

# ورشة عمل اضرار التدخين وطرق الاقلاع منه

م.عائدة عبد الكريم صالح



# ما هو التبغ؟

التبغ نبتة تُزرع بهدف جني أوراقها واستعمالها في السجائر والسيجار والنشوق والمضاعة. التبغ نبتة سنوية تعيش موسمًا واحدًا.

تنتج الشتلة الواحدة حوالي 20 ورقة، كل منها بطول ما بين 60-75 سنتم وعرض بين 35-45 سنتم.



# تاريخ تطوّر التبغ

يعود تاريخ التدخين إلى سنة 5000 قبل الميلاد؛ حيثُ كان موجوداً في مختلف الثقافات في العالم، وقد ارتبطت الاحتفالات والمباهج الدينية قديماً بالتدخين.

ويعود تاريخ زراعة التبغ إلى القارة الأميركية حيث استخدمها السكان الأصليون في طقوسهم الدينية حيثُ كان يُرافق تقديم القرابين للآلهة القديمة..



# تاريخ تطوّر التبغ



بعد اكتشاف كريستوفر كولومبوس للقارة الأميركية أحضر البحارة التبغ معهم عند العودة إلى أوروبا.  
مع حلول العام 1600، كان التبغ قد تحوّل إلى منتجٍ مطلوبٍ، حتى أنه استخدم شكلاً من أشكال العملات في بعض أجزاء أوروبا.

في القرن التاسع عشر صمّم الفرنسيون أول ورق للتبغ، صانعين أول سيجارة.  
مع اختراع السجائر تم بدأ انتشار التبغ حيث بدأت الشركات تروج للسجائر وتبيعها للعامة.



## تعريف التدخين

هو حرق التبغ للحصول على النيكوتين،  
الذي له تأثير على دماغ المدخن مما  
يتسبب في إدمان لآثاره مما يصعب  
التخلص منها.

# صور واضرار أشكال التدخين

على مر الزمن ومنذ أن عرف الإنسان التدخين، أخذت تلك العادة عدة صور بعضها لا يزال مُستخدمًا بكثرة حتى يومنا هذا، والبعض الآخر قد اندثر، ومن أشهر أشكال التدخين، ما يلي:

## ❖ السجائر

ابرز اضرار السجائر:

- الجلطة الدماغية.
- السكتة القلبية
- السرطان، وخاصةً سرطان الرئة.
- أمراض مُتعلّقة بالجهاز التنفسي.
- الوفاة المبكرة.



# ❖ الشيشة:

أهم أضرار الشيشة

❖ التأثير السلبي على صحة الفم والأسنان.

❖ زيادة احتمالية الإصابة بالسرطان.

❖ زيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب.

❖ انتقال الأمراض بين الأفراد.



# ❖ السجائر الإلكترونية



أهم أضرار السجارة الإلكترونية على الفم  
أنها:

تتسبب بتسوس الأسنان، فبسبب الصفات  
الإدمانية للنيكوتين فإن معظم المدخنين الذين  
ينتقلون لتدخين السجارة الإلكترونية يختارون  
السجائر الإلكترونية التي تحتوي على  
النيكوتين أو يستهلكون النيكوتين بطرق بديلة،  
والجدير بالعلم أن استهلاك النيكوتين قد  
يضعف قدرة الجسم على إنتاج ما يكفي من  
اللعاب ويؤدي لجفاف الفم.

# الشيشة الإلكترونية

## أهم أضرار الشيشة الإلكترونية



- ▶ تدخين مواد كيميائية تختلف طبيعتها وجودتها من نوع لآخر.
- ▶ حساسية الجهاز التنفسي.
- ▶ جذب الأطفال والمراهقين لعادة التدخين.
- ▶ الإغراء بمواصلة عادة التدخين.
- ▶ يشكل ارتفاع تكلفة الشيشة الإلكترونية عمومًا عبئًا ماديًا مرهقًا.



# البايب (الغليون) ❖

ابرز اضراره



- ❖ ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الرئتين.
- ❖ عامل مهم للإصابة بمرض التهاب الشعب الهوائية المزمن. الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن.
- ❖ إدمان الغليون يسبب إصابة المدخن ببعض الاضطرابات النفسية مثل الأكتئاب والقلق
- ❖ الإصابة بالأمراض القلبية.
- ❖ ارتفاع ضغط الدم وزيادة مستوى الكوليسترول السيئ في الدم.
- ❖ التهاب اللثة.
- ❖ فقدان الشهية.

# نصائح مهمة لترك التدخين

من أهم هذه النصائح:

- تحديد الوقت المناسب لترك التدخين.
- إخبار المحيطين بقرار ترك التدخين.
- التحلي بالإرادة الصلبة والعزيمة القوية قدر الإمكان.
- إزالة السجائر وكل ما يتعلّق بها من المنزل ومكان العمل والسيارة والملابس.
- الاستعانة بالطبيب للتخلص من التدخين.
- تجنّب الاختلاط بالأصدقاء المدخنين.



## برنامج خمسة أيام للإقلاع عن التدخين



٢ - اجعل النية خالصة لله تعالى  
وتقرب اليه بالدعاء والصدقة.



١ - خمسة أيام قد تكفي  
للتخلص من التدخين.

٤ - قد يسبب انخفاض مستوى  
النيكوتين في الجسم بعض الضيق  
فاصبر وتحمل ولا تدخن.



٣ - تخلص من جميع أنواع التبغ.

٦ - أكثر من  
تناول الماء  
والعصير الطازج  
والسوائل  
المختلفة.



٥ - يتخلص الجسم من سموم التبغ  
بواسطة سوائل الجسم وتتحسن  
علامات السحب خلال (٣-٥) أيام.



٨ - تجنب الاكثار  
من اللحوم  
والدواجن والأسماك  
لأنها تزيد  
الرغبة في التدخين.



٧ - تناول  
الخضروات  
والفواكه  
لأنها تقلل  
الرغبة في التدخين.

١٠ - سوف تزداد الشهية  
للطعام وتناول الطعام  
المتوازن كما ونوعا  
يجنبك زيادة الوزن.



٩ - ممارسة الرياضة  
تساعدك  
في فترة الإقلاع.



# ماذا يحدث للجسم بعد الإقلاع عن التدخين؟



www.akhbarelyom.com

بعد أول 20 دقيقة

انخفاض تدريجي لنبضات  
القلب وضبط الدم

بعد 12 ساعة

تنخفض مستويات أول  
أكسيد الكربون في الدم

من أسبوعين إلي 3 أشهر

الشعور بتحسين  
في الدورة الدموية

من الشهر الأول إلي التاسع

تقليل ضيق التنفس

بعد مرور 5 أعوام

تقليل خطر الإصابة  
بالسكتة الدماغية

بعد مرور عام

تقليل خطر الإصابة  
بأمراض القلب

بعد 10 أعوام

تقليل خطر الإصابة بسرطان  
الرئة وسرطان الفم

بعد مرور 15 عاماً

تصبح حالتك الصحية مثل  
حالة الإنسان الذي لم  
يسبق له التدخين





قال الله تعالى:  
**وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ  
إِلَى التَّهْلُكَةِ**

البقرة، 195

# لا تقتل نفسك

قال الله تعالى :

**وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ**  
**إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا**

(النساء: ٢٩)







شُكْرًا لِحَسَنِ الْأَصْفَاءِ

