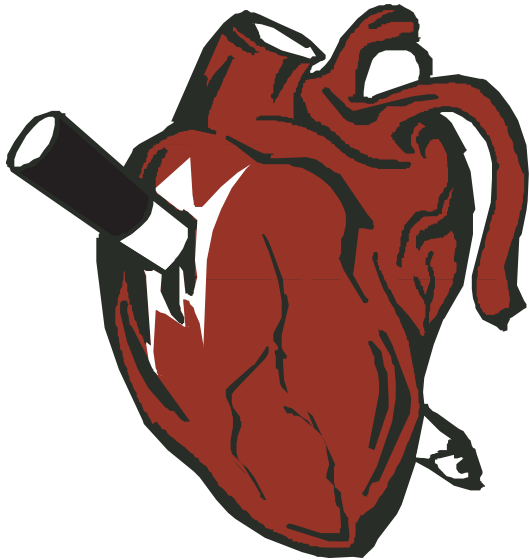


التدخين

SMOKING



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني للشؤون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة إلى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والخدج، وطب طوارئ الأطفال وأمراض الأطفال العامة. ويوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة إلى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متديراً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع ومصادر علمية موثوقة وتم تنقيحها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص.ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٧/٣١٩٥) - مكتبة الملك فهد الوطنية



أكبر يدخن . تقريباً ٩٠٪ من المدخنين بدئوا في مرحلة المراهقة وهناك نسبة كبيرة من المراهقين وطلبة المدارس الثانوية زادت نسبة التدخين فيها عما كانت عليه قبل عدة سنوات وكتاب وفتاه في مستقبل العمر اعرف ماذا يحدث للمدخنين و قرر الاختيار الصحي و قرر عدم البدء .

يوجد أمل

■ الإقلاع عن التدخين ممكن وهو واجب عليك إذا أردت مصلحتك و مصلحة من تحب من حولك. إذا أهملت علامات الخطر و استمررت في التدخين فأنت تضر جسمك فيتعود على التدخين و ربما ستخف الكحة كلما زدت في التدخين و استمررت في ذلك لكن في نفس الوقت فان جسمك في طريقه من السيئ إلى الأسوء و من ثم التعرض للأمراض لا قدر الله .

■ و للإقلاع عن التدخين عليك أن تكون حازماً و قوياً و اطلب المساعدة من عائلتك أو عزيز أو صديق و حاول مرة أخرى كلما فشلت في المرة السابقة.

■ و قرار الإقلاع راجع لك وحدك و عندما تقرر الإقلاع و تلتزم به هنالك من يساعدك و اطلب المساعدة من الطبيب أو ممن له علاقة بالمجال الصحي. و اطلب أيضاً المساعدة من الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين (هاتف ٢٧٨٠٠٠٦) .

كن فخوراً بعدم التدخين

من الدعايات و الإعلانات ما يشجع على التدخين و يستخدم لذلك من المشاهير رجالاً و نساءً و هذه الدعايات غالباً لا تذكر التأثيرات السلبية للتدخين مثل الرائحة الكريهة و اسوداد الأسنان و أمراض القلب و السرطان و لا يعترفون لك كيف يكون التدخين مقزز للآخرين فأحذر التدخين إذا لم تكن مدخناً و احمد الله على السلامة منه . أما إذا كنت ممن ابتلوا بهذه الآفة الخطيرة فاستعن بالله و توقف عنه مباشرة أو ابحث عن مساعدة.

هل سبق و حاولت التدخين ؟

ربما عرض عليك أحد أصدقائك المدخنين سيجارة أو ربما اعتقدت انه شيء جميل أن تدخن.
على أي حال الشفطة الأولى لم تكن سارة لقد سعلت و أمتك حنجرتك ، وربما شعرت بالغثيان و الدوار حالما دخل الدخان في رئتيك ، هذه التفاعلات و التأثيرات يجب ان تجعل عقلك يفكر ملياً ، ماذا يفعل هذا السم بجسدي؟

التدخين لا يجعلك محل الإعجاب

لقد أثبتت الدراسات أن التدخين مضر بالصحة و معظم الناس يدركون هذه الحقيقة و لكن التدخين يسبب رائحة النفس الكريهة و يغير لون الأسنان. أيضاً التدخين ربما يجعل الآخرين لا يريدون التواجد أو الجلوس بجانبك. ولكن ليس كل مدخن يعرف كيف ينظر الناس اتجاهه!

حتى لو لم تكن مدخن ، ستلاحظ رائحة التدخين الكريهة على ملابسك عندما جلست بقرب مدخن. وقد أجريت دراسات و أثبتت أن الغالبية العظمى من الفتيان و الفتيات لا يرغبون بصداقة من هو مدخن.

التدخين غير صحي

■ المدربين الرياضيين يشترطون على الرياضيين عدم التدخين لأن التدخين يقلل من نسبة الأوكسجين التي تصل للجسم و النتيجة أن الرياضي المدخن لا يستطيع السباحة أو الجري كما يفعل الغير مدخن مما يجعل المدخن الرياضي يعاني من لياقته الرياضية.
و رثنا المدخنين لا تقوم بأكسدة الدم بشكل جيد كما هو الحال عند غير المدخنين و النتيجة كما ذكرنا فقدان اللياقة البدنية و تدهور التحصيل الرياضي .

■ النيكوتين من مواد التدخين الضارة بالصحة و يجعلك تشعر بالدوار والغثيان ، ليس فقط هذا بل يجهد القلب و يسرع بنبضات

القلب. كثير من المدخنين يعانون من السعال المزمن، و هذا سببه المواد الكيماوية الموجودة في التدخين . هذه المواد المهيجة تدمر الشعيرات المبطنه للشعب الهوائية و التي تساعد على التخلص من البلغم و باقي المواد التي يجب أن تتخلص منها الرئة.
■ و حسب كمية التدخين تصبح الرئتين سوداوين و قدزرتين بدلاً من لونهما الأحمر النظيف الطبيعي.

التدخين الطريق للموت

كل مرة تأخذ فيها شفقة من التدخين فانك تستنشق آلاف المواد الكيماوية السامة و أول علامات الخطر الدالة على مضار التدخين منها الدوار و الدوخة ، الكحة ، حرارة في العينين و الأنف و الحلق .

المضار الصحية الأخرى

■ إصابة المدخنين بالسرطان: وقد وجد أن المدخنين عرضة للموت من سرطان الرئة بعشرة أضعاف غير المدخنين.
■ التدخين يضاعف من الإصابة بأمراض القلب و يرفع ضغط الدم.
■ التدخين سبب رئيسي لالتهاب الشعب الهوائية المزمن ، التهابات الرئة الخطيرة ، احتباس الهواء في الرئة ، تأثير التبغ على الرئة بطيء ، و كلما كان التدخين في وقت مبكر كلما زادت نسبة هذه الأمراض.
■ المرأة الحامل المدخنة يزيد لديها نسبة الإجهاض و الولادة المبكرة ، و نقص وزن الطفل عند الولادة، و زيادة حالات موت المهاد.
■ تأثير التدخين على غير المدخنين كالمدخنين تقريباً . و ذلك عندما يتواجد غير المدخن عند المدخن فانه يستنشق النيكوتين و ثاني أكسيد الكربون و المواد السامة الأخرى بالضبط كما يحدث للمدخن و يسمى هذا بالتدخين السلبي.
■ والأشخاص المعرضون للتدخين السلبي مثل الأطفال لأبوين مدخنين يصابون بالأمراض و هؤلاء تزيد عندهم نسبة الإصابة بالتهابات الرئة ، أمراض القلب و السرطان.

مضغ التبغ

■ للتبغ استخدامات غير التدخين فمضغ التبغ أو استنشاقه عبر الأنف أيضاً مضر للصحة فهذه الطرق لاستخدام التبغ تسبب السرطان خصوصاً سرطان اللثة و الفم و الحنجرة و أيضاً تتسبب بفقدان حاسة الشم و التذوق و ربما تؤدي لفقدان الأسنان بسبب أمراض اللثة.

■ بعد استخدام التبغ بهذه الطريقة (المضغ أو الشم) تتعفن اللثة و الشفتين ، أو تجرح أو تنزف و تتجمع و تتكون تقرحات و البقع البيضاء و تأخذ تقرحات الفم فترة طويلة لكي تلتئم عند من يستخدمون هذه الطريقة.

التدخين يؤدي للإدمان

■ النيكوتين يسبب الإدمان في وقت قصير و هذه حقيقة لدى المدخنين أو ممن يستخدمون التبغ عن طريق المضغ أو الشم. و المدخنين يعرفون ذلك (الإدمان) عندما يبحثون عن السيجارة فيصابون بالعصبية عندما يفقدون التدخين. و يكتشف المدخن هذه الحقيقة عندما يحاول الإقلاع عن التدخين و لا يستطيع.
■ و التوقف يكون صعب عند مدمني التدخين و ربما يأخذ وقت طويل و ربما حاولوا عدة مرات قبل أن ينجحوا. و كلما طال فترة التدخين كلما صعب التوقف و الإقلاع عنه.

التدخين مكلف

تدخين علبة واحدة يومياً مكلف جداً و المبلغ يتراكم يومياً و التدخين يكلف أيضاً بطرق غير مباشرة مثل الغياب عن المدرسة أو العمل و التعرض للأمراض و زيادة الإنفاق على العلاج بسبب أمراض التدخين. و هذا يعتبر مكلف جداً بالمقارنة بشيء هو أساساً سيئ من البداية.

من يدخن ؟

الشباب أكثر عرضه للتدخين إذا كان بالمنزل أحد الأبوين أو أخ