



# حقائق وخطوات للإقلاع عن التدخين

# حقائق عن التدخين

## مخاطر على الصحة

١. التدخين عبارة عن ادمان. حيث ان مادة النيكوتين الموجودة في التبغ هي مادة تسبب الادمان وبالتالي يصبح من الصعب الاقلاع عنه.
٢. التدخين يسبب ثلث الوفيات الناجمة عن السرطان بما فيها الموت من سرطان الرئة.
٣. يسبب التدخين ٩٠٪ من حالات سرطان الرئة وأمراض القلب وتصلب الشرايين وأمراض الرئة المزمن والجهاز التنفسي.

## التأثير على الاخرين

١. لا يقتصر ضرر التدخين على المدخنين فقط واما يضر ايضا بأفراد العائلة وخاصة الأطفال منهم وبالأشخاص الذين يعمل معهم ويضر كذلك بجميع من يتنفسون دخان السيارة.
٢. النساء الحوامل المدخنات من المحتمل جداً ان يلدن أطفالهن أقل وزناً بكثير بالمقارنة مع وزن الاطفال الاصحاء. اذا توقفت النساء عن التدخين اثناء الحمل فأن ذلك سيقلل عدد وفيات الاطفال السنوي.
٣. خلال اول عامين من عمر الاطفال الذين يدخن أبائهم من المحتمل جداً أن يصابوا بالتهاب الشعب والالتهاب الرئوي مقارنة مع الاطفال الذين ابائهم غير مدخنين.
٤. الاطفال الذين ابائهم مدخنين من المحتمل جدا ان يصابوا بالتهاب الحلق والتهاب الأذن الوسطى.
٥. ان الاطفال الذين أبائهم مدخنين غالباً ما يصبحوا مدخنين هم ايضا.

## لماذا يجب الاقلاع عن التدخين ؟

١. ان الاقلاع عن التدخين يجعلك تشعر بالفرق مباشرة. حيث ستستطيع تذوق نكهة الطعام بصورة أفضل. وان تشم الروائح أفضل. كذلك ستشعر بان السعال قد زال. هذا الامر سيحدث للنساء والرجال بمختلف الاعمار حتى من هم كبار في السن. ان الشعور بالفرق سيسهر به الأشخاص الاصحاء مثل ما سيسهر به الأشخاص المصابين بالأمراض بسبب التدخين.

٢. ان الاقلاع عن التدخين سيزيل مخاطر الاصابة بسرطان الرئة والعديد من أنواع السرطان وامراض القلب والسكتة وامراض الرئة الاخرى وكذلك امراض الجهاز التنفسي.

٣. الأشخاص الذين يتوقفون عن التدخين ستكون صحتهم افضل من هؤلاء الذين يدخنون وسيشعرون بأن أيامهم المرضية قلت وكذلك شكواهم فيما يتعلق عن صحتهم ستقل وسيصبح التهاب الشعب والالتهاب الرئوي لديهم أخف.

٤. بعد ١٥ عاماً من الابتعاد عن التدخين فإن خطر الموت بسبب التدخين للمدخنين السابقين يصل تقريباً الى مستوى الأشخاص الذين لم يدخنوا قطعباً.

٥. إن الاقلاع عن التدخين يوفر المال.



## خطوات الاقلاع عن التدخين

### تهيأ للإقلاع

1. فكر في متى ولماذا تدخن . حاول ايجاد الاشياء اليومية التي تجعلك ترغب في التدخين . فمثلا هل هي قهوة الصباح ام سيجارة بعد الغداء.
2. غير نظام الروتين لتدخينك فقم بالاحتفاظ بسجائرك في مكان لم تعتد عليه . ودخن في اليد التي لم تعتد ان تدخن فيها ولا تقم بعمل شيء آخر غير التدخين ثم فكر بالشعور الذي يصيبك عندما تدخن.
3. قم بالتدخين في اماكن محددة مثل الهواء الطلق.
4. عندما ترغب في سيجارة انتظر دقيقة قبل تدخينها وحاول التفكير في اشياء بدلاً من التدخين مثل علك العلكة او شرب كأس من الماء.. الخ.
5. لا تقم بشراء عدد من علب السجائر مرة واحدة وغير سجائرك الى نوع لا تحب ان تدخنة.
6. حدد موعد للإقلاع عن التدخين. وإن امكن حاول ايجاد صديق ليقوم بالاقلاع عن التدخين معك.

### في اليوم الذي ستقلع عن التدخين فيه

1. قم بتغيير روتينك الصباحي. فعندما تريد تناول طعام الفطور لا تجلس في نفس المكان الذي اعتدت عليه. وابق مشغولاً.
2. تخلص من جميع سجائرك مرة واحدة. فبللها وارمها في قاع سلة المهملات بحيث لا تستطيع استرجاعها مرة اخرى. وقم بابعاد طفافة السجائر من حولك.
3. عندما يأتيك دافع التدخين قم بفعل شيء اخر عوضاً عنه.
4. احمل اطعمة خفيفة كالعلكة والملبس أو نكاشة الاسنان لتضعها في فمك.
5. كافئ نفسك في نهاية اليوم على صمودك في عدم التدخين بمشاهدة فلمك المفضل أو أكل وجبتك المفضلة.

### المحافظة على الاقلاع عن التدخين

1. لا تقلق من كونك تشعر بالخمول أو النعاس أو انك غير قادر على المحافظة على هدوءك كالمعتاد فهذه الحالة ستنتهي.
2. حاول ممارسة التمارين الرياضية كالمشي أو ركوب الدراجة الهوائية.
3. فكر في الاشياء الايجابية للاقلاع عن التدخين مثل كم ستحب نفسك عندما تصبح غير مدخن وكونك ستكون مثالا يحتذى به للمحيطين بك. ايضا فكر في مدى الفوائد الصحية التي ستعود عليك وعلى عائلتك.
4. عندما تشعر بالتوتر حاول البقاء مشغولاً. وحاول ايجاد الطرق لحل المشكلة وحدث نفسك بأن التدخين لن يجعلها افضل وثم قم بعمل شيء اخر يشغلك.
5. كل وجبات منتظمة. فالشعور بالجوع يكون خطأ في حالة رغبة التدخين.
6. إبدأ بالاحتفاظ بالمال الذي كنت تشتري به السجائر في الحصالة للتوفير.
7. اعلن للاخرين بأنك قمت بالاقلاع عن التدخين فستجد الدعم والتشجيع من معظم الأشخاص وقد يرغب العديد من اصدقائك معرفة كيف استطعت ذلك. فمن الجيد ان تتحدث لهم عن كيفية اقلاعك عن التدخين.
8. اذا غلظت وقمت بالتدخين فلا تشعر بالاحباط. فالعديد من المدخنين السابقين جربوا التوقف عن التدخين عدة مرات قبل ان ينجحوا في ذلك فأقلع مرة اخرى.



## لأن حياتنا تستحق فلنتغلب على السرطان

مؤسسة الحسين للسرطان  
King Hussein Cancer Foundation

3rd circle - Sharif Hussein Bin Ali St.  
P.O.Box 35102, Amman 11180, Jordan  
Tel: ( 9626 ) 4617555 Fax: ( 9626 ) 4618999  
E-mail: info@khcf.jo

الدوار الثالث - شارع الشريف حسين بن علي  
ص.ب. ٣٥١٠٢، عمان، ١١١٨٠، الأردن  
تلفون: ٤٦١٧٥٥٥ (٩٦٢٦)  
فاكس: ٤٦١٨٩٩٩ (٩٦٢٦)



مركز الحسين للسرطان  
King Hussein Cancer Center

Queen Rania Al-Abdullah St.  
P.O.Box 1269, Amman 11941, Jordan  
Tel: ( 9626 ) 5300460 Fax: ( 9626 ) 5342567  
E-mail: info@khcc.jo

شارع الملكة رانيا العبدالله  
ص.ب. ١٢٦٩، عمان ١١٩٤١، الأردن  
تلفون: ٥٣٠٠٤٦٠ (٩٦٢٦)  
فاكس: ٥٣٤٢٥٦٧ (٩٦٢٦)

Free phone 0800 22 66 2 الرقم المجاني  
[www.khcc.jo](http://www.khcc.jo)