



الإقلاع عن التدخين

المركز التمريضي لخدمة المجتمع و تنمية البيئة (المشروع البحثي الطلابي)



كلية التمريض جامعة طنطا

قسم تمريض صحة مجتمع

الفرقة الرابعة 2024-2025

الإقلاع عن التدخين



اعداد الطالبه

روضه طلب حامد الحو

تحت اشراف

د.ناهد كرم

2024/11/11



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



التدخين... 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

جرايك



فوائد الإقلاع عن التدخين

- بعد 20 دقيقة:
يتحسن ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.
- بعد 24 ساعة:
تقل فرص الإصابة بالنوبات القلبية.
- بعد أسبوعين إلى 3 أشهر:
تتحسن الدورة الدموية والتنفس.
- بعد سنة:
ينخفض خطر أمراض القلب للنصف.

خطوات الإقلاع عن التدخين

1 اتخذ قرارك بوضوح
(اكتب الأسباب في ورقة وحطها في مكان تشوفه يومياً)

2 تخلص من محفزات التدخين
(ارمي السجائر، الولاعة، الطفاية، وأي شيء يذكرك بالتدخين)

3 خطط لمواجهة الرغبة الشديدة
(اشرب ماء ببطء / خذ 5 أنفاس عميقة)

4 بدل عادة بعادة صحية
(اشرب مشروبات دافئة بدل السجائر)

5 اطلب دعم من حولك
(أخبر أسرته أو أصدقاءك أنك قررت تبطل واطلب منهم متابعة ومساعدتك)



الاتصال بالخط الساخن ١٦٣٢٨
وزارة الصحة والسكان المصرية
#من_غيرها_أحسن

#لأن_كل_نفس_نقي_هو
حياة_جديدة

تحت إشراف:

- ا.د. أمال الزفتاوى
- ا.م.د. ناهد كرم
- د. رحاب وجيه
- د. منار محمد

#ابدأ_قرارك_اليوم #كل_سيجارة_تدخنها_تضرِك_وتضر_من_حولك





جامعة طنطا

كلية التمريض

المركز التمريضي لخدمة المجتمع و تنمية البيئة (المشروع البحثي الطلابي)

تقرير عن الندوة التوعوية التثقيفية (الإقلاع عن التدخين)

انقلم بالتدريب/ روضه طلب حامد الحو (طالب بالفرقة الرابعة)

عدد المشاركين / ٦٠ فرد من المترددين بمستشفى الصدر التابعة لوزارة الصحة

م	السؤال	القبلي		البعدي	
		اجابة صحيحة	اجابة خاطئة	اجابة صحيحة	اجابة خاطئة
١	هل الرضع الذين يدخن اباؤهم وامهاتهم يكونوا أكثر عرضه للإصابة بالتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي خلال العام الأول من حياتهم.	%٤٥,٠	%٥٥,٠	%١٠٠,٠	%٢,٠
٢	هل يزيد التدخين من خطر الوفاة بمرض القلب والأوعية الدموية ،ويشمل ذلك النوبة القلبية والجلطة	%٣٥,٠	%٦٥,٠	%٩٩	%١,٠
٣	هل التدخين لا يضعف حواس التذوق والشم	%٦٠,٠	%٤٠,٠	%٩٧,٠	%٣,٠
٤	هل الإقلاع عن التدخين يحسن النوم ويساعد في تقليل الإجهاد والحصول على المزيد من الطاقة.	%٧٠,٠	%٣٠,٠	%٩٨,٠	%٢,٠
٥	هل الإقلاع عن التدخين لا يؤثر على معدل الإصابة بسرطانات الرئة	%٧٠,٠	%٣٠,٠	%٩٩	%١,٠
٦	لكي تنجح عملية الإقلاع عن التدخين يجب إتخاذ القرار أولاً والجزم كلياً علي ترك الدخان	%٧٨,٣	%٢١,٧	%٩٨	%٢,٠
٧	هل ممارسة الرياضة مثل المشي مهمة خلال فترة الإقلاع عن التدخين	%٤٠,٠	%٦٠,٠	%١٠٠,٠	%٠,٠
٨	هل من الممكن أن يصحب الإقلاع عن التدخين بأعراض مثل القلق والتوتر وأحياناً الإكتئاب	%٤٥,٠	%٥٥,٠	%٩٩,٠	%١,٠



٩	هل العلاج ببدائل النيكوتين هو أحد أدوات الإقلاع عن التدخين	%٣٥,٠	%٦٥,٠	%٩٨	%١,٠
١٠	هل تناول الأغذية الصحية كالمكسرات والفواكه تعتبر بديل للتدخين وتساعد على الإقلاع عن التدخين	%٣٥,٠	%٦٥,٠	%٩٩	%١,٠

التعليق على النتائج

أوضحت النتائج ان الندوة التدريبية للمتدربين بمستشفى الصدر كان لها تأثير واضح على تحسين معلومات حيث ازدادت معلوماتهم بنسبة كبيرة بعد إلقاء الندوة.

عميد الكلية

د. / عفاف عبدالعزيز بصل



مستشار المشروع

أ.م.د/ ناهد كرم السحري

ناهد السحري