة القلب فيزيد النيكوتين من نبض القلب وحاجته إلى الأوكسجين ، بينما يعمل أول أكسيد الكربون على تقليل كمية الأوكسجين التي تصل إلى القلب ، كما يسببان ترسب المواد الدهنية والكوليسترول في بطانة الأوعية الدموية مما يتسبب في تصلب الشرايين والسكتات القلبية الناتجة عن تجلط الدم في الشرايين التاجية المغذية للقلب.

## 3. المناعة وأمراض أخرى

تضعف السيجارة من مناعة الجسم وقدرته على مقاومة الجراثيم التي تغزو المسالك التنفسية ، حيث تتلف مادة القطران أهداب الخلايا المبطنة لهذه المسالك فتقل قدرتها على تنقية الهواء الواصل للرئتين كما تسبب السيجارة قرحة المعدة والمرئ.

## • الأضرار الإجتماعية

التدخين ينفر منك من حولك ، يعوق بناء علاقات إجتماعية سليمة ، ويقف حاجزاً في طريق حصولك على وظيفة محترمة وسبب رائحة منفرة للنفس وكذلك للملابس والظهور الميكرو للتجاعيد وانخفاض الدخل ويتسبب في التفكك الأسري.

## • الأضرار الدينية

إن التدخين محرم شرعاً لكونه خبيثاً ، ومشتملاً على أضرار كثيرة ، ومفاسد عظيمة ، والله عز وجل إنما أياح لعباده الطيبات من المطاعم والمشارب وغير ذلك وحرم عليهم كل خبيث . ومعلوم لدى كل عاقل أن التدخين من جملة الخبائث لكونه مشتملاً على مواد ضارة وهو كذلك سم من السموم القاتلة .

وقد سئل العلامة الشيخ ابن البار رحمه الله عن حكم التدخين فقال : " التدخين محرم ، لما فيه من المضار الكثيرة وكل أنواعه محرمة فالواجب على المسلم تركه والحد من منه ، وعدم مجالسة أهله " . فيجب على المدخن ترك تلك العادة والإقلاع عن التدخين والمبادرة إلى التوبة والإيابة إلى الله والتندم على المعصية والعزم على ألا يعود إليها أبداً .

Ref. : WWW.mayoclinic.org