

# الإقلاع عن التدخين

د. إجلال العلوي

رئيس مجموعة مكافحة التدخين والتبغ  
وزارة الصحة

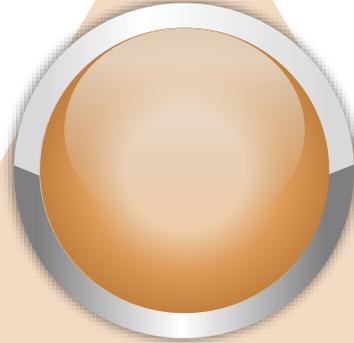


# كيف يستهلك العالم النيكوتين

النيكوتين مادة سامة وتسبب الإدمان  
الشديد

## التبغ المدخن

75% من المدخنين يودون الإقلاع عن  
التدخين لكن هم لا يعرفون الطريقة  
المناسبة.



نظم إيصال النيكوتين  
الكثرونيًا (مثال: السيجارة  
الإلكترونية)

التبغ غير المدخن



YOU CAN

QUIT



SMOKING!



## عيادات الإقلاع عن التدخين

- يوجد في البحرين 3 عيادات في المراكز الصحية للإقلاع عن التدخين:

– مركز الحورة الصحي

– مركز بنك البحرين والكويت في الحد

– مركز حمد كانو

- حالياً جميع العيادات مغلقة بسبب جائحة كورونا لكن من المؤمل معاودة العمل قريباً.



## حجز المواعيد في العيادة

تم تدشين خط ساخن (**66399855**) لحجز المواعيد  
في أي من العيادات ويعمل في الفترة الصباحية من  
7:00 – 2:00 طوال أيام العمل الرسمية.



## أهداف العيادة

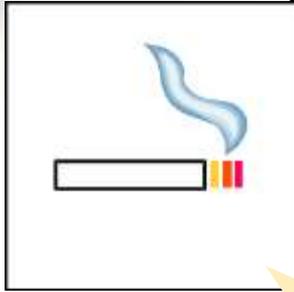
- مساعدة الأشخاص المدمنين على النيكوتين على الإقلاع التام وتقليل فرص الانتكاسة
  - الإقلاع المؤقت فوائده الصحية قليلة
  - التقليل من كمية استهلاك النيكوتين قد لا يؤدي في معظم الأحوال إلى الإقلاع التام



## طريقة عمل العيادة

- جلسات الاستشارة التحفيزية والتثقيفية.
- العلاج المساعد بالأدوية

# جلسات الاستشارة التحفيزية والتثقيفية.



تقديم المساعدة قد يساعد  
المدخن على اتخاذ القرار



- الاستمتاع في التدخين
- الاحتياج الى التدخين
- الخوف من الفشل
- الخوف من الأعراض الانسحابية



- القلق من المشاكل الصحية
- الانزعاج من التبعات المالية
- الإحساس بالذنب
- الاستياء من عادة التدخين
- الأمل بالنجاح في الإقلاع



## جلسات الاستشارة التحفيزية والتثقيفية.

- الجلسة الأولى هي جلسة إرشادية يتم فيها الإصغاء للمراجع ومحاولات التوقف السابقة ومعلوماته عن التبغ وأضراره ولبناء الثقة والتي تتواصل في الزيارات التالية، و يتم تدوين البيانات بالاستمارة الخاصة بالمراجع.
- التعرف على المحفزات التي تجعل المدخن مرتبط بالتدخين.
- يتم تزويده بمعلومات إضافية عن مكونات التبغ و أضراره الصحية والاجتماعية والاقتصادية وطرق وفوائد التوقف عن التدخين.



## جلسات الاستشارة التحفيزية والتثقيفية.

- الاتفاق على أسلوب التوقف وكيفية التغلب على الأعراض الانسحابية حسب خطة مبرمجة يتم خلالها متابعة الحالة.
- يتم قياس الضغط ومعدل ضربات القلب وكتلة الجسم
- يستخدم في العيادة جهاز قياس نسبة أول أكسيد الكربون وجهاز قياس وظيفة الرئة.



S

- **Set a quit date**

تحديد تاريخ للتوقف ويفضل أن يكون خلال أسبوعين

T

- **Tell family, friends, and co-workers that you plan to quit**

إعلام العائلة والأصدقاء والزملاء عن نيتك بالتوقف للحصول على الدعم المعنوي والنفسي.

A

- **Anticipate and plan for the challenges you'll face while quitting**

وضع خطة للتعامل مع التحديات والصعوبات المتوقعة خلال مرحلة الإقلاع

R

- **Remove cigarettes and other tobacco products from your home, car, and work**

إزالة كل ما يتعلق بالتدخين من محيطك

T

- **Talk to your doctor about getting help to quit**

استشر طبيبك للحصول على المساعدة للتوقف

# فوائد الإقلاع عن التدخين



الإقلاع عن التدخين  
فوائد الإقلاع عن التدخين

في غضون  
20  
دقيقة



انخفاض  
معدل ضربات  
القلب وضغط  
الدم

في غضون  
12  
ساعة



انخفاض  
مستوى أول  
أكسيد الكربون  
في الدم إلى  
المستوى  
الطبيعي

في غضون  
12 أسبوعين إلى  
12 أسبوعًا



تحسن الدورة  
الدموية ووظائف  
الرئة

في غضون شهر  
إلى 9 أشهر



قلة السعال  
وقلة التعرض  
لضيق التنفس

في غضون سنة



تدني نسبة  
مخاطر الإصابة  
بمرض الشريان  
التاجي بما  
يقارب النصف  
مقارنةً  
بنسبتها بين  
المدخنين

في غضون  
5  
سنوات



تدني نسبة  
مخاطر الإصابة  
بالسكتة  
الدماغية  
مقارنةً  
بنسبتها بين  
المدخنين

في غضون  
10  
سنوات



انخفاض نسبة مخاطر الإصابة  
بسرطان الرئة بما يقارب  
النصف مقارنةً بنسبتها  
بين المدخنين، وتدني نسبة  
مخاطر الإصابة بسرطان الفم  
أو الحلق أو المريء أو المثانة  
أو عنق الرحم أو البنكرياس

في غضون  
15  
سنة



تدني نسبة  
مخاطر الإصابة  
بمرض الشريان  
التاجي مقارنةً  
بنسبتها بين  
المدخنين



## الأعراض الانسحابية

- العصبية والقلق
- الاكتئاب
- الصداع
- تغير الشهية
- الإمساك والغازات
- قلة النوم
- عدم التركيز
- الكحة وجفاف البلعوم
- والفم و افرازات الأنف
- الدوخة

# كيف يمكن التغلب على الأعراض الانسحابية؟

الأعراض	ماذا تفعل
العصبية والقلق	مارس رياضة المشي. تنفس بعمق. خذ حماماً دافئ.
الاكتئاب	فكر بإيجابية – تكلم مع صديق أو أحد من أفراد عائلتك. استشر طبيبك إذا استمرت عليك أعراض الاكتئاب.
الصداع	استخدم مسكن خفيف كالبندول. اشرب الكثير من الماء. خذ قسطاً من الراحة واسترخي.
تغير الشهية	اتبع حمية صحية وغذاء متوازن قليل الدسم وتناول الفواكه والخضراوات بين الوجبات وتجنب الحلويات والكعك المصنع.
الإمساك والغازات	اشرب الكثير من السوائل. أكثر من تناول الفواكه والخضراوات والحبوب.
قلة النوم	تجنب تناول المشروبات المحتوية على الكافيين (القهوة ، الشاي، الكولا...) خصوصاً قبل النوم. جرب ممارسة بعض تمارين الاسترخاء.
عدم التركيز	خذ فترات راحة قصيرة أثناء العمل وجزء عمك إلى أجزاء صغيرة.
الكحة وجفاف البلعوم والقم و افرازات الأنف	تناول الكثير من السوائل.
الدوخة	اجلس واسترح حتى تزول الدوخة.



# كيف تقاوم الرغبة في العودة للتبغ ؟



كيف يمكن مواجهتها	المشيرات التي تدفعك إلى الرغبة في التدخين
في البداية حاول تجنب مخالطة المدخنين وجالس غير المدخنين خصوصاً في المطاعم. اطلب من أصدقائك ألا يعرضوا عليك سيجارة.	وجود مدخنين معك
توقف عنه تماماً.	الكحول
تجنب القهوة والمشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين. اشرب سوائل كثيرة وتناول العصائر بدلاً من القهوة.	القهوة
غير من روتين حياتك الصباحي. خذ حماماً أو اخرج للمشي.	عند الاستيقاظ من النوم
غادر طاولة الأكل مباشرة واغسل اسناتك. تكلم مع صديق لك عبر الهاتف	بعد تناول الوجبات
هذه الرغبة تبغى لدقائق معدودة. حاول أن تلهي نفسك حتى تزول الرغبة، اقرأ ، خذ وجبة خفيفة صحية. اشرب الماء ببطء أو شاهد التلفاز.	الرغبة في التدخين
تعرف على الأمور التي تسبب لك الضغوطات وحاول أن تغير من ردة فعلك تجاهها. ابتعد عن الغضب وحاول الاسترخاء بأخذ نفس عميق وأخرجه ببطء وممارس الرياضة.	الضغوطات النفسية



## العلاج المساعد بالأدوية

- بدائل النيكوتين والتي تقدم مجاناً للمراجعين في العيادة.
- الأدوية التي تعمل على مستقبلات الدوبامين بالمخ ( الزايبان  
Bupropion و الجامبيكس Varenicline



## بدائل النيكوتين

- ترفع معدل الإقلاع إلى الضعف عند استخدامها مع الجلسة الاستشارية.
- آمنة ويمكن أن تسبب آثار جانبية بسيطة.
- لا يتعارض استخدامها إلا مع عدد قليل جداً من الأدوية الأخرى
- متوفرة في المراكز الصحية مجاناً (عيادات الإقلاع عن التبغ فقط) وفي الصيدليات دون الحاجة إلى وصفة طبية.

# بدائل النيكوتين



Patch



Nicotine Gum



Inhaler



Nasal Spray



Lozenge



# الأدوية التي تعمل على مستقبلات الدوبامين بالمدخ





## الخط الساخن لعيادات الاقلاع عن التبغ

(مركز الحورة ، مركز حمد كاتو، مركز بنك البحرين والكويت - الحد)

## Hot line for Quit Tobacco Clinic

( Hooraa , Hamad Kanoo, BBK-Hidd H.C )



٦٦٣٩٩٨٥٥

مفتوح بأوقات الدوام الرسمي من ٧ صباحا - ٢:١٥ مساء

Open during the official working hours 7am -2:15pm



**iCanQuit**

**بادر بالإقلاع قبل أن تكون أنت التالي**





**شكراً لحسن الاستماع**