

النشرة البيئية



أصلها وحده الاتصال بالمجتمع - قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
كلية العلوم - جامعة أسيوط
ابريل ٢٠٢٥ م

تحت رعاية

أ.د / احمد محمد المنشاوي

رئيس الجامعة

أ.د / محمود عبد العليم

نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د / عبدالحميد أبوسحلى

عميد الكلية

أ.د / عصام فضل ابو زيد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

طرق الإقلاع عن التدخين

- ١- العلاج بيدائل النيكوتين (الجرعات الخاضعة للرقابة)
- لصقات النيكوتين
- علكة النيكوتين
٢- الأدوية:
- بوبروبيون (مضاد الاكتئاب) يقلل من أعراض الرغبة الشديدة والأنسحاب .
٣- العلاج السلوكي : العلاج الجماعي

ماذا يحدث للجسم بعد الإقلاع عن التدخين؟

بعد أول 20 دقيقة

انخفاض تدريجي للنبضات القلب وضبط الدم

بعد 12 ساعة

تنخفض مستويات أول أكسيد الكربون في الدم

من أسبوعين إلى 3 أشهر

الشعور بتحسين في الدورة الدموية

من الشهر الأول إلى التاسع

تقليل ضيق التنفس

بعد مرور 5 أعوام

تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب

بعد مرور 10 أعوام

تقليل خطر الإصابة بسرطان الرئة وسرطان الفم

بعد مرور عام

تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب

بعد مرور 15 عاماً

تصبح حالته الصحية مثل حالة الإنسان الذي لم يسبق له التدخين

www.akhbarelyom.com

إعداد النشرة

أ/ إنجي نشأت الصواف مسنولة وحدة الاتصال بالمجتمع بالكلية

Website:- <https://aun.edu.eg/science/ar>

Tel: ٠٨٨/٢٤١٢٠٠٧

Email:- sci.alumni@yahoo.com

تأثير التدخين على القلب

- تصلب الشرايين: يسرع تراكم اللويحات في الشرايين
- مرض الشريان التاجي: يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية
- ارتفاع ضغط الدم: التدخين يرفع ضغط الدم .
- السكتة الدماغية: تلف الأوعية الدموية في الدماغ.
- مرض الشرايين المحيطية: يقلل من تدفق الدم إلى أطرافه .

الأثار السلبية للتدخين

التجاعيد

التدخين يقلل من كمية الدم المتدفق في الجلد مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد فيه.

الإدمان

النيكوتين مادة إدمانية قوية كالكهروين وتؤثر على وظائف الدماغ وتسبب الصداع وضعف الذاكرة.

سرطان الفم

يسبب التدخين السرطان لأجزاء الفم المختلفة، ويعيق وظيفة اللعاب من إزالة الجراثيم من الفم، كما يسبب رائحة كريهة وتنشوها في الأسنان، ويضعف حاسة الشم والتذوق

سرطان الرئة

يؤدي إلى سرطان الشفاه واللسان والأرق والتعب والقرحة المعوية

سرطان الرئة

يبدأ بصق التنفس وينتهي بسرطان الجهاز التنفسي

التدخين يؤدي إلى تصلب الشرايين والتالي حدوث النوبات القلبية.

تلوين الأصابع والأظافر يسبب التقران الناتج من التدخين تلوين الأصابع والأظافر باللون الأصفر.

وتحدث الدكتور محمد عبد النبي؛ عن الجانب الشرعي لحكم التدخين، والأصول الشرعية لهذا الحكم، وأضرار التدخين على الإنسان، والمحيطين به، وبيان الحكم الشرعي لأذى الآخرين، مصداقاً لقول رسول الله، ﷺ " لا ضرر ولا ضرار"، وما يترتب على التدخين من إهدار المال الذي يسأل عنه العبد يوم القيامة من أين اكتسبه، وفيما أنفقه.

أضرار التدخين:

فكر جيدا قبل أن تشعل السيجارة .. هل تعرف ما تحتويه من سموم؟.. هل تعرف ما لها من تأثير على صحتك، وحالتك النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية؟ هل تعرف كيف يؤثر دخانك على عائلتك ومن حولك؟

* **قدرت منظمة الصحة العالمية أن أكثر من ٨ ملايين شخص يموتون في وقت مبكر سنويا بسبب تعاطي التبغ.** هذا هو أحدث تقدير متاح لمنظمة الصحة العالمية اعتبارا من نوفمبر ٢٠٢٣. وأكثر من ٧ ملايين حالة وفاة من هذه الوفيات ناتجة عن تعاطي التبغ مباشراً، حوالي ١.٣ مليون من غير المدخنين الذين يموتون بسبب تعرضهم للتدخين غير المباشر، يموت أكثر من مليون شخص كل عام بسبب التعرض للتدخين غير المباشر.

ماذا يفعل التدخين لرئتيك؟

- على المدى القصير:
- انخفاض تدفق الأكسجين.
- تهيج الشعب الهوائية والسعال .
- على المدى الطويل:
- مرض الإنسداد الرئوي المزمن
- سرطان الرئة

وأضاف الدكتور عصام فضل أبو زيد؛ إلى أن التدخين يسبب الكثير من أمراض الرئتين، وحساسية الصدر، فضلاً عن بعض الأمراض المرتبطة به، موضحاً أهمية دور المؤسسات التعليمية؛ بإظهار المخاطر الصحية للتدخين؛ ليتجنب الشباب الوقوع في براثن التدخين، والإدمان، عن طريق؛ تقوية الوازع الديني، وتقديم القدوة الحسنة.

حاضر خلال الندوة؛ الدكتورة نجلاء كمال إدريس أستاذة بقسم الكيمياء الحيوية الطبية والبيولوجيا الجزيئية بكلية الطب- جامعة أسيوط، ومدير إدارة أسيوط لمعامل ألفا، والدكتور محمد عبد النبي سيد أستاذ مساعد بكلية أصول الدين- استعرضت الدكتورة نجلاء كمال؛ العلاقة بين التدخين والصحة، وأهم التحاليل المطبقة حديثاً؛ للتنبؤ، بإصابات الرئة، والقلب، وتأثير التدخين على حالات الخصوبة في السيدات، والرجال، وتطبيق الفحص الجيني لهم، وخاصة الحوامل، فضلاً عن كيفية التنبؤ بالتشوهات الجينية؛ نتيجة التلوث البيئي، عن طريق أحدث الأجهزة لإجرائها، والتأثير السلبي للتدخين على الأطفال، وكيفية إجراء أهم التحاليل؛ لمعالجة هذه الحالات.



* **حرصاً من إدارة الكلية علي التفاعل مع المبادرات الرئاسية ١٠٠ مليون صحة . وتنفيذا لقرارات مجلس الجامعة وإجراءات مكافحة التدخين ومنع التدخين بجامعة أسيوط والمستشفيات الجامعية والكليات و اعلان انها (جامعة خالية من التدخين) . نظمت وكالة خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالكلية ندوة توعوية بعنوان التدخين بين الصحة والدين .**

التدخين بين الصحة والدين

تحت رعاية معالي أ.د/ أحمد المنشاوي رئيس جامعة أسيوط، نظمت كلية العلوم، يوم الاثنين الموافق ٩ / ١٢ / ٢٠٢٤؛ ندوة توعوية عن: "التدخين بين الصحة، والدين"، تحت إشراف أ.د/محمود عبدالعليم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، وأ.د/ عبدالحميد أبوسحلي عميد الكلية، و أ.د/ عصام فضل أبو زيد وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

أشار الدكتور عبدالحميد أبوسحلي، إلى حرص إدارة الكلية على عقد الندوات التوعوية؛ التي تركز على أهم القضايا، والموضوعات التي تمس الحياة اليومية للمواطن، وتؤثر عليه، وعلى رأسها القضايا الصحية، كالتوعية بمخاطر التدخين بكافة أشكاله؛ وذلك من أجل المساهمة في حماية الأجيال الحالية، والمقبلة؛ من عواقبها الصحية المدمرة.

