



مركز الحسين للسرطان

# صحتك والتدخين

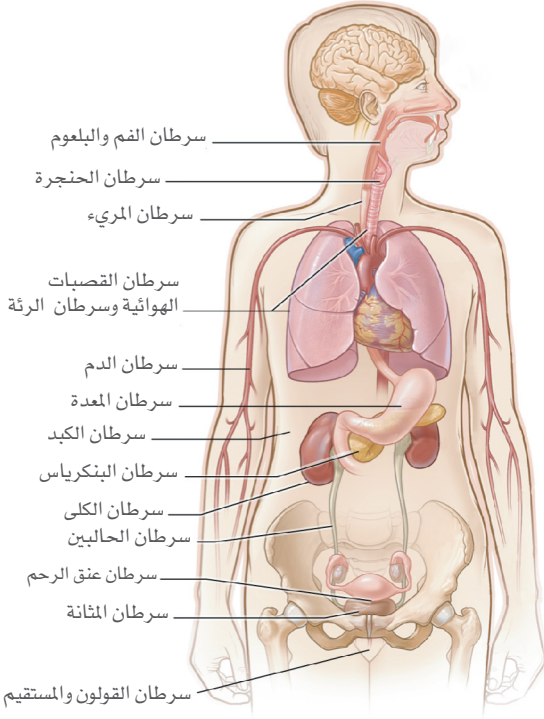


# مضار التدخين على الصحة

تعرف على الأمراض المرتبطة بالتدخين:

## السرطان

يعتبر التدخين المسبب الرئيسي لسرطان الرئة كما إنه يشكل عامل خطورة لأنواع أخرى من السرطان:



المصدر: وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة، 2004، 2006، 2012.

## الأمراض التنفسية

يسبب التدخين مرض الانسداد الرئوي المزمن، كما أنه يسبب زيادة في حدة نوبات الربو.



## أمراض القلب والشرايين التاجية

وقد أظهرت الدراسات بأن التدخين هو المسبب الرئيسي لمرض القلب التاجي، والذي يؤدي إلى النوبة القلبية.



## مرض السكري



يسبب التدخين داء السكري من النوع الثاني وقد أظهرت الدراسات بأن خطر الإصابة بمرض السكري أعلى عند الأشخاص المدخنين بالمقارنة مع غير المدخنين.

## انخفاض مستوى الخصوبة ومشاكل الولادة



يسبب التدخين انخفاض مستوى الخصوبة. وكما أن التدخين خلال فترة الحمل يمكن أن يسبب الإجهاض أو ولادة جنين ميت أو الأمراض بمرحلة الطفولة المبكرة.

## مضار التدخين القسري

هو التعرض للدخان الصادر عن تدخين الآخرين للسجائر أو الأرجيلة أو أي نوع آخر من منتجات التبغ. وستجد هنا الآثار الصحية المترتبة على التعرض للتدخين القسري:

### البالغين

السكتة الدماغية  
تهيج الأنف  
سرطان الرئة  
أمراض القلب والشرايين  
التاجية  
تأثيرات على الخصوبة عند  
النساء وانخفاض وزن المواليد

### الأطفال

أمراض الأذن الوسطى  
الأمراض التنفسية،  
القصور في وظائف الرئة  
أمراض الجهاز التنفسي  
السفلي  
موت الرضيع المفاجئ

## وماذا عن مخاطر التدخين من الدرجة الثالثة؟


وهو عبارة عن بقايا دخان السجائر المتراكم على الأسطح المتواجدة في بيئة المدخن وتبقى هذه البقايا عالقة على الأسطح لأسابيع وشهور ويؤدي لمس الاسطح الى انتشار البقايا واستنشاقها الى جسم الانسان، فتؤدي إلى:

صعوبات في التعلم

انخفاض مستوى الذكاء

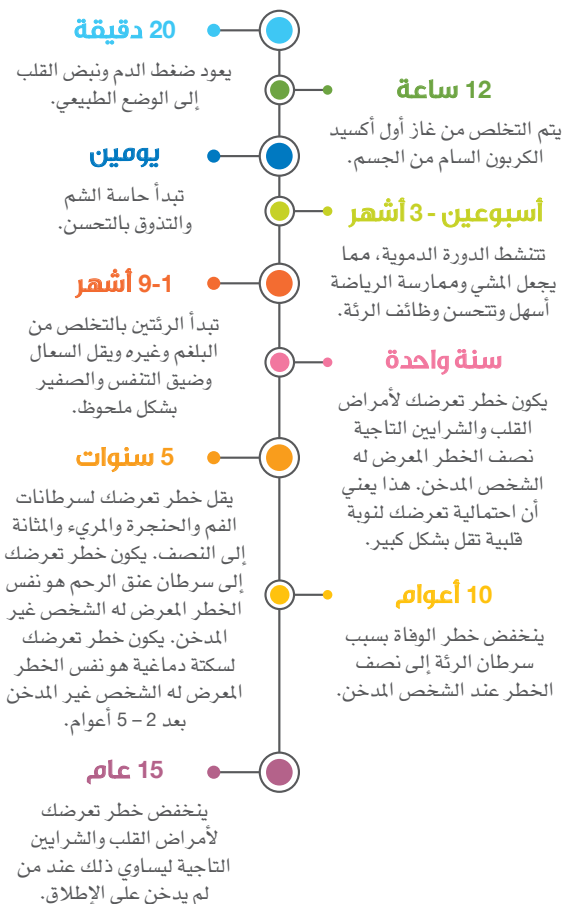
السرطان، حيث تحتوي هذه البقايا على 11 مادة مسرطنة

الطريقة الوحيدة لحماية غير المدخنين من التدخين القسري والتدخين من الدرجة الثالثة هو توفير بيئة خالية من التدخين.

إذا لم تكن مستعداً لترك التدخين في الوقت الحالي، بإمكانك أن تدخن في الخارج لكي لا تعرض الآخرين لمخاطر التدخين القسري والتدخين من الدرجة الثالثة. 

## فوائد الإقلاع عن التدخين

هل تعلم أن الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين تبدأ بالظهور فور إقلاعك، وتزيد مع مرور الوقت؟ تعرف على بعض هذه الفوائد:



وينخفض خطر تعرضك للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني على المدى البعيد ويساوي ذلك عند من لم يدخن على الإطلاق.

## ما لا تعرفه عن التبغ

يحتوي التبغ على أكثر من 7,000 مادة كيميائية سامة حيث أكثر من 70 من هذه المواد مسرطنة.

## هل تعرف مكونات السجارة؟

تعرف على بعض المكونات المتواجدة في الدخان الناتج عن احتراق التبغ:



البولونيوم



القطران



غاز الأمونيا



النيكوتين



زرنيع



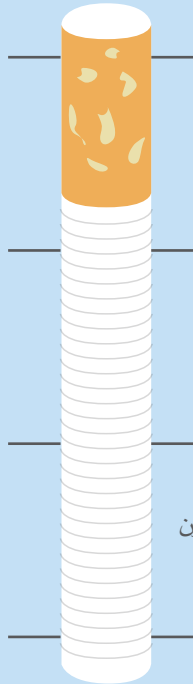
غاز أول أكسيد الكربون



الميثانول



الأسيتون



# عيادة الإقلاع عن التدخين

من نحن

تم تأسيس عيادة الإقلاع عن التدخين في مركز الحسين للسرطان عام 2008 بهدف تخفيف عبء مرض السرطان والمساهمة في مكافحة التبغ، وذلك عن طريق تزويد عامة المواطنين بالدعم الضروري للإقلاع عن التدخين. يعمل في عيادة الإقلاع عن التدخين أخصائيون معتمدون في علاج الإدمان على التبغ. وتوفر العيادة خدمات متكاملة من خطط إقلاع فردية لمساعدة المدخنين في الإقلاع عن التدخين تشمل المشورة والعلاجات الدوائية. وتقدم العيادة خدماتها لمرضى المركز وعامة المواطنين.

إتصل بنا

بإمكانك الاستفادة من زيارتك إلى عيادة الإقلاع عن التدخين واستشارة أخصائي لتتعرف أكثر على الخيارات المتاحة. هنالك أربع عيادات للإقلاع عن التدخين توفر خدماتها خلال ثلاثة أيام في الأسبوع.

ولتحديد موعد لاستشارة أخصائي علاج الإدمان على التبغ، يرجى الاتصال على 06-5300460 فرعي: 4086 أو 077-844-4517.

عيادة الإقلاع عن التدخين - مركز الحسين للسرطان

شارع الملكة رانيا العبدالله  
(بجانب الجامعة الأردنية)

ص.ب. 1269 الجبيهة

عمان، 11941 الأردن

[www.khcc.jo](http://www.khcc.jo)

