

- عن التدخين ، للمدخن وأسرته .
- يتفق المدخن عادةً خمس دخله على التدخين بدلاً من إنفاقها على نفسه وأسرته .
- يعطل المدخن عن عمله من جراء الأمراض التي يصاب بها .
- يسبب الحرائق التي تلتف الأشجار والمحاصيل والمنازل .

#### التدخين القسري ومضاره :

- هو تعرض غير المدخن لدخان التبغ المحترق في مكان مغلق .
- ومضاره على غير المدخن نفس مضاره على المدخن ، خاصة على الأم الحامل والجنين وأطفالها .

كما يؤدي إلى زيادة حدوث الربو ( الأزمه ) وأمراض الجهاز التنفسي والسرطانات .

- مواليد المرأة التي تدخن وزنهم أقل من الوزن الطبيعي (خداج) وهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والوفاة .
- يحدث تغييراً في نبرة الصوت ويزيد تجاعيد الوجه ، وذلك لأنه يسبب نقص الأكسجين في تلك المواضع .
- يسبب تسارع دقات القلب ، وعدم انتظامها وارتفاع ضغط الدم .
- يؤدي إلى الإصابة بالسرطانات مثل سرطان الرئة والفم ،.. الخ .
- تلف الاغشية المبطنة للمجري التنفسية والإصابة بالتهاب القصبات وانتفاخ الرئة .
- يضعف الذاكرة ، ويسبب التحسس والسعال ، والتعب ، وفقدان الشهية للطعام .

#### مضار التدخين الاقتصادية :

- يزيد نفقات علاج الأمراض الناتجة

يعتبر التدخين من أشد الأخطار على المدخن والمجتمع من الناحية الصحية والاقتصادية والاجتماعية ، ومضاره تؤذي المدخن ومن حوله ، وضرره على المرأة مضاعف صحياً وجمالياً .

#### مضار التدخين الصحية خاصة على المرأة :

- يؤدي إلى زيادة حدوث الإجهاض والتزف وانزلاق المشيمة والولادة المبكرة وتسمم الحمل .
- يؤثر على قدرة المرأة على الإنجاب ويزيد من نسبة العقم وانقطاع الطمث المبكر .
- يزيد نسبة الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة الدماغية خاصة للواتي يستعملن حبوب منع الحمل .

# التدخين



٣١ مايو / آيار  
اليوم العالمي للامتناع عن التدخين



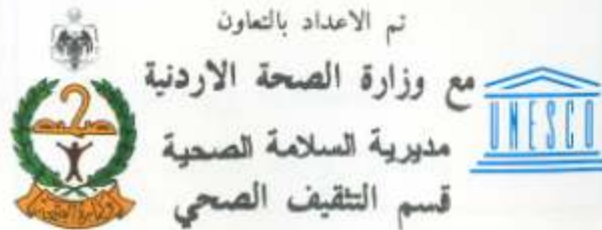
• تعويد الجسم على برنامج رياضي  
مستمر .



• الانشغال بهواية مفضلة .



• الابتعاد عن الأصدقاء المدخنين في  
المرحلة الأولى .



• ما النصائح لترك التدخين ؟  
• تحديد يوم للإقلاع عن التدخين .



• التخلص من جميع السجائر  
وإخفاء المنافض والولاعات .



• الإقلال من تناول القهوة والشاي،  
واستبدالها بسوائل أخرى مفيدة  
مثل العصير الطبيعي ، البابونج ،  
واليانسون .

