

انطلاق فعالية توعويه عن الآثار السلبية للتدخين على الفرد و المجتمع وكيفية الاقلاع عن التدخين

كلية التمريض - جامعة طنطا
الفرقة الرابعة - قسم صحة المجتمع
الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦

الجامعة طنطا
TANTA UNIVERSITY

قاتل صامت

ماذا يفعل التدخين بجسمك؟

- يدمر الرئتين ويزيد خطورة الإصابة بسرطان الرئة والانسداد الرئوي
- يضعف عضلة القلب ويرفع الضغط ويزيد احتمالية الجلطات
- يقلل المناعة ويجعل العدوى الصدرية أكثر تكراراً وشدة
- يسرع الشيخوخة ويقلل جودة الحياة

فوائد الإقلاع عن التدخين

بعد أسبوعين إلى 3 أشهر:

- تحسن الدورة الدموية والتنفس.
- بعد سنة: ينخفض خطر أمراض القلب للنصف.
- بعد 20 دقيقة: يتحسن ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.
- بعد 24 ساعة: تقل فرص الإصابة بالنوبات القلبية.

خطوات الإقلاع عن التدخين

- اتخذ قرارك بوضوح
(اكتب الأسباب في ورقة وحطها في مكان تشويفه يومياً)
- تخلص من محفزات التدخين
(ارمي السجائر، الولاعة، الطفافية، وأي شيء يذكرك بالتدخين)
- خطط لمواجهة الرغبة الشديدة
(اشرب ماء ببطء /خذ 5 أنفاس عميقه)
- بدل عادة بعادة صحية
(اشرب مشروبات دافئة بدل السجائر)
- اطلب دعم من حولك
(أخبر أسرتك أو أصدقائك إنك قررت تبطل واطلب منهم متابعتك ومساعدتك)

الاتصال بالخط الساخن ١٦٣٢٨
وزارة الصحة والسكان المصرية
#من_غيرها_أحسن
#لأن_كل_نفس_نقي_هو
حياة_جديدة

تحت إشراف:

- أ.د. امالي الزفتاوي
- أ.م.د. ناهد كرم
- د. رحاب وجيه
- د. منار محمد

#ابدا_قرارك_اليوم #كل_سيجارة_تدخنها تضرك_وتضر_من_حولك













الإقلاع عن التدخين يتم عن طريق

START

- ٠ حدد تاريخاً للإقلاع عن التدخين (اليوم الفعلي للإقلاع عن التدخين)
- ٠ ابلغ العائلة والاصدقاء وزملاء العمل اذك تخطط للإقلاع عن التدخين ومتى تعتزم ذلك
- ٠ توقع التحديات التي قد تواجهها أثناء الإقلاع عن التدخين وخطط لها
- ٠ تخليص من السجائر ومنتجات التبغ الأخرى الموجودة في المنزل والسيارة والعمل
- ٠ تحدث مع طيبك أو مستشارك أو اختصاصي عالج تدخين التبغ بشأن الإقلاع عن التدخين

نصائح فعالة للإقلاع عن التدخين:

- ٠ حتى تنجح في عملية الإقلاع عن التدخين عليك باتخاذ القرار أولاً واجزم كلياً على ترك الدخان، أخبر عائلتك وكل من حولك أنه عازمًا على الإقلاع عن التدخين ليساعدوك ويقدموا لك الدعم النفسي خلال هذه الفترة.

- ٠ تعرف على أضرار التدخين واطلع على احصاءات الوفيات الناتجة عنه. سيساعدك هذا أكثر عزماً وأوامر للاقلاع عن التدخين.

- ٠ ينصح الطبلة بضرورة ممارسة الرياضة ويسطعها رياضة المشي، خلال فترة الإقلاع عن التدخين، فهي ستمنحك الشاط والحيوية وستقلل من تأثير الانسحاب التدريجي للنيكوتين.

- ٠ الانضال بالخط الساخن ٩٣٣٨ وزارة الصحة والسكان المصرية #من_غيرها_أحسن



فائدة الإقلاع عن التدخين

- ٠ يقلل من كمية الأثار الجانبية التي يعاني منها المدخنون.
- ٠ يساعد على تحسين التنفس بوجه عام وخاصه بعد الجراحة.
- ٠ يقلل من خطر انتكاسة السرطان.
- ٠ يقلل من خطر الاصابة بسرطانات جديدة.
- ٠ يساعد قلبك ورئتيك على العمل بشكل افضل.
- ٠ يحسن النوم ويساعد في تقليل الاجهاد والحموم على المزيد من الملاطفة.
- ٠ يساعد في تقليل الضغوط والتوتر والاستمتعان ب نوعية حياة افضل.
- ٠ يمكن أن يقلل من خطر التعرض لوفاة من السرطان وامراض اخرى.
- ٠ يحسن احترام الذات.
- ٠ يحسن فعالية علاجات السرطان.
- ٠ يحسن حاسة الشم والتذوق.



2-المشاكل الاجتماعية:

- ٠ يؤثر سلباً على العلاقات الاجتماعية بسبب راحته وضراره على المحيطين بالمدخن.
- ٠ يسبب علينا مالياً بسبب تكاليف شراء السجائر وعالج المراض الناتجة عنه.

3-المشاكل البيئية:

- ٠ يلوث الهواء بسبب الدخان المنبعث من السجائر.
- ٠ يؤدي إلى تراكم اعصاب السجائر في الملاكمين العامة، مما يسبب التلوث البصري والبيئي.



التدخين عادة ضارة تؤثر على الصحة، حيث يزيد من مخاطر المراض مثل السرطان وامراض القلب. رغم التحذيرات، لا يزال شائعاً، مما يتطلب التوعية باضراره.

المشاكل التي يسببها التدخين

- ٠ المشاكل الصحية:
 - ٠ يزيد من خطر الاصابة بسرطان الرئة وامراض القلب والسكريات الدماغية.
 - ٠ يسبب امراض الجهاز التنفسى مثل الـ انتفاخ الرئة.
 - ٠ الـ اذاعة، مما يجعل الجسم عرضة للأمراض.
 - ٠ يد

