



مملكة البحرين  
وزارة الصحة  
إدارة الصحة العامة

# التبغ



وحدة ولجنة الأمراض المزمنة غير المعدية  
٢٠١٢م

## الأدوية المساعدة للإقلاع عن التبغ

الأدوية	الاستعمال	المدة	الأعراض الجانبية	المزايا
علكة النيكوتين ٢ ملجم لمدخن ٢٠ سيجارة ٤ مجم للأكثر	أمضغها ببطء وتركها بين اللثة والوجه واستعمل من ١٢-٨ علكة لاتعدى ٢٤ علكة في اليوم	٣ أشهر على الأقل	- حرقان في الحلق. - لا يستعمل في الحمل والرضاعة.	- تستطيع التحكم في كمية النيكوتين تعالج الرغبة في التدخين. - تقلل من توازن الوزن.
لصقة النيكوتين للمدخن أقل من (٧-١٤) لمدخن أكثر من ٢٠ سيجارة (١١ ملجم)	تلتصق في أي مكان خالي من الشعر	١٢-٨ أسابيع أو أكثر	- تهيج بالجلد. - قلق في النوم.	- لا تحتاج للمضغ. - تمنع زيادة الوزن. - تحمي من الأعراض الانسحابية إلى ٢٤ ساعة.
الزايبان تؤخذ على شكل حبوب باستشارة الطبيب	١٥٠ ملجم مرة في اليوم في الأسبوع الأول ثم مرتين في اليوم للفترة المتبقية	١٢-٧ أسابيع	- جفاف بالفم. - قلق عند النوم.	- يمكن استعماله بدون التوقف عن التدخين في البداية. - يخلصك من الاكتئاب.
الجانتنس أيضاً على شكل حبوب تؤخذ باستشارة الطبيب	أول ثلاثة أيام ٠.٥ ملجم مرة في اليوم الرابع إلى السابع ٠.٥ ملجم مرتين في اليوم لمدة ١٢ أسبوع	١٢ أسبوعاً	- جفاف بالفم. - قلق عند النوم.	- يمكن استعماله بدون التوقف عن التدخين في البداية. - يخلصك من الاكتئاب.

أخيراً للمساعدة، أرجو التواصل معنا

هاتف عيادة الإقلاع عن التدخين

المواعيد: ١٧٣١٨٩٩٩

البداية: ١٧٣١٨٨٨٨ تحويل ١١٩

<http://www.antismokingbh.org>

## الأعراض الانسحابية المتوقعة وكيفية التصرف معها

الأعراض	ماذا أفعل
العصبية والقلق	امشي / تنفس بعمق / خذ حمام دافئ
الاكتئاب	فكر بإيجابية / تكلم مع صديق / استشر طبيب
الصداع	خذ بندول - اشرب ماء - استرخي
تغير الشهية	اتب حمية / غذاء متوازن / تجنب الحلويات بين الوجبات
الإمساك والغازات	اشرب سوائل / أكثر من الفواكه والخضروات
قلة النوم	تجنب الكافيين / خصوصاً قبل النوم جرب تمارين الاسترخاء
عدم التركيز	خذ فترات راحة قصيرة أثناء العمل وجزء عمك
الكحة والجفاف	الأكثر من شرب الماء والسوائل
البلعوم وإفرازات الأنف	تناول الكثير من السوائل
الدوخة	اجلس واسترخي حتى تزول الدوخة

## بعض المحفزات التي يجب الابتعاد عنها عند الإقلاع

المثيرات	المواجهة
وجود مدخن معك	تجنب مخالطة المدخنين. أطلب من أصدقائك عدم إعطائك سيجارة.
الكحول	توقف عنه تماماً.
القهوة	تجنب الكافيين - اشرب سوائل بكثرة (عصائر).
عند الاستيقاظ من النوم	غير من روتين حياتك الصباحي. خذ حمام دافئ / أخرج للمشي.
بعد تناول الوجبات	غادر الطاولة مباشرة. أغسل أسنانك / تكلم مع صديق.
الرغبة في تدخين سيجارة	الرغبة تبقى لدقائق محدودة فاشغل نفسك إلى أن تنتهي. خذ وجبة صحية / اشرب ماء ببطئ / شاهد التلفاز.
الضغوطات النفسية	اعرف مسببات الضغوط / حاول أن تغير من ردة فعلك / ابتعد عن الغضب / حاول الاسترخاء / خذ نفس عميق / مارس الرياضة.

## التبغ

### التبغ ومنتجاته :



التبغ هو نبات من الفصيلة الباذنجية ، وكل منتج يدخل في تكوينه أي جزء من هذا النبات (السيقان، الأوراق أو الجذور) فإنه يعتبر من منتجات التبغ.

يعد التبغ مخدراً نظراً لاحتوائه على مادة النيكوتين التي تسبب الإدمان.

### أنواع التبغ :

- السيجارة
- السويكة
- السيجار
- الغليون أو البايب
- الأرجيلة أو الشيشة
- التبغ الممضوغ
- السعوط
- الحقن الشرجية



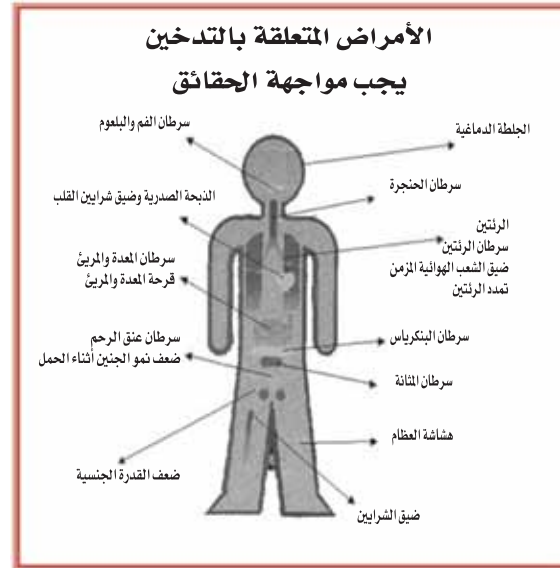
### مكونات السيجارة :

تحتوي على أكثر من 4000 مادة منها أكثر من 400 مادة سامة (مثل أول أكسيد الكربون والسيانيد) وأكثر من 40 مادة تسبب السرطان (مثل القار).



### أضرار التبغ الصحية :

أضرار التبغ الصحية تشمل جميع أجزاء الجسم، كما موضح أدناه:



### خطوات التوقف عن التدخين

#### ١. حدد يوماً للتوقف وألتزم به :

- أخبر الجميع بذلك.
- فكر في المرات التي حاولت أن تتوقف وماذا نجح منها وماذا لم ينجح.

#### ٢. أبحث عن المساعدة والتشجيع :

- غير من روتين حياتك.
- ابتعد عن القلق.
- أشغل نفسك لتقاوم الرغبة في التدخين.
- خطط لتفعل أشياء ممتعة مع عائلتك أو زملائك كل يوم.
- أكثر من شرب السوائل.

#### ٣. استعمل الأدوية المساعدة على التوقف :

- استشر طبيباً.
- استخدم علكة.
- استخدم لصقات النيكوتين.

#### ٤. كن مستعداً لحدوث انتكاسة لمواجهة المواقف الصعبة :

- تجنب شرب الكحول.
- اجلس في الأماكن الغير مخصصة للتدخين.
- حسن من مزاجك من غير تدخين.
- اعتمد على الغذاء الصحي قليل النشويات.
- مارس الرياضة وخصوصاً المشي.

### فوائد الإقلاع عن التدخين

فوائد أخرى	الفوائد الجسدية
ستتغلب على الإدمان.	خلال ساعتين من التوقف تقل نسبة النيكوتين.
ستزداد ثققت بنفسك.	خلال ٨ ساعات تنخفض نسبة غاز أول أكسيد الكربون بالدم.
ستكون مثلاً يحتذى به.	خلال ٢٤ ساعة تنخفض احتمالات الإصابة بالسكتة القلبية.
ستكون رافحة ملابسك ونفسك وبيتك أفضل.	خلال ٤٨ ساعة تبدأ أطراف الأعصاب في النمو مرة أخرى وتنشط حاسة الشم والتذوق.
ستوفر نقودك.	ستحمي عائلتك من ضرر التدخين السلبي.
ستقضي وقت أكثر مع أسرته.	سيقل اصفرار أسنانك.