#### 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.
- یموت سنویا 6 ملیون شخص بسبب التدخین و
  حوالی 900,000 بسبب التدخین السلبی.
- 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 تظهلر في شكل صعوبة الإقلاع عن التدخين واحتمال كبير من الانتكاسات بعد محاولة الإقلاع عن التدخين.

### مكونات السيجارة

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 بالسيجارة الالكترونية و يعتقدون أنها أقل ضررا.

السيجارة الالكترونية غير مصرح بها من منظمة الغذاء و الدواء

السيجارة الالكترونية تسبب تسمم بالمعادن الموجودة بالحجارة و تسبب السرطان.

## طرق تساعدك على الاقلاع عن التدخين

- اختر التاريخ وقم بتمييزه في التقويم الخاص بك.
- تعود أن تقول: "لا شكرا لك ، أنا لا أدخن."
- 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 صديقًا أو فردًا 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 صحه الشباب:

رقم التليفون 088353669 العنوان: بجانب مستشفى الطلبه بجامعه أسيوط Facebook @ مركز صحه شباب جامعه أسيوط

## ضع قائمة بجميع الأسباب التي تود بسببها الإقلاع عن التدخين. احتفظ بهذه القائمة معك ، ويفضل أن تكون في المكان الذي اعتدت فيه حمل سجائرك.

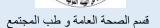
- إذا واجهت أزمة ، أثناء الإقلاع عن التدخين ، تذكر أن التدخين ليس هو الحل.
- اجلس بأماكن التي لا يمكنك عادةً التدخين فيها ، مثل المكتبات أقسام غير المدخنين في المطاعم.
- استعن بطبيب في مركز صحة الشباب لمتابعة برنامج الاقلاع عن التدخين معك.

# أخيرا تذكر

الكثير من المدخنين استطاعو الاقلاع عن التدخنين ، 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.





# الاقلاع عن التدخين





تحت اشراف: مركز صحه الشباب قسم الصحه العامه