

ARABISK

عربي



حقائق ونصائح
بخصوص التدخين والتوقف عنه



apotek

 Sundhedsstyrelsen

الدخان ومخاطره

عندما تسحب نَفَسًا من سيجارتك أو غليونك ، فإنك في الوقت ذاته تستنشق 200 مادة مضرّة معه.

تنزل المواد المضرّة هذه من الفم إلى الرئتين. ومن الرئتين ينتقل الكثير منها مع الدم ليصل من ثم إلى أنحاء الجسم كله.

وهكذا يمكن للدخان أن يُحدِثَ ضرراً في جسمك كله ، حتى الأعضاء المهمة فيه كالقلب والدماغ والرئتين والدورة الدموية.

كما يؤثر الدخان على الوظائف المهمة في الجسم أيضاً. مثلاً يُزيد التدخين من صعوبة إنجاب الأطفال لكل من الرجال والنساء.

إذا كنتِ حاملاً، يمكن أن يضر الدخان جنينك أيضاً.



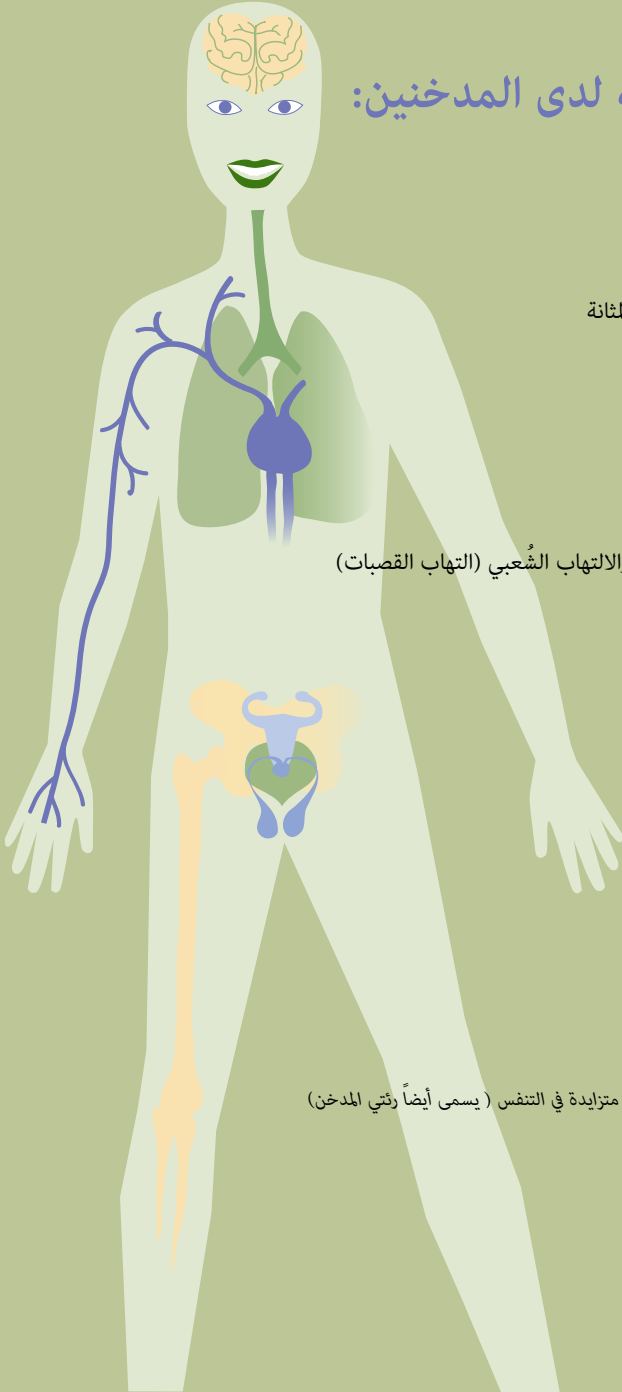


التدخين والأمراض التي يسببها

إذا كنت مدخناً ، سيزداد خطر إصابتك بالأمراض الخطيرة التي يجب أن تعيش معها بقية حياتك. كما سيزداد خطر موتك مبكراً.

- ٤٥ يتسبب التدخين في موت 12.000 شخص في الدائمك سنوياً.
- ٤٥ نصف هؤلاء الذين يبدأون التدخين في سن مبكرة أي في سن المراهقة ، ويستمرون في التدخين بقية حياتهم ، يموتون بسبب التدخين.
- ٤٥ يعيش المدخنون في المتوسط 8-10 سنوات أقل من غير المدخنين.
- ٤٥ المدخنون يتعرضون للمرض أكثر من غير المدخنين.
- ٤٥ المدخنون الذين يتوقفون عن التدخين، يتمتعون بصحة أفضل ويعيشون حياة أطول.

الأمراض المألوفة لدى المدخنين:



● سرطان الرئة والحلق والفم والمثانة

● الإصابة بجلطة قلبية.

● الإصابة بجلطة دماغية.

● النزيف الدماغي.

● التهاب الرئوي والشاهوق* والالتهاب الشُعبي (التهاب القصبات)

● عدم القدرة على الإنجاب.

● أمراض العين.

● تقصف/ هشاشة العظام.

● دورة دموية ضعيفة.

● أمراض الأسنان واللثة.

* الشاهوق هو مرض يتسبب في صعوبة متزايدة في التنفس (يسمى أيضاً رتتي المدخن)

خطر على الجميع

حينما تدخن ، يضر الدخان أيضاً بالناس الموجودين معك.
الحقيقة هي أن الخطر لا يكمن فقط في دخان النفس الذي تسحبه ، بل إن الدخان المنبعث من جمرة السيجارة المشتعلة يحتوي على العديد من المواد الخطرة التي تفوق في كمها الكم الذي تستنشقه أنت كمدخن.
وتدخل المواد الخطرة هذه إلى أجسام أولئك الموجودين معك أثناء تنفسهم. وهو ما يُسمَّى بالتدخين السلبي.

الأشخاص الأكثر تأثراً

الأطفال ما دون سن 4 أعوام يتأثرون بسهولة بالتدخين السلبي ويتضررون منه.
يُصاب الكثير من الأطفال بأمراض كالربو ، والتهاب القصبات ، والتهاب الأذن الوسطى بسبب استنشاقهم لدخان التبغ.
حينما تتعرض المرأة الحامل للتدخين السلبي ، يمكن للدخان أيضاً أن يضر بالجنين الموجود في رحمها.
كما يزداد خطر الموت المفاجئ للرضيع إذا ما استنشق دخان التبغ.

أمراض خطيرة

يمكن للتدخين السلبي أن يتسبب في إصابة كل من الأطفال والكبار بالعديد من الأمراض التي تصيب المدخنين.

ومن تلك الأمراض:

السرطان

الالتهاب الرئوي والشاهوق والالتهاب الشعبي (التهاب القصبات)

الجلطة القلبية والدماعية.



الجسم الخالي من الدخان

تدخل مادة النيكوتين إلى جسم الشخص المدخن وتتسبب في إدمانه. مما يعني أن الشخص لا يشعر بالراحة إلا عند تدخينه عدة مرات يومياً.
باستطاعة الشخص التأكد من ذلك، إذا لم يدخن لبضعة ساعات، حيث سينتابه شعور بالضيق وعدم الراحة. والإدمان قد يجعل من الصعب ترك التدخين والتوقف عنه.

ربما يكون التدخين قد أصبح جزءاً مهماً من حياتك لسنوات عديدة، ولذلك قد يتطلب الأمر منك جهداً كبيراً إذا ما أردت تركه والتوقف عنه. انظر كيف يمكنك البدء بذلك تحت “نصائح بخصوص ترك التدخين” في الصفحة التالية.

صحة أفضل

حينما تتوقف عن التدخين ، ستكتشف بسرعة بأن صحتك تتحسن.
خلال أيام قليلة سيكون بإمكانك التحرك بشكل أفضل دون أن تلهث وينقطع نفسك: أي أن لياقتك البدنية أصبحت أفضل. كما أن قدرتك على التذوق والشم ستتحسن بسرعة أيضاً. وبعد مضي عام واحد سينخفض خطر إصابتك بذبحة قلبية أو دماغية إلى النصف.



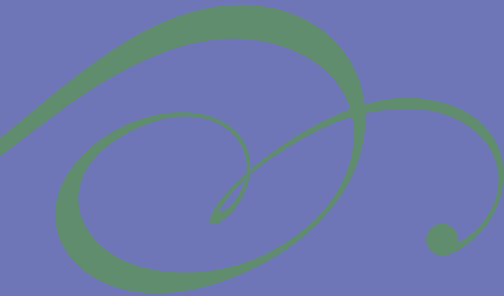


نصائح عملية:

بخصوص ترك التدخين

إذا كنت ترغب في ترك التبغ ، ففيما يلي بعض النصائح التي من شأنها أن تسهّل الأمر عليك:

- ٨٥ عليك أن تُكرِّس وقتاً لتجهيز نفسك للتوقف عن التدخين.
- ٨٥ عليك تحديد اليوم الذي ستتوقف فيه ، ومن الأفضل أن يكون بعد 2-3 أسابيع حتى تتمكن من تجهيز نفسك جيداً.
- ٨٥ اتصل مجاناً بـ STOP-linien (الخط الهاتفي المخصص للراغبين في ترك التدخين) على هاتف رقم: 3131 8031. وفيه يمكنك الحصول على مواد مكتوبة وإرشادات شخصية حول الكيفية التي يمكنك من خلالها التوقف عن التدخين وتركه. الخط الهاتفي مفتوح لاستقبال الاتصالات في كل يوم إثنين الساعة 12-18 بالإضافة إلى الثلاثاء - الجمعة الساعة 12-16.
- ٨٥ استفسر في الصيدلية. فيها يمكنك تلقي إرشادات شخصية حول الكيفية التي يمكنك من خلالها التوقف عن التدخين. فيما إذا كان بإمكان البلاستر أو اللبان النيكوتيني مساعدتك لفترة.
- ٨٥ اتصل ببلديتك واسأل عما إذا كانت هنالك عروض لمساعدتك في ترك التدخين في المنطقة التي تسكن فيها.



بخصوص حماية الأقرين

بإمكانك كمدخن حماية الأقرين منك من المواد السامة الموجودة في الدخان :

إذا دخنت خارجاً حتى لا يبقى الدخان والمواد السامة عالقة في المكان الذي يتواجدون فيه وفي الهواء الذي يتنفسونه.

إذا لم تدخن في السيارة أثناء وجود آخرين معك.

إذا لم تدخن قرب الأطفال.

التهوية لا توفر الحماية الكافية إذا ما دخنت في الداخل.

كما أن بإمكانك أن تضع علامات لاصقة أو أن تعلق لافتات تظهر بأن المكان لا يجوز التدخين فيه. يمكنك طلب هذه اللافتات بالاتصال بالدائرة الصحية على الرقم الهاتفي 7026 2636.

نصف تعداد المدخنين في الدمرك يرغبون في ترك التدخين.

في كل عام يتوقف 100000 شخصاً عن التدخين في الدانمارك.

يدخن واحد من بين كل أربعة دمركيين بالغين.

وسيلة مُساعدة

يرى معظم المدخنين بأن التدخين ممتع. وعلى الرغم من ذلك يرغب نصفهم بالتوقف عنه. هم يعلمون بأنه خطر عليهم وعلى الناس من حولهم.

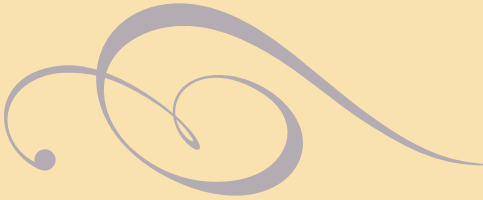
يمكنك في هذا الكتيب أن تقرأ عن كيفية تأثير التدخين على الصحة. أي على صحتك وصحة الآخرين. وستحصل في الوقت ذاته على نصائح مما يمكنك عمله إذا كنت راغباً في ترك التدخين.

بإمكانك في المواقع التالية العثور على المزيد من المعلومات:

www.sst.dk

www.cancer.dk

www.apoteket.dk



حقائق ونصائح بخصوص التدخين والتوقف عنه

التحرير والصيغة: Jørgen Falk , Poul Tværmose , Thea Kronborg , Niels Sandø , Lisbet Schmølker

الإعداد الصحفي: Mette Breinholdt

التصميم والإخراج الفني وصور الصفحة الأولى: Michala Clante Bendixen

الصور واللوحات الفوتوغرافية: Mikael Rieck

الطباعة: Scanprint



الجهة المصدرة: 2006 ,Københavns Kommune و Danmarks Apotekerforening ,Sundhedsstyrelsen

apotek

Sundhedsstyrelsen