



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 يلحق التدخين الضرر بجسمك؟

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

النيكوتين يضيق الأوردة والشرابيين. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إلحاق 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، تنتفخ الممرات الهوائية في جسمك وتسمح بدخول كمية أقل من الهواء إلى رئتيك.

القطران مادة لزجة تغطي الجزء الداخلي من رئتيك.

ليس سرًا أن التدخين يقلل من نوعية الحياة ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض - بما في ذلك السرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، وأن للتدخين أيضًا آثار سلبية على مزاجك ومظهرك ومالك.

يسبب النيكوتين الموجود في منتجات التبغ إدمانًا شديدًا، ولهذا السبب يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا وقد يحتاج إلى عدة محاولات. ولكن بغض النظر عن طول المدة التي كنت فيها مدخنًا، فإن الأوان لا يمكن أن يفوت أبدًا للإقلاع عن التدخين، وتوجد الكثير من خدمات الدعم والأدوات الفعالة المجانية لمساعدتك.

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 سيحسن ذلك صحتك.

يُعتبر 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 الاحتياج والقلق والتلمل.

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

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

Beyond Blue www.beyondblue.org.au أو الهاتف 1300 22 4636

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

headspace www.headspace.org.au أو 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 صحياً خطيراً على الجميع، وخاصة الرضع والأطفال والنساء الحوامل.

الفينولات تشلّ الخلايا الشبيهة بالشعر الموجودة في الشعب الهوائية وتقتلها. ولا يعود بإمكان الخلايا النافذة الحفاظ على نظافة بطانة الشعب الهوائية وحمايتك من العدوى.

الأمويا والفورمالديهايد يثيرا عينيك وأنفك وحلقك.

المواد الكيميائية المسببة للسرطان تجعل خلاياك تنمو 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، بحيث يمكن أن:

يتسبب 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.



أثناء الإقلاع عن التدخين، قد تجد أنه من المفيد القيام بما يلي:

تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي أو أخصائي الرعاية الصحية للحصول على المشورة بشأن الخيارات المختلفة المتاحة لك، بما في ذلك الأدوية.

الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين Quitline على الرقم 13 7848 للحصول على نصائح ودعم سري من مستشارين نفسيين محترفين. يمكنك حتى طلب معاودة الاتصال بك مجاناً في الوقت الذي يناسبك. تتوفر أيضاً خدمة الترجمة الشفهية الهاتفية ويمكن ترتيبها إذا كنت تفضل استخدام لغة أخرى غير الإنجليزية.

قم بزيارة موقع Quit.org.au الإلكتروني للحصول على نصائح واستراتيجيات تساعدك على الإقلاع عن التدخين ومعلومات حول ما يمكن توقعه خلال عملية الإقلاع.

قم بتنزيل تطبيق [My QuitBuddy](http://MyQuitBuddy) - إنه مجاني ويساعدك على تحديد أهدافك الشخصية، وتتبع تقدمك، ومعرفة مقدار الأموال التي وفرتها. كما توجد مجموعة من وسائل التشجيع لمساعدتك على مقاومة أي رغبة ملحة أثناء الإقلاع عن التدخين.

شارك قصة إقلاعه عن التدخين مع أحد أفراد عائلتك أو صديق تثق به ليقدم لك الدعم.

ما هي المنتجات المتاحة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين؟

تتوفر مجموعة من المنتجات الآمنة والفعالة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. وهي تشمل العلاج ببدايل النيكوتين (NRT) (بما يشمل لصقات النيكوتين والعلكة وبخاخات الفم) وغيرها من الأدوية الموصوفة للإقلاع عن التدخين. لقد اجتازت هذه المنتجات معايير السلامة الصارمة وثبت أنها تساعد الناس على تقليل الرغبة الشديدة في التدخين وتخفيف أعراض الانسحاب. تتوفر العديد من منتجات العلاج ببدايل النيكوتين (NRT) في السوبر ماركت المحلي أو بدون وصفة طبية في الصيدلية، بل إن بعضها مدعوم من خلال برنامج المنافع الصيدلانية، مما يجعلها أرخص.

يمكن لطبيبك أو الصيدلي أو أي أخصائي صحي موثوق به تقديم المشورة ومساعدتك في إيجاد الخيار المناسب لك.

بالنسبة للعديد من الأشخاص، يعد استخدام مزيج من أشكال الدعم هو الأكثر فعالية، مثل استخدام العلاج ببدايل النيكوتين (NRT) والتحدث مع مستشار نفسي لدى Quitline أو أخصائي الرعاية الصحية للحصول على المشورة والدعم العام.

يمكن أن تبقى المواد الكيميائية الضارة الموجودة في دخان التبغ في الهواء لساعات، حتى لو قمت بتهوية المكان أو ترشيح الهواء. إذا كنت تدخن في الداخل، فإن هذه المواد الكيميائية الضارة يمكن لها أيضاً أن تغطي الجدران والأثاث والملابس والألعاب وغيرها من الأشياء، ويصعب إزالتها بالتنظيف ويمكن أن تبقى لأشهر أو حتى لسنوات.

ماذا يحدث لجسمك إذا أقلعت عن التدخين؟

سوف تشعر بفوائد الإقلاع عن التدخين على الفور تقريباً مع بدء قيام جسمك بإصلاح الضرر. تبعاً لكمية ما كنت تدخنه، ستبدأ في ملاحظة الفوائد خلال أسبوع من الإقلاع.

تشمل الفوائد الصحية انخفاض ضغط الدم، وتحسين حاستي الشم والتذوق، 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؟

توجد طرق مختلفة للإقلاع عن التدخين للأبد والكثير من الدعم لمساعدتك إذا كنت في حاجة إلى ذلك. في كثير من الأحيان، يكون استخدام بضع طرق معاً هو الأفضل.

بعض الطرق التي يمكنك بواسطتها الإقلاع عن التدخين هي:

التقليل من التدخين تدريجياً - قلّل عدد السجائر التي تدخنها ببطء حتى تتوقف عن التدخين تماماً. الأساس أن يكون هدفك الإقلاع تماماً عن التدخين، لأن المخاطر الصحية تظل قائمة مع التدخين الخفيف.

التوقف عن التدخين "بشكل مفاجئ" - التوقف عن التدخين مباشرة والاعتماد على قوة إرادتك للتغلب على الرغبة الشديدة في التدخين وعلى أعراض الانسحاب.

استخدام العلاج ببدايل النيكوتين (NRT) مثل اللصقات والعلكة والبخاخات لتقليل الرغبة الشديدة في التدخين وأعراض الانسحاب عند التوقف عن التدخين. يمكن أن يحدث العلاج ببدايل النيكوتين (NRT) فرقاً كبيراً في مساعدتك على الإقلاع عن التدخين بنجاح، خاصة إذا تم استخدامه جنباً إلى جنب مع الدعم السلوكي (مثل النصائح من مستشار نفسي لدى Quitline أو أخصائي الصحة).



ماذا لو كنت قد حاولتُ 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 دائماً المحاولة مرة أخرى، ويمكنك تجربة أسلوب مختلف. يمكن أن يساعدك التحدث إلى أحد اختصاصيي 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 أفلحوا عنه، ويمكنك أنت أيضاً أن تفعل ذلك.

للحصول على مساعدة في الإقلاع عن التدخين للأبد، تحدث إلى أحد اختصاصيي الصحة، أو قم بزيارة Quit.org.au، أو اتصل بـ Quitline على الرقم 13 7848، أو نزل تطبيق MyQuitBuddy.

ماذا عن استخدام السجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين؟

لا ينبغي النظر في استخدام السجائر الإلكترونية العلاجية، والمتوفرة فقط في الصيدليات المشاركة وتحت إشراف أخصائي الرعاية الصحية، إلا إذا لم تتمكن من الإقلاع عن التدخين باستخدام خيارات علاجية أخرى - مثل العلاج ببدائل النيكوتين (NRT).

تختلف السجائر الإلكترونية العلاجية عن تلك التي تباع بشكل غير قانوني من قبل تجار التجزئة الآخرين أو عبر الإنترنت، حيث يُشترط أن تستوفي معايير المنتج لتقليل بعض المخاطر المرتبطة باستخدام السجائر الإلكترونية. ومع ذلك، لا يوجد ضمان بشأن سلامتها أو جودتها أو أدائها.

لا يُنصح باستخدام السجائر الإلكترونية بدون إشراف طبي لأنها قد تكون ضارة بصحتك وقد لا تكون وسيلة فعالة للإقلاع عن التدخين.

إذا كنت تستخدم السجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين، فيجب أن يكون لديك خطة متابعة للإقلاع عن التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية بشكل كامل في النهاية - وأن تصبح خالياً من النيكوتين.

يمكن لطبيبك أو الصيدلي أو أي أخصائي صحي موثوق به تقديم المشورة، بما في ذلك المساعدة في إدارة الاعتماد على النيكوتين أثناء فترة الإقلاع عنه.

هل يمكن لمنتجات النيكوتين الأخرى، مثل الأكياس، أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين؟

لا توجد أبحاث قوية تدعم استخدام منتجات النيكوتين الأخرى، مثل الأكياس، لمساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. هناك أدلة على أن هذه المنتجات قد تكون ضارة بصحتك وستجعلك مدمناً على النيكوتين.

تختلف هذه المنتجات عن منتجات العلاج ببدائل النيكوتين (NRT) ولم يتم اختبارها أو الموافقة عليها للاستخدام في أستراليا.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة