HEALTHY LIVING

# أقلع عن التدخين لتمد في عمرك

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

**www.refugees.org**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911*

ويمكن الحصول على معلومات من صفحات الإنترنت التالية:

The U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org

• • •

المعلومات المضمنة في هذا الكتيب استخلصت من المصادر التالية:

*World Health Organization (WHO)*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*The National Cancer Institute*

*American Lung Association*

*American Cancer Society*

*American Heart Association*

*Campaign for Tobacco-Free Kids*

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

وسرطان البنكرياس. كما تقل الإصابة بمرض قرحة المعدة.

بعد مرور خمسة عشر عاماً من الإقلاع عن التدخين تنخفض نسبة التعرض لأمراض شرايين القلب التاجية لتصبح مثلها مثل نسبة إصابة غير المدخنين وتنخفض نسبة الوفاة إلى قرب نسبة وفاة غير المدخنين.

للحصول على مزيد من المعلومات يمكن الاتصال بالأرقام المجانية الآتية:

Toll-free National Quitline:
1–800–QUIT–NOW

American Cancer Society:
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control and Prevention
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women
Cancer Information Service
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1

**CONTACT INFORMATION:**
**riht@uscridc.org**
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**
**1717 Massachusetts Ave., NW**
**Suite 200**
**Washington, DC 20036**
**Phone: 202 • 347 • 3507**
**Fax: 202 • 347 • 7177**
**www.refugees.org**

## التأثير الضار للتدخين على الصحة

يتسبب التدخين في الإصابة بسرطان الرئة. يحتوي دخان التبغ على أكثر من 4800 مركب كيماوي من بينها 69 مركباً يسبب سرطان الرئة. بالإضافة إلى ذلك يؤثر التدخين على جميع أعضاء الجسم ونظامه الحيوي. تقدر تقارير منظمة الصحة العالمية أن شخصا يموت كل 6.5 ثانية بسبب التدخين.

يؤكد الجراح العام بالولايات المتحدة الأمريكية أن التدخين قد يكون سببا في كل المشاكل الصحية التالية:

- التمدد الوعائي لشريان الأورطة
- سرطان الدم الحاد
- الماء الأبيض بالعين
- سرطان عنق الرحم
- سرطان الكلى
- سرطان البنكرياس
- الالتهابات الرئوية
- أمراض اللثة
- سرطان المعدة
- سرطان المثانة
- سرطان المرئ
- سرطان الحنجرة
- سرطان الرئة
- سرطان الفم
- سرطان القصبة الهوائية والبلعوم
- تليف الرئة وأمراض الرئة المزمنة
- مرض قصور الدورة التاجية للقلب وأمراض القلب
- الموت الفجائي لحديثي الولادة

## تكلفة التدخين

بلغ متوسط سعر علبة الدخان 35ر4 دولار أمريكي خلال عام 2006م. وبهذه التكلفة ينفق الشخص الذي يدخن علبة دخان في اليوم ما يقارب 1600 دولار سنوياً أي ما يقارب 32 ألف دولار إذا ما استمر في التدخين لمدة عشرين عاماً.

يكلف التدخين الولايات المتحدة الأمريكية مبلغ 167 بليون دولار سنوياً تصرف على الرعاية الصحية للأضرار الناتجة عنه.

## تأثير التدخين على الحمل

تشير الدراسات إلى أن النساء اللاتي يدخن التبغ يكن أقل خصوبة من غير المدخنات. كما أن النساء المدخنات يتعرضن لمضاعفات فترة الحمل أكثر من غير المدخنات. إن الأطفال المولودين لأمهات كن يدخن أثناء الحمل يصبحون أكثر عرضة لأن يكون وزنهم ناقصاً (ويعتبر هذا السبب الرئيسي في موت الأطفال حديثي الولادة بالولايات المتحدة الأمريكية)، وأن يولدوا قبل أوانهم، كما أنهم أكثر عرضة ليولدوا أمواتاً أو أنهم يموتوا بعد الولادة بقليل.

## تأثير التدخين السلبي على الآخرين

التدخين الغير مباشر والذي يسمى أحياناً بالتدخين السلبي، هو الدخان الذي ينفثه المدخنين من رئاتهم ومن الجزء الذي يحترق من السيجارة أو السيجار أو الغليون ويستنشقه الأشخاص القريبين من المدخن والذين يمكن أن يتعرضوا لضرر كبير بسبب استنشاق دخان التبغ. في الولايات المتحدة الأمريكية يتسبب التدخين الغير مباشر في موت 3000 شخص من جراء تعرضهم لسرطان الرئة بالإضافة إلى موت 35000 شخص من جراء تعرضهم لأمراض أخرى. ويسبب التدخين الغير مباشر تهيج العيون، الأنف والحلق كم يمكن أن يسبب تهيجاً للرئة ويسبب السعال.

ويعتبر التدخين الغير مباشر أكثر خطورة على الأطفال ويمكن أن يعرضهم للأمراض التالية:

- زيادة إصابتهم بأمراض الرئة والتهابات الشعب الهوائية والأذن الوسطى.
- زيادة إصابتهم بالأزمة الحادة ونوبات الربو الشديد وزيادة نسبة تكرارها.

## فوائد الإقلاع عن التدخين

بعد مرور عشرين دقيقة من تدخين أخر سيجارة تحدث مجموعة التغيرات الآتية في جسم المدخن

بعد مرور أربع وعشرين ساعة من الإقلاع عن التدخين:

- تقل فرص الإصابة بالنوبات القلبية

في الفترة ما بين أسبوعين إلى ثلاث أشهر من الإقلاع عن التدخين:

- تتحسن الدورة الدموية في الجسم
- يصبح المشي أكثر سهولة
- يتحسن أداء وظيفة الرئة

في الفترة ما بين شهر إلى تسع أشهر:

- يقل السعال، التهاب الجيوب الأنفية، الشعور بالتعب وضيق التنفس.

بعد مرور عام من الإقلاع عن التدخين:

- تقل نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب بنسبة النصف مقارنة بالشخص المدخن.

## الفوائد طويلة المدى للإقلاع عن التدخين

تقل نسبة الإصابة بالجلطة إلى نفس نسبة إصابة غير المدخنين في الفترة ما بين خمس إلى خمسة عشر عاماً من الإقلاع عن التدخين.

بعد مرور عشرة أعوام من الإقلاع عن التدخين تقل نسبة الإصابة بمرض سرطان الرئة إلى النصف مقارنة بالمدخنين كما تقل نسبة الإصابة بسرطان الفم، سرطان البلعوم، سرطان المرئ، سرطان المثانة، سرطان الكلى