

## اتخذ القرار الآن: صحتك تستحق

ابدأ اليوم رحلتك نحو حياة خالية من التدخين. ولمساعدتك راجع عيادات الإقلاع عن التدخين التابعة لوزارة الصحة والمنتشرة في مختلف محافظات المملكة وتحديث مع مقدمي الخدمة الصحية للحصول على المساعدة، حيث تقدم عيادات الإقلاع عن التدخين الخدمات التالية:

- التوعية والتثقيف.
- الدعم النفسي.
- العلاج السلوكي والعلاج الدوائي.
- الاستشارات الطبية.

## مهما كان الشكل الخطر واحد



من خلال تبني نمط حياة خالٍ من التدخين، أنت تساهم في حماية نفسك والآخرين من المخاطر الصحية والأمراض المختلفة، وتفتح آفاقاً لحياة مليئة بالصحة والعافية والنشاط.

### وتذكّر...

إن التدخين في الأماكن العامة المغلقة ممنوع بموجب قانون الصحة العامة رقم 47 لعام 2008 وتعديلاته

راجع عيادات  
الإقلاع عن التدخين



تطبيق  
بخدمتكم

للسكاوي:

الخط الساخن  
06 500 4545  
فرعي (5)

للمساعدة

للإقلاع عن التدخين  
06 500 4546

قبارك  
حياتك قبارك فمّر باختيارك

## الإقلاع عن التدخين: قرارك نحو حياة أفضل

إن قرارك بالإمتناع عن التدخين والإقلاع عنه بكافة أشكاله وأنواعه هو القرار الإيجابي الأكثر أهمية لصحتك وحياتك. ومن فوائد الإقلاع عن التدخين:

- انخفاض ضغط الدم والنبض.
- ازدياد مستويات الأكسجين في الدم.
- توقف تأثيرات التبغ الضارة على المظهر كاصفرار الأسنان والأظافر وظهور التجاعيد.
- ملاحظة تحسن مذاق الطعام وعودة حاسة الشم لطبيعتها.
- تحسن الدورة الدموية والقدرة على ممارسة الرياضة.
- انخفاض السعال واحتقان الجيوب الأنفية والتعب وضيق النفس.
- انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.
- انخفاض خطر الوفاة بسرطان الرئة إلى النصف.
- انخفاض نسبة الإصابة بأنواع السرطان الأخرى التي تصيب الفم والحنجرة والمريء والمثانة والكلى والبنكرياس.



لا تتردد،  
الكثيرون استطاعوا  
القيام بذلك

والآن حان  
دورك

## هل فكرت يوماً في تأثير التدخين على حياتك؟

التدخين ليس مجرد عادة بل إدمان، وله أثر كبير على صحتك وحياتك. واتخاذك القرار بالإقلاع أو الامتناع عنه بكافة أشكاله هو قرار إيجابي وحاسم واختيار صحيح لتتمتع بحياة أكثر صحة.

## حياتك قرارك فكر باختيارك

## التدخين: من أخطر القرارات السلبية

إن التدخين، سواء أكان من خلال السجائر التقليدية أم الإلكترونيّة أم الأرجيلة أم الغليون أم السيجار أم التبغ المسخن أم غيرها، يُعرض الإنسان لخطر الإصابة بالأمراض غير السارية ومنها السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة، والتي تتسبب في وفاة ملايين الأشخاص سنوياً عالمياً.

كما ثبت علمياً أن التعرض للتدخين السلبي يؤثر بشكل مباشر على صحة الأفراد المحيطين بالمدخن، مما يزيد من خطر الإصابة بنفس الأمراض التي يسببها التدخين المباشر. إن قرارك بالامتناع عن التدخين والإقلاع عنه لا يؤثر فقط على صحتك، بل يحمي أيضاً أسرته ومجتمعك من مخاطر التدخين.

## التبغ والتدخين

بكافة أشكاله وأنواعه

يقود إلى نفس النتيجة

