



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



أسئلة شائعة عن التدخين والإقلاع عن التدخين

ماذا يحدث في جسمك عندما تدخن سيجارة؟

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

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

كيف يُلحق التدخين الضرر بجسمك؟

تلحق المواد الكيميائية السامة الموجودة في دخان السجائر الضرر بجسمك بعدة طرق، على سبيل المثال:

النيكوتين يضيق الأوردة والشرايين، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إلهاق الضرر بقلبك عن طريق إجباره على العمل بجهد أكبر لضخ الدم إلى جميع أنحاء جسمك. كما يمكن أن يقلل من تدفق الدم في قدميك ويديك.

أول أكسيد الكربون يحرم قلبك من الأكسجين الذي يحتاجه لضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم. مع مرور الوقت، تنتفع الممرات الهوائية في جسمك وتسمح بدخول كمية أقل من الهواء إلى رئتيك.

القطран مادة لزجة تغطي الجزء الداخلي من رئتيك.

ليس سراً أن التدخين يقلل من نوعية الحياة ويزيده من خطر الإصابة بالأمراض - بما في ذلك السرطان وأمراض القلب والسكبة الدماغية والسكري، وأن للتدخين أيضاً آثار سلبية على مزاجك ومظهرك وممالك.

يسبب النيكوتين الموجود في منتجات التبغ إداماً شديداً، ولهذا السبب يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين أمراً صعباً وقد يحتاج إلى عدة محاولات. ولكن بغض النظر عن طول المدة التي كنت فيها مدخناً، فإن الأوان لا يمكن أن يفوته أبداً للإقلاع عن التدخين، وهناك الكثير من خدمات وأدوات الدعم المجانية لمساعدتك على القيام بذلك.

سوف يؤدي الإقلاع عن التدخين في أي عمر إلى تحسين صحتك ونوعية حياتك، وحماية صحة الأشخاص حولك.

تجيب هذه الوثيقة على مجموعة من الأسئلة الشائعة عن سبب وجوب توقفك عن التدخين وكيف سيسحسن ذلك صحتك.

يعتبر التسلّح بالحقائق الخطوة الأولى للإقلاع عن التدخين للأبد.



هل يمكن أن يؤثر التدخين سلباً على الصحة النفسية؟

نعم. هناك أدلة متزايدة تشير إلى وجود تأثير سلبي للتدخين على الصحة النفسية.

تظهر بعض الدراسات أن التدخين يرتبط بزيادة معدلات القلق ونوبات الهلع والاكتئاب ومحاولات الانتحار والفصام.

يمكن أن تشمل أعراض الانسحاب عند الشخص المعتمد على النيكوتين الاهتياج والقلق والتململ.

إذا كان التدخين يؤثر على صحتك النفسية، فالمساعدة متاحة. يمكنك التحدث مع طيببك العام أو أحد اختصاصي الصحة، أو يمكنك تجربة إحدى هذه المنظمات.

13 9276 أو الهاتف www.13yarn.org.au 13YARN

أو www.beyondblue.org.au Beyond Blue
الهاتف 1300 224 636

Medicare Mental Health
أو الهاتف www.medicarementalhealth.gov.au
1800 595 212

أو www.headspace.org.au Headspace
الهاتف 1800 650 890

هل يستمر إلحاق الضرر بصحتي إذا دخنت في بعض الأحيان فقط؟

نعم. لا يوجد مستوى آمن أو طريقة آمنة للتدخين. لا بل أنه يوجد ضرر من تدخين سيجارة ولو بصورة عرضية. والطريقة الوحيدة لتقليل الضرر هي عدم التدخين.

هل يمكن أن يلحق قيامي بالتدخين الضرر بالآخرين حولي؟

نعم. لا يقتصر الضرر على صحة الشخص الذي يدخن. يحتوي الدخان السلبي على نفس المواد الكيميائية السامة والمسببة للسرطان، وهو يشكل خطراً صحيحاً خطيراً على الجميع، وخاصة

الفينولات تشنّ الخلايا الدقيقة كالشعر الموجودة في الشعب الهوائية وقتها. ولا يعود بإمكان الخلايا التالفة الحفاظ على نظافة بطانة الشعب الهوائية وحمايتها من العدو.

الأمونيا والفورمالديهيد يثيراً عينيك وأنفك وحلقك.

المواد الكيميائية المسببة للسرطان تجعل خلاياك تنموا بسرعة كبيرة أو بشكل غير طبيعي - الأمر الذي يمكن أن يشجع على نمو الخلايا السرطانية الخطيرة. ومن المعروف أن التدخين يسبب ما لا يقل عن 16 نوعاً من أنواع السرطان.

المواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ يمكن أن تزيد من صعوبة حدوث الحمل وأن تؤثر على نوعية الحيوانات المنوية. ويمكن أن يؤثر التدخين أثناء الحمل على نمو الجنين وقد تكون له آثار لمدى الحياة.

هل يمكن أن يغير التدخين مظهرك؟

نعم، يمكن أن يكون لتدخين التبغ تأثير سلبي على مظهرك، إذ يمكن أن:

يتسبّب في ظهور بقع بنية صفراء على أصابعك ولسانك وأسنانك

يزيد من خطر فقدان الأسنان وتلف اللثة ورائحة الفم الكريهة

يجعل بشرتك مترهلة ويؤدي إلى ظهور التجاعيد مبكراً

يجعل شعرك يفقد لمعانه الطبيعي.



استخدام الأدوات الرقمية، مثل **My QuitBuddy** - وهو تطبيق مجاني للهاتف المحمول مصمم لدعمك وتشجيعك على الإقلاع عن التدخين. وهو يتيح لك تحديد الأهداف الشخصية وتتبع التقدم الذي تحرزه ومعرفة مقدار المال الذي وفرته.

استخدام العلاج ببدائل النيكوتين (NRT) مثل اللصقات والعلكة والبخاخات لتقليل الرغبة الشديدة في التدخين وأعراض الانسحاب عند التوقف عن التدخين. يمكن أن يحدث العلاج ببدائل النيكوتين، عند استخدامه بشكل صحيح، فرقاً كبيراً في مساعدتك على الإقلاع عن التدخين بنجاح.

التقليل من التدخين تدريجياً - قلل عدد السجائر التي تدخنها ببطء حتى تتوقف عن التدخين تماماً. والأساس هو أن يكون هدفك الإقلاع عن التدخين تماماً، حيث تظل هناك مخاطر صحية حتى مع التدخين الخفيف.

التوقف عن التدخين بدون مساعدة - بالاعتماد على قوّة إرادتك للتغلب على الرغبة الشديدة في التدخين وأعراض الانسحاب.

ماذا لو كنت قد حاولت الإقلاع عن التدخين في الماضي، لكن لم ينجح الأمر؟

قد يحتاج الإقلاع عن التدخين إلى عدة محاولات، ويمكن أن تتعلم شيئاً ما في كل مرة تحاول فيها ذلك. لكن كل محاولة للإقلاع عن التدخين ستقربك خطوة من الإقلاع عن التدخين للأبد.

من المفيد دائمًا المحاولة مرة أخرى، ويمكنك تجربة أسلوب مختلف. يمكن أن يساعدك التحدث إلى أحد اختصاصي الصحة في وضع خطة للإقلاع عن التدخين وفهم الخيارات المتاحة التي قد تناسبك.

قد يكون الإقلاع عن التدخين أمراً صعباً، لكن العديد من الأشخاص قد أفلعوا عنه، ويمكنك أنت ذلك أيضاً.

للحصول على مساعدة في الإقلاع عن التدخين للأبد، تحدث إلى أحد اختصاصي الصحة، أو قم بزيارة Quitline.org.au، أو اتصل بـ [Quitline](tel:137848) على الرقم [13 7848](tel:137848). أو نزل تطبيق **My QuitBuddy**.

الرُّضع والأطفال والنساء الحوامل.

يمكن للمواد الكيميائية الضارة الموجودة في دخان التبغ أن تبقى في الهواء لساعات، حتى لو قمت بتهوية المكان أو تنقيتها الهواء. وإذا كنت تدخن في الداخل، يمكن لهذه المواد الكيميائية الضارة أيضًا أن تغطي الجدران والأثاث والملابس والألعاب وغيرها من الأشياء، ويصعب إزالتها عن طريق التنظيف، ويمكن أن تبقى لأشهر أو حتى سنوات.

ماذا يحدث لجسمك إذا أقلعت عن التدخين؟

سوف تشعر بفوائد الإقلاع عن التدخين على الفور تقريراً مع بدء قيام جسمك بإصلاحضرر. وتبعداً 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 حاسة الشم والذوق، وتحسين وظائف الرئة، وتقليل السعال وضيق التنفس. وينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب إلى النصف خلال عام من الإقلاع عن التدخين.

يمكن أن يفيد الإقلاع عن التدخين أيضاً عائلتك وأصدقائك. إذ أنك سوف تحميهم من الدخان السلبي الضار.

كيف يمكنني الإقلاع عن التدخين؟

هناك الكثير من الطرق للإقلاع عن التدخين للأبد. في كثير من الأحيان، يكون استخدام مجموعة من تلك الطرق هو الأكثر نجاحاً. بعض الطرق التي يمكنك بواسطتها الإقلاع عن التدخين هي:

الحصول على المشورة من طبيبك أو اختصاصي الصحة.

الاتصال بـ [Quitline](#) (خط الإقلاع عن التدخين) - اتصل على الرقم [13 7848](tel:137848) بين الساعة 8 صباحاً و8 مساءً من الإثنين إلى الجمعة للتحدث إلى أحد المستشارين أو طلب معاودة الاتصال بك.

زيارة Quit.org.au - وهو موقع إلكتروني يحتوي على معلومات عن طرق الإقلاع عن التدخين وكيف قد تشعر أثناء عملية الإقلاع عن التدخين.