Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

نشرة معلومات

أقلع عن التدخين للأبد لتحسين صحتك

التدخين هو السبب الرئيسي للأمراض والوفيات التي يمكن الوقاية منها في أستراليا.

يقلّل التدخين من نوعية الحياة ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض، بما فيها السرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكّري. كما يؤثر التدخين سلبًا على مظهرك وشعورك ومالك والأشخاص حولك.

ليس هناك مستوى آمن أو طريقة آمنة للتدخين. لا بل أنه يوجد ضرر من تدخين سيجارة ولو كانت عرَضية أو التعرّض للتدخين السلبي.

فالطريقة الوحيدة لتقليل الضرر هي عدم التدخين.

ما هو التدخين؟

عندما يدخن الناس التبغ، فإنهم يحرقونه حتى يتمكنوا من استنشاقه أو تذوّق الدخان.

ويدخن الناس التبغ بطرق مختلفة، بما في ذلك السجائر أو السيجار أو الغليون أو الشيشة.

ما هو التبغ؟

يتم تصنيع التبغ عن طريق تجفيف أوراق نبات التبغ، وهو المكوّن الرئيسي للسجائر.

ما هو النيكوتين؟

النيكوتين هو المادة الكيميائية الرئيسية في التبغ. وهو سامٌّ ويسبّب الإدمان الشديد.

متى صرت معتمدًا على النيكوتين، ستشعر بدونه بأعراض الانسحاب. وقد تجد صعوبة في التركيز أو تشعر بالتوتر أو التململ أو الانفعال أو القلق.

كيفية تأثير التدخين على صحتك

يحتوي دخان السجائر على أكثر من 100 مادة كيميائية سامة، و70 منها على الأقل من الأسباب المعروفة للإصابة بالسرطان.

في غضون 10 ثوانٍ من أول نفخة، تدخل المواد الكيميائية السامة الموجودة في دخان التبغ إلى الرئتين، وتنتقل إلى مجرى الدم، وتنتشر في الجسم. تسبب هذه المواد الكيميائية الضرر في أي مكان من الجسم تذهب إليه.

إذا كنت تدخن، فإنك:

- تزيد من خطر إصابتك بالكثير من الحالات والأمراض الخطيرة
- تقلّل متوسط عمرك المتوقع ونوعية حياتك

كيفية تأثير التدخين على الأشخاص حولك

يمكن أن يؤدي التدخين السلبي إلى الإضرار بصحة أي شخص يستنشقه، وخاصة الرضّع والأطفال والنساء الحوامل. ويمكن أن تبقى المواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ في الهواء لساعات، حتى إذا قمت بتهوية المكان أو تنقية الهواء.

يرتفع خطر إصابة غير المدخنين الذين يعيشون مع شخص مدخن بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 30 في المائة، وخطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة تصل إلى 30 في المائة.

كيفية تأثير التبغ على مظهرك

يمكن أن يؤدي تدخين التبغ إلى:

- التسبّب في ظهور بقع بنيّة صفراء على أصابعك ولسانك وأسنانك
- زيادة خطر فقدان الأسنان وتلف اللثة ورائحة الفم الكريهة
- جعل بشرتك مترهلة وظهور التجاعيد مبكرًا
- جعل شعرك يفقد لمعانه الطبيعي.

كيفية تأثير التدخين على مالك

التدخين مكلِف. إذا كنت تدخن علبة سجائر واحدة يوميًا، فمن الممكن أنك تنفق أكثر من 15000 دولار سنويًا على السجائر.

احسب المبلغ الذي يمكنك توفيره إذا توقفت عن التدخين باستخدام هذه **الأداة المجانية على الإنترنت.**

فوائد الإقلاع عن التدخين

هناك الكثير من الفوائد للإقلاع عن التدخين. سوف تشعر بفوائد الإقلاع عن التدخين على الفور تقريبًا مع بدء جسمك في إصلاح الضرر. وتبعًا للكمية التي كنت تدخنها، فإنك لا بد وأن تبدأ في رؤية الفوائد خلال أسبوع من الإقلاع عن التدخين.

تشمل الفوائد الصحية انخفاض ضغط الدم، وتحسين حاستَي الشم والذوق، وتحسين وظائف الرئة، وتقليل السعال وضيق التنفس. وينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب إلى النصف خلال عام من الإقلاع عن التدخين.

وبالإقلاع عن التدخين، ستحمي مَن حولك من أضرار التدخين السلبي وستوفر المال أيضًا.

كيفية الإقلاع عن التدخين

لا يمكن أن يفوت الأوان أبدًا للإقلاع عن التدخين. فالإقلاع عن التدخين في أي عمر يمكن أن يحسن صحتك ونوعية حياتك ويعكس بعض الضرر الذي لحق بجسمك. وكلما أبكرتَ في الإقلاع عن التدخين، أبكرت الفوائد في الظهور.

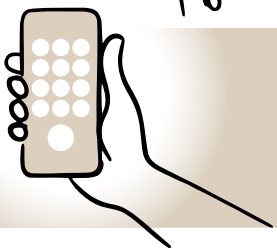
يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا، ولكنه ممكن، وهناك الكثير من أنواع المساعدة المتوفرة لدعمك.

في كل مرة تقاوم فيها الرغبة الشديدة، تكون قد اقتربت خطوة على طريق الإقلاع عن التدخين للأبد.

هناك الكثير من الطرق للإقلاع عن التدخين والاستمرار بعيدًا عنه، وبالنسبة للكثيرين، يكون استخدام مجموعة من تلك الطرق هو الأكثر نجاحًا.

تتضمن بعض خيارات الدعم التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين للأبد ما يلي:

التحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اختصاصي صحي آخر بشأن الخيارات المختلفة المتاحة لك، بما في ذلك الأدوية التي يمكن أن تقلّل من الرغبة الشديدة ومشاعر الانسحاب.



الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم 13 7848 للحصول على المشورة السريّة والدعم من مستشارين محترفين. يمكنك أيضًا طلب معاودة الاتصال بك مجانًا في وقت يناسبك.

زيارة Quit.org.au للاطّلاع على نصائح وإستراتيجيات تساعدك على الإقلاع عن التدخين ومعلومات حول ما يمكن أن تتوقعه أثناء عملية الإقلاع عن التدخين.

تنزيل تطبيق My QuitBuddy المجاني والمحدّث مؤخرًا للاطّلاع على معلومات مبنية على الأدلة، ونصائح جديدة للإقلاع عن التدخين وأشياء تلهي عن الرغبة الشديدة.