



وزارة الصحة

«التبغ المدخن»







التدخين

يحتوي التبغ على مادة النيكوتين التي تسبب الإدمان ويمكن أن يكون لها تأثيرات نفسية محفزة ومهدئة، وهذا ما يجعل العديد من الناس يدمنون على التدخين رغم أضراره العديدة على صحتهم.

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية فإن التدخين يعد أحد أكبر التهديدات الصحية فهو يؤدي كل عام بحياة أكثر من ٨ ملايين نسمة، منهم ١,٢ مليون وفاة في أوساط غير المدخنين الذين يتعرضون لدخان السجائر بشكل غير مباشر.



مكونات منتجات التدخين

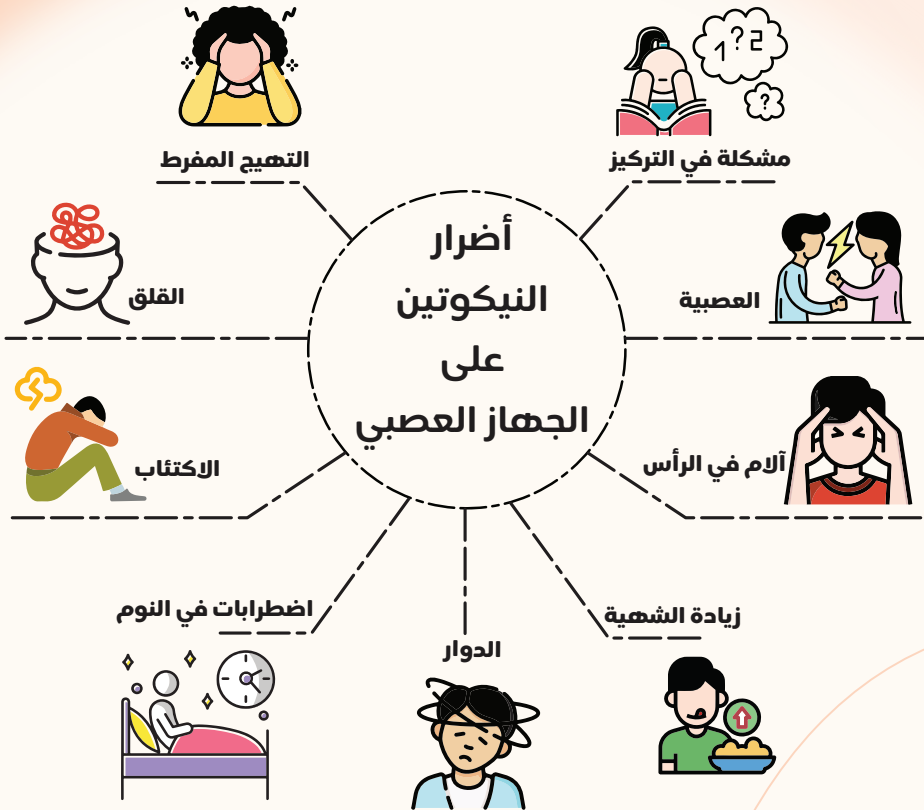
تصنع منتجات التدخين من خلال إضافة الكثير من المواد الكيميائية لتحسين المذاق وزيادة المتعة أثناء استخدامها، وينتج عن عملية احتراق السجارة آلاف المواد الكيميائية منها أربعون نوعاً على الأقل من المواد المسرطنة



أضرار التدخين

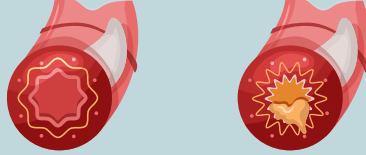
1. أضرار التدخين على الجهاز العصبي المركزي

مادة النيكوتين هي إحدى أهم المكونات في التبغ، وهي مادة منبهة تؤثر بالأساس على عمل الجهاز العصبي المركزي، وتعد المسؤول المباشر عن إدمان الشخص المدخن على التدخين، ويدخل إلى الجسم بشكل مباشر عبر الرئتين

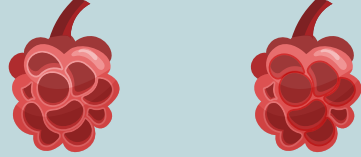


٢. أضرار التدخين على الجهاز التنفسي

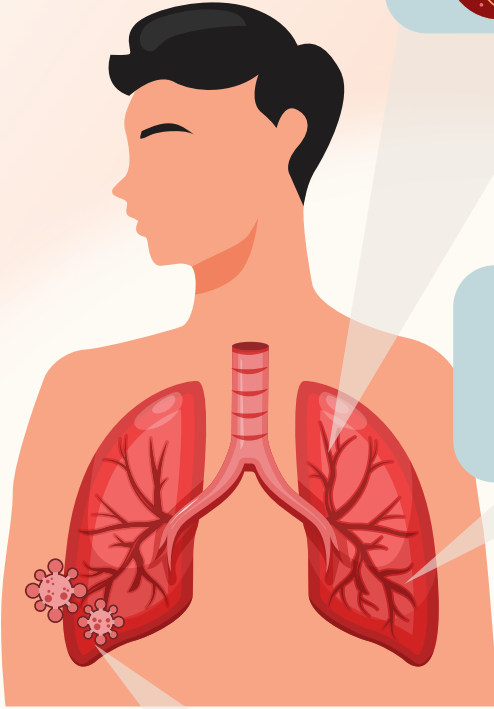
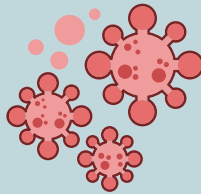
التهاب الشعب
الهوائية المزمن



انتفاخ التجويفات
الهوائية في الرئتين



سرطان الرئة



٣. أضرار التدخين على أنظمة القلب والأوعية

الدموية

تلف الأوعية الدموية

وتصلب الشرايين



للتدخين تأثير على مقاومة الأنسولين، الأمر الذي يزيد من

احتمالية الإصابة بمرض السكري من النمط ٢.



٤. أضرار التدخين على الجلد



ظهور التجاعيد
والتصبغات

زيادة خطر الإصابة
بسرطان الجلد



زيادة احتمالية الإصابة
بالإلتهابات الفطرية

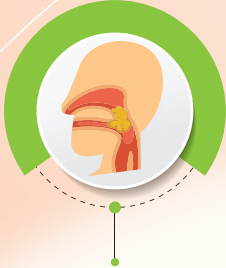


زيادة خطر تساقط الشعر
وإصابة بالصلع والشيب

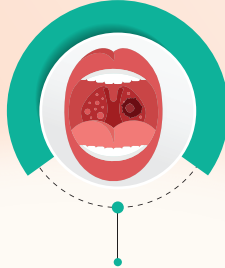


٥. أضرار التدخين على الجهاز الهضمي

يؤدي التدخين إلى زيادة حدوث إلتهابات المعدة والحموضة كما يزيد من خطر الإصابة بكل من السرطانات التالية في الجهاز الهضمي:



سرطان الحنجرة



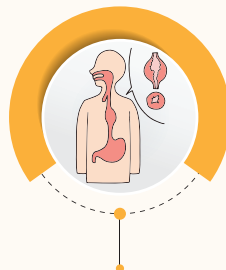
سرطان الحلق



سرطان الفم



سرطان البنكرياس



سرطان المريء

الأشخاص الذين يتعرضون للتدخين السلبي أيضًا، يكونوا عرضة للإصابة بالعديد من أنواع السرطان المختلفة.



6. أضرار التدخين على الجهاز التناسلي

يؤثر النيكوتين على تدفق الدم إلى المناطق التناسلية لكل من الرجال والنساء، وهذا الأمر يؤثر بشكل مختلف على الجنسين كما يلي:

الرجال:

- ه يقلل من مستويات الهرمونات الجنسية الذكورية.
- ه يسبب في انخفاض عدد الحيوانات المنوية.
- ه سرطان المثانة والبروستات



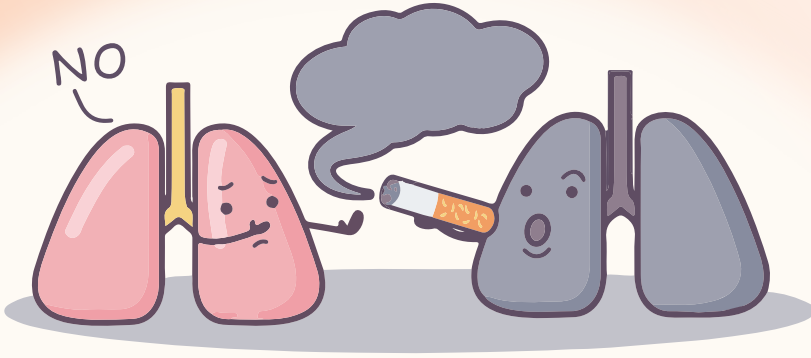
النساء:

- ه يقلل من مستويات الهرمونات الجنسية الأنثوية.
- ه انخفاض فرص الحمل والإنجاب
- ه زيادة احتمال بلوغ سن الأمان في سن مبكرة
- ه سرطان المبايض و عنق الرحم



ما هو التدخين السلبي وما آثاره؟

يحدث التدخين السلبي عند استنشاق الأشخاص غير المدخنين لدخان التبغ من أي مصدر له، إذ يؤدي التعرض المنتظم للتدخين السلبي إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض الرئوية، والقلبية، والسرطان، وهو أكثر خطورة على الأطفال، والنساء الحوامل، والمرضعات



قد يكون الدخان السلبي ناتجًا عن أنفاس أحد المدخنين أثناء تدخينه، أو سيجارته المشتعلة، أو عن رائحة دخان السجائر العالقة في ملابس المدخن، أو مفروشات المنزل، إذ يشمل التدخين السلبي البقايا التي تتركها السجائر في الهواء، والملابس، والمفروشات، ولا يقتصر فقط على التواجد بجانب شخص يدخن



الإقلاع عن التدخين

يعد الإقلاع عن التدخين أهم خطوة يقوم بها المدخن لحماية صحته وصحة من حوله، وعليه أن يدرك أن هذه الخطوة يمكن اتخاذها في أي وقت، وأنه يستطيع أن يطلب مساعدة الطبيب لاختيار أفضل الأساليب المناسبة للإقلاع عن التدخين فمثلا يمكن وضع خطة كالتالي **بدل اللجوء إلى الإنقطاع الفوري والمفاجئ عن التدخين:**

١. **حدد موعد للإقلاع عن التدخين:** ضع خطة، وأبلغ الأصدقاء والمُحيطين عنها لتحصل على الدعم والتشجيع من الجميع

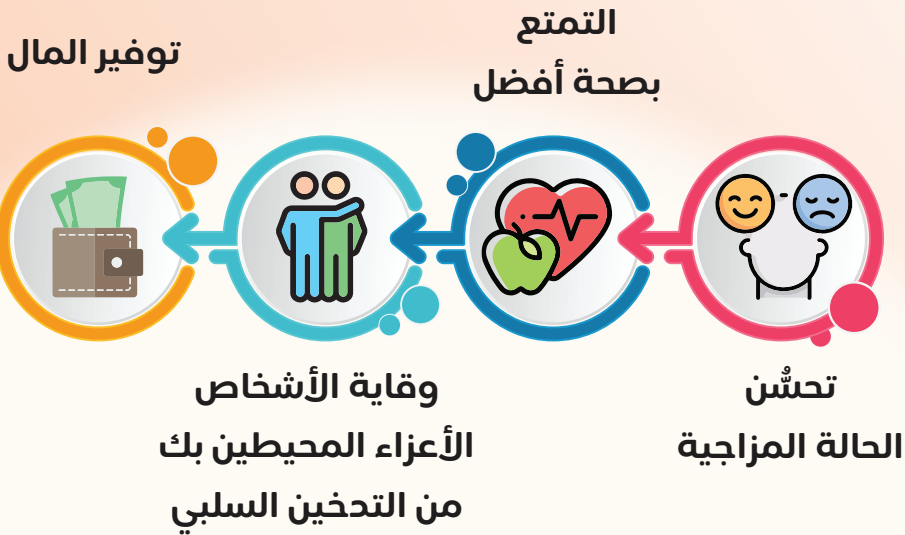
٢. **تخلص من أدوات التدخين:** عند تحديد موعد الإقلاع عن التدخين نظف منزلك، وسيارتك ومحيطك من أدوات التدخين .



٣. ضع فوائد الإقلاع عن التدخين نصب عينيك:

اكتب أسباب رغبتك في التوقف عن التدخين ومقاومة الرغبة الملحة في تدخين التبغ أو ردها بصوت مرتفع.

قد تتضمن هذه الأسباب ما يأتي:



٤. تجنب المثيرات: تشدد الرغبة في تناول التبغ في



الأماكن التي اعتدت فيها على التدخين لذا عليك اكتشاف هذه المثيرات، ووضع خطة لتجنبها أو مواجهتها.



٥. **شئت انتباهك:** إذا كنت تشعر برغبة ملحة في



التدخين ، فأعطي نفسك مهلة
تأجيل لمدة ١٠ دقائق. ثم افعل
شيئاً لتشتيت انتباهك خلال
هذه المدة.

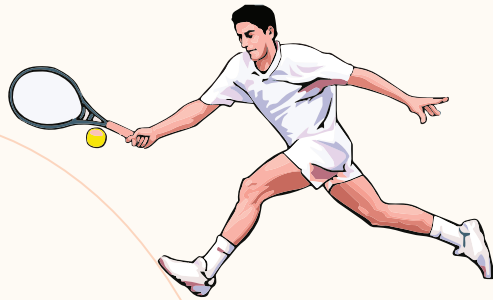
٦. **اصرف ذهنك بالمضغ:** تناول شيئاً بفمك لمضغه

لتنمك من مكافحة الرغبة الملحة في التبغ.
امضغ علكة بدون سكر أو تناول الجزر النيء،
أو المكسرات، أو بذور عباد الشمس أو أي شيء
مقرمش ولذيذ.

٧. **لا تقل «إنها مجرد سيجارة واحدة»:** سيؤدي

تدخين سيجارة واحدة إلى تدخين الأخرى. وربما
ينتهي بك الأمر للعودة إلى التدخين مرة أخرى.

٨. **مارس الأنشطة البدنية:** يمكن أن تساعد ممارسة



الأنشطة البدنية
على صرف انتباهك
عن الرغبة الملحة
في تدخين التبغ.





9. تجربة أساليب الإسترخاء: يمكنك تخفيف حدة التوتر بممارسة بعض أساليب الإسترخاء مثل تمارين التنفس العميق، أو إرخاء العضلات، أو اليوجا، وغيرها.

10. طلب الدعم: قد يساعد وجود صديق أو أحد أفراد الأسرة على إحداث التغيير. كما أنه من المفيد أيضًا أن تكون بالقرب من أشخاص آخرين لا يدخنون.

11. جرّب العلاج ببدائل النيكوتين: يمكن أن تساعدك العلاجات ببدائل النيكوتين أو علاجات أخرى في الإقلاع عن التدخين.

إن السجائر الإلكترونية ليست من البدائل المساعدة على الإقلاع عن التدخين فهي مضرة وتسبب الإدمان أيضا.



بدائل النيكوتين

تعمل هذه البدائل على توفير مستوى من النيكوتين بدون القطران وأول أكسيد الكربون والمواد الكيميائية السامة الأخرى الموجودة في دخان التبغ، كما تعمل على تقليل الآثار الإنسحابية، مثل: الحالة المزاجية السيئة والرغبة الشديدة في التدخين التي قد تحدث عند الإقلاع عنه. وقد وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على بعض من أشكال العلاج ببدائل النيكوتين، **منها:**

1. لاصقة النيكوتين

هي لاصقة صغيرة الحجم ذاتية اللصق تقوم بإطلاق كمية ثابتة وبطيئة من النيكوتين داخل الجسم من خلال الجلد. وتأتي لصقات النيكوتين على جرعات مختلفة يحددها لم الطبيب المسؤل



الخطوات الواجب اتباعها لاستخدام لصقات النيكوتين:



تجنّب وضع
لصقة النيكوتين
على مناطق
الجلد المتهيجة،
الدهنية، المتندبة،
التالفة أو التي
تحتوي على الشعر.



وضع لصقة
النيكوتين
على منطقة نظيفة
وجافة وخالية من
الشعر مثل أعلى
الصدر، أو الذراع،
أو الكتف، أو الظهر،
أو الذراع الداخلي.



إزالة لصقة
النيكوتين من
العبوة الحافظة،
ونزع الشريط
الواقى عنها.



تغيير موقع اللصقة
يوميًا لتجنّب تهيج
الجلد وتجنّب وضعها
في المكان ذاته أكثر
من مرة في الأسبوع،
وفي حال ارتخت
اللصقة أو سقطت،
فيجب استبدالها
بأخرى جديدة.



غسل اليدين جيدًا
بالماء والصابون
بعد وضع اللصقة
لإزالة أي آثار
متبقية للنيكوتين
على اليدين بعد
وضعها على الجلد.



الضغط بقوة على
لصقة النيكوتين
لمدة تتراوح
ما بين ١٠ - ٢٠ ثانية
للتأكد من ثباتها
في مكانها،
وتثبيت حوافها
بقوة على الجلد.

٢. علكة النيكوتين

تحتوي علكة النيكوتين على مقدار ضئيل من النيكوتين. حيث يتم امتصاصه من خلال بطانة الفم عند استخدام العلكة وفقًا لتعليمات الاستخدام. يجب عدم استخدام منتجات النيكوتين الأخرى خلال فترة استخدام علكة النيكوتين، وعند أول استخدام لعلكة النيكوتين، يمكن استخدام قطعة كل ساعة إلى ساعتين، بعدد قطع يصل إلى ٢٤ قطعة في اليوم ثم يمكن تخفيف الجرعة مع الأيام وذلك تحت إشراف الطبيب المعالج



يجب اتباع أسلوب معين لقضم علكة النيكوتين لتعمل بفعالية:

للسماح بامتصاص
النيكوتين،
احتفظ بالعلكة
بين اللثة والوجنة
في نفس الجانب
حتى يتوقف الطعم
أو الإحساس بالوخز أو
لمدة ١٥ دقيقة تقريباً.

لإطلاق النيكوتين
من العلكة،
قم بقضم القطعة
مرتين في جانب واحد
من الفم حتى
يكون لها
طعم لاذع أو حتى
تشعر بوخز في فمك.

تجنب تناول
المشروبات الحمضية
خلال ١٥ دقيقة
قبل وبعد استخدام
علكة النيكوتين،
وذلك بسبب تأثير
الحمضيات على
امتصاص النيكوتين.

يُنصح
بإيقاف استخدام
علكة النيكوتين
بعد ١٢ أسبوع
من الإستخدام
واستشارة الطبيب
في حال الإستمرار.

تخلص
من العلكة
بعد ٣٠ دقيقة تقريباً؛
لأنه تم استخدام
كل النيكوتين
الموجود فيها.

لإطلاق مزيد من
النيكوتين، قم بتغيير
مكان العلكة إلى
الجانب الآخر ثم قم
بقضمها مرتين
والإحتفاظ بها
مرة أخرى بين اللثة
والوجنة في الجانب
الآخر حتى لا تسبب
تهيجاً أو التهاب بالفم.



الحالات التي يُمنع فيها استخدام علكة النيكوتين:

يُمنع استخدام علكة النيكوتين في بعض الحالات

المرضية، إذ تتضمن هذه الحالات ما يأتي:

- الأشخاص المصابون بفرط الحساسية اتجاه النيكوتين أو المواد الأخرى فيها.
- الأشخاص غير المدخنين.
- المرضى اللذين يدخنون خلال فترة احتشاء عضلة القلب.
- المرضى المصابون بعدم انتظام ضربات القلب المهدد للحياة.
- المرضى المصابون بخلل المفصل الصدغي الفكي النشط.
- المرضى الذين يعانون من تفاقم الذبحة الصدرية.
- في حال وجود حمل أو التخطيط للحمل لدى النساء





٣. أقراص الإستحلاب: هي أقراص تحتوي على كمية صغيرة من النيكوتين، يتم وضعها بين اللثة وبطانة الفم ومصها ببطء حتى تذوب، وبذلك يدخل النيكوتين لمجرى الدم عبر بطانة الفم.

٤. منشقة النيكوتين: هو أنبوب بلاستيكي يشبه حجم وشكل القلم، يطلق النيكوتين على الفور عند الاستنشاق منه، ويدخل النيكوتين لمجرى الدم من خلال امتصاصه عبر بطانة الحلق والفم.

٥. بخاخ النيكوتين الأنفي: يقوم بخاخ الأنف بإيصال النيكوتين إلى مجرى الدم بسرعة بسبب امتصاصه خلال بطانة الأنف.

يجب استشارة الطبيب عند استخدام بدائل النيكوتين والمتابعة المستمرة معه



ماذا يحدث في الجسم عند الإقلاع عن التدخين:

بعد ١٢ ساعة

تنخفض مستويات أول أكسيد الكربون في الدم، وتعود إلى معدلها الطبيعي

بعد أول ٢٠ دقيقة

انخفاض تدريجي لنبضات القلب وضغط الدم لتعود للمعدل الطبيعي

من شهر إلى ٩ شهور

تقليل ضيق التنفس، وتوقف السعال

من ٢ أسبوع إلى ٣ أشهر

الشعور بتحسن أداء الرئتين وانخفاض معدل الإصابة بالنوبات القلبية

بعد مرور ٥ أعوام

تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بأكثر من ٧٣%

بعد مرور عام

تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بـ ٥٠% مقارنةً بالمدخنين

بعد مرور ١٥ عاماً

تكون نسبة خطورة الإصابة بأمراض القلب التاجية متساوية للأشخاص غير المدخنين

بعد ١٠ أعوام

تقليل خطر الإصابة بسرطان الفم، الحلق، الرئة والمريء، المثانة، عنق الرحم والبنكرياس



بعد قرارك في الإقلاع عن التدخين قد تظهر أعراض انسحابيه تحتاج منك قوة إرادة وهي كالتالي:

الأعراض	المدة	كيفية التعامل
الرغبة الجامحة في التدخين	أسبوع - عدة أشهر	حاول تحملها قدر الإمكان واشغل نفسك بالمشي مثلا
سوء المزاج والعصبية	من ٢-٤ أسابيع	الرياضة واستخدام الحمام الساخن والابتعاد عن الكافيين واستخدام تمارين التأمل
صعوبة النوم «الأرق»	من ٢-٤ أسابيع	الابتعاد عن الكافيين بعد الساعة ٦ مساءً واستخدام تمارين التأمل والرياضة والقراءة قبل النوم
التعب والإرهاق	عدة أسابيع	أخذ قيلولة وعدم اجهاد نفسك
قلة التركيز وضعف الذاكرة	عدة أسابيع	لا تجهد نفسك بالعمل وابتعد عن الضغوط
الجوع	بضع أسابيع أو أكثر	اشرب الماء وتناول وجبات خفيفة قليلة السعرات
مشاكل التنفس، سعال، جفاف الفم	عدة أسابيع	اشرب الكثير من السوائل، استخدام ترياق للسعال
عسر الهضم، الإمساك، انتفاخ الأمعاء	من ١-٢ أسبوع	اشرب كميات كبيرة من السوائل وأضف الألياف إلى وجباتك ومارس الرياضة باستمرار





الوعي بالأساليب الدعائية الماكرة والمضلة لدعم التدخين يساهم في الحد من انتشار هذه الأفة بين أفراد المجتمع



 OmanHealth    OmaniMOH  www.moh.gov.om  1212

٢٠٢٤م

