

# SSMC

مدينة الشيخ شخبوط الطبية  
Sheikh Shakhbout Medical City



## ما أهمية الإقلاع عن التدخين؟

# SSMC

مدينة الشيخ شخبوط الطبية  
Sheikh Shakhbout Medical City

الرجاء التواصل معنا:

- لإلغاء أو إعادة جدولة الإجراءات الخاصة بك  
- للإجراءات التمهيدية أو الإستفسارات عن الأدوية

800SSMC 7762 | ssmc.ae



- الأطفال الذين يولدون لأمهات مدخنات أثناء الحمل، هم أكثر عرضة مرتين من الولادة المبكرة مع انخفاض وزن الولادة. الرضع الذين تقل أعمارهم عن سنتين هم أكثر عرضة للعدوى التنفسية الشديدة
- الأطفال الذين يكبرون في منزل يدخن فيه أحد الوالدين، أو كلاهما، تتضاعف لديهم مخاطر الإصابة بالربو والتهاب الشعب الهوائية الغامض وتطوير الحساسية.

## نصائح للإقلاع عن التدخين؟

- **الاستعداد:** حدد موعدًا للإقلاع عن التدخين، وتخلص من جميع السجائر والولاعات، وتجنب المواقف التي تكون فيها الرغبة في التدخين قوية، ولا تسمح للناس بالتدخين في منزلك أو سيارتك.
- **الأدوية المساعدة:** العديد من الأدوية يمكنها زيادة فرص الإقلاع عن التدخين بنجاح. إذا كنت مهتمًا بالتجربة، فاتصل بالطبيب العائلي.
- **استخدام تقنيات الإقلاع عن التدخين:** امضغ قطعة من العلكة، نظف أسنانك، اتصل بصديق، تناول شيئًا ما، على سبيل المثال: بعض الجزر المقطع، أو السكاكر؛ خذ حمامًا، حلّ الكلمات المتقاطعة، اشغل يدك بالخربشات والرسم أو الحياكة، أو إكمال جيب مليء بالزركشة.
- **ركز على الإيجابية:** ركز على ما تكسبه من الإقلاع عن التدخين، بدلًا من الأمور التي تفوتك.
- **حاول الحصول على الدعم من الآخرين:** الإقلاع عن التدخين مع الآخرين، أو الحصول على دعم من العائلة والأصدقاء، يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في مستويات التعزيز الخاصة بك، وعزمك على الالتزام بهذه الخطوة.
- **تخيل النهاية:** جرّب هذا للمساعدة في تحفيزك. تقنيات التصوّر هي تمارين ذهنية لتحقيق هدف معين، وهي مشابهة لتلك المستخدمة في اليوغا والتأمل.
- **استعدّ للنسحاب:** لا تستسلم إذا «تعثرت»، حدد موعدًا جديدًا للعودة إلى المسار الصحيح. الإقلاع عن التدخين خطوة صعبة، لكن عليك الحفاظ على موقف إيجابي لتذكير نفسك بأسباب رغبتك بالإقلاع عن التدخين.



التدخين قد يتسبب بسرطان الرئة، ناهيك عن العديد من أنواع السرطانات والأمراض الأخرى. تحتوي السجائر على أكثر من 4 آلاف مادة كيميائية، وما لا يقل عن 400 مادة سامة.

## أبرز الأمراض الناجمة عن التدخين:

تعتبر **أمراض القلب والأوعية الدموية** السبب الرئيسي للوفاة جراء التدخين، حيث يؤدي التدخين إلى تسريع عملية تصلب وتضيق الشرايين.

**سرطان الرئة ومرض الانسداد الرئوي المزمن** مصطلح جماعي لمجموعة من الحالات التي تمنع تدفق الهواء وتجعل التنفس أكثر صعوبة، مثل: انتفاخ الرئة، والتهاب الشعب الهوائية المزمن والالتهاب الرئوي.

## المخاطر الأخرى الناجمة عن التدخين:

- يتسبب التدخين في زيادة ارتفاع ضغط الدم، ما قد يسبب النوبات القلبية والسكتة الدماغية
- الأزواج المدخنون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل الخصوبة
- التدخين يزيد الإصابة بالربو تفاقمًا، ويقاوم أدوية الربو عبر تفاقم التهاب الشعب الهوائية الذي يحاول الدواء تخفيفها
- الأوعية الدموية في العين حساسة، ويمكن أن تتلف بسهولة بسبب الدخان. يتعرض المدخنون لخطر متزايد للإصابة بإعتام عدسة العين
- التدخين يزيد مخاطر الإصابة بأمراض الفم، ويسهم في تطوير القرحة