

## معلومات عن التدخين

- يعد وباء التدخين أحد أكبر التهديدات الصحية التي يواجهها العالم على الإطلاق. التدخين هو أكبر سبب منفرد للوفاة والمرض. توفي حوالي 100 مليون شخص بسبب استخدام التبغ في القرن العشرين ، وبحسب منظمة الصحة العالمية سوف يقتل مليار شخص في القرن الواحد والعشرين إذا استمرت معدلات التدخين الحالية.
- يموت سنويا 6 مليون شخص بسبب التدخين و حوالي 900,000 بسبب التدخين السلبي.
- تدخين السجائر يسبب الإدمان بدرجة كبيرة. الاعتماد على النيكوتين هو اضطراب إدماني مع أعراض الرغبة الشديدة وعدم القدرة على التحكم في الاستخدام ومتلازمة الانسحاب التي تظهر في شكل صعوبة الإقلاع عن التدخين واحتمال كبير من الانتكاسات بعد محاولة الإقلاع عن التدخين.

## مكونات السجارة

هناك أكثر من 4000 مادة كيميائية في دخان التبغ ، منها ما لا يقل عن 250 مادة كيميائية وتسبب أكثر من 50 نوعًا من السرطان.



كل أنواع التدخين ضارة مثل: السجائر بأنواعها، الشيشة، السجائر الالكترونية



## أضرار التدخين



## لا تنخدع

ينخدع الشباب بالسجارة الالكترونية و يعتقدون أنها أقل ضررا. السجارة الالكترونية غير مصرح بها من منظمة الغذاء و الدواء السجارة الالكترونية تسبب تسمم بالمعادن الموجودة بالحجارة و تسبب السرطان.



قسم الصحة العامة و طب المجتمع



مركز صحة الشباب

## الإقلاع عن التدخين



تحت إشراف:

مركز صحة الشباب

قسم الصحة العامة

- ضع قائمة بجميع الأسباب التي تود بسببها الإقلاع عن التدخين. احتفظ بهذه القائمة معك ، ويفضل أن تكون في المكان الذي اعتدت فيه حمل سجائرك.
- إذا واجهت أزمة ، أثناء الإقلاع عن التدخين ، تذكر أن التدخين ليس هو الحل.
- اجلس بأماكن التي لا يمكنك عادةً التدخين فيها ، مثل المكتبات أقسام غير المدخنين في المطاعم.
- استعن بطبيب في مركز صحة الشباب لمتابعة برنامج الإقلاع عن التدخين معك.

### أخيرا تذكر

الكثير من المدخنين استطاعوا الإقلاع عن التدخين ، كذلك أنت أيضا يمكنك. الملايين من الناس يستطيعون مواجهة الحياة بدون سيجارة. الإقلاع عن التدخين هو الخطوة الوحيدة الأكثر أهمية التي يمكنك اتخاذها لحماية صحتك وصحة عائلتك.

### طرق تساعدك على الإقلاع عن التدخين

- اختر التاريخ وقم بتمييزه في التقويم الخاص بك.
- تعود أن تقول: "لا شكرا لك ، أنا لا أأدخن."
- تخلص من جميع السجائر الطفايات في منزلك ، سيارتك.
- تحضير بدائل عن طريق الفم: اللبان، الجزر والحلوى.
- أخبر أصدقاءك وعائلتك عن يوم الإقلاع.
- اختر شخصا قد يكون صديقاً أو فرداً من أفراد العائلة نجح في ترك التدخين ويرغب في مساعدتك.
- اطلب من العائلة والأصدقاء المدخنين عدم التدخين أمامك وعدم ترك السجائر حولك.
- قم ببعض التمارين الرياضية.

لتواصل مع مركز صحة الشباب:

رقم التليفون

088353669

العنوان:

بجانب مستشفى الطلبة بجامعة أسيوط

Facebook @

مركز صحة شباب جامعه أسيوط