

التدخين .. يؤدي الى الوفاة



اختر صحتك وليس التبغ

هل تعلم

- أن التدخين يقتل كل عام ما يفوق عدد الوفيات الناجمة عن حوادث السيارات والإيدز مجتمعة
- أن السجارة الواحدة تحتوي على أكثر من (4آلاف) مادة كيميائية (50) منها تؤدي إلى السرطان
- أن مصحات الأدمان أثبتت أن 99 % من مدمني المخدرات بدأوا طريقهم بالتدخين
- أن كمية النيكوتين في السجارة الواحدة كفيلة بأن تقتل أنسان معافى لو حقنت له في الوريد
- أن التبغ بكل أنواعه حرام ، تعاطيه وبيعه وشراؤه وكذلك تأجير المحلات لبيع المعسل والتبغ والشيشة
- 65% من أمراض الجهاز التنفسي والحساسية عند أطفال لآباء وأمهات مدخنين
- نسبة الإجهاض أعلى بـ 40% عند المدخنات
- ولادة طفل مشوه أعلى بـ 30% عند المدخنات هذا علاوة وفاة المواليد وعدم اكتمال نموهم

عافانا الله و إياكم

الطرق المساعدة للإقلاع عن التدخين

- 1- اتخذ القرار:**
قوة الإرادة من أهم العوامل اتصل التي تساعدك على التحكم في اختيارتك ورغباتك وبالتالي على الإقلاع عن التدخين حفاظا على صحتك أسرته ومالك
- 2- حدد موعداً للإقلاع:**
عند اتخاذك القرار فإنك تكون قادرا على تحديد موعد المحدد للإقلاع وليكن في أقرب فرصة، ولا تسمح لنفسك بالتأجيل حتى لا يؤثر ذلك على شخصيتك وقرارك، حيث تعتبر هذه الخطوة هامة جدا
- 3- استشر طبيبك:**
يمكنك الذهاب للطبيب المختص لوضع الخطة العلاجية المناسبة ومساعدتك في الإقلاع عن التدخين.
- 4- جدد حياتك:**
قم بإزالة كل ما يذكرك بالتدخين في بيتك وسيارتك ومكان عملك، تخلص من جميع منتجات التبغ ، و تجنب الأماكن التي يكثر فيها المدخنون
- 5- مارس الرياضة:**
حدد بعض الأنشطة التي تجعلك تشعر بأنك جيد وصحي ونشط وخطط للبدء بممارستها خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الإقلاع عن التدخين حيث أن المدخنين الذين يمارسون الرياضة تزداد فرص نجاحهم في الإقلاع عن التدخين

حقائق علمية عن التدخين

الحقيقة الأولى

التبغ يقتل نصف من يتعاطونه تقريباً

الحقيقة الثانية

على الصعيد العالمي يعيش نحو 80% من المدخنين في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

الحقيقة الثالثة

يحتوي التبغ على القطران الذي يسبب سرطان الرئة وضيق المجاري التنفسية.

الحقيقة الرابعة

التدخين مضر جداً بالجنين. لقد أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة المبكرة وللإجهاض ولولادة الجنين ميتاً ولموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة

الحقيقة الخامسة

التدخين يقلل من كفاءة كريات الدم الحمراء في نقل الأكسجين بسبب احتوائه على أول أكسيد الكربون؛ مما يؤدي إلى:

- تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم
- انتفاخ الرئة والتهاب القصبات الهوائية
- الجلطة القلبية (الذبحة الصدرية)
- ضمور عصب الإبصار
- السكتة الدماغية
- تساقط الأسنان
- احتشاء القلب.

مكونات السجارة



مقدمة

يقول الله تعالى

(وَلَا تُقْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ)

يعد التدخين من ضمن الآفات الخطرة، والابتلاءات العظيمة التي عصفت بمجتمعاتنا ومن فيها، بل أصبح من عموم البلوى التي عصفت بشبابنا، وغزت سحب دخانه، لتشمل كل أماكن تواجدنا في المؤسسات العامة والخاصة، ووسائل النقل، وفي البيوت، حتى أطفالنا الرضع الأبرياء، أصبحوا يعانون من تعنت الأباء المدخنين، فيستنشقونه رغماً عنهم

عادة التدخين آفة حضارية كريهة أنزلت بالإنسان العلل والأمراض كتأثيرها السيئ على الغدد الليمفاوية والنخامية والمراكز العصبية وتأثيرها الضار على القلب وضغط الدم والمجاري التنفسية والمعدة والعضلات والعين