

النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

مايو 2022

أضرار التدخين



يقضي التدخين على حياة أكثر من 8 ملايين فرد سنويا في العالم على الأقل، وفقا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية.

المواد الكيميائية الضارة في دخان السجائر يمكن أن تلحق الضرر بكل عضو في الجسم تقريباً فالتدخين يؤثر على الجهاز الدوري والتنفسي للإنسان، كما يؤثر على الجهاز التناسلي والحياة الزوجية.

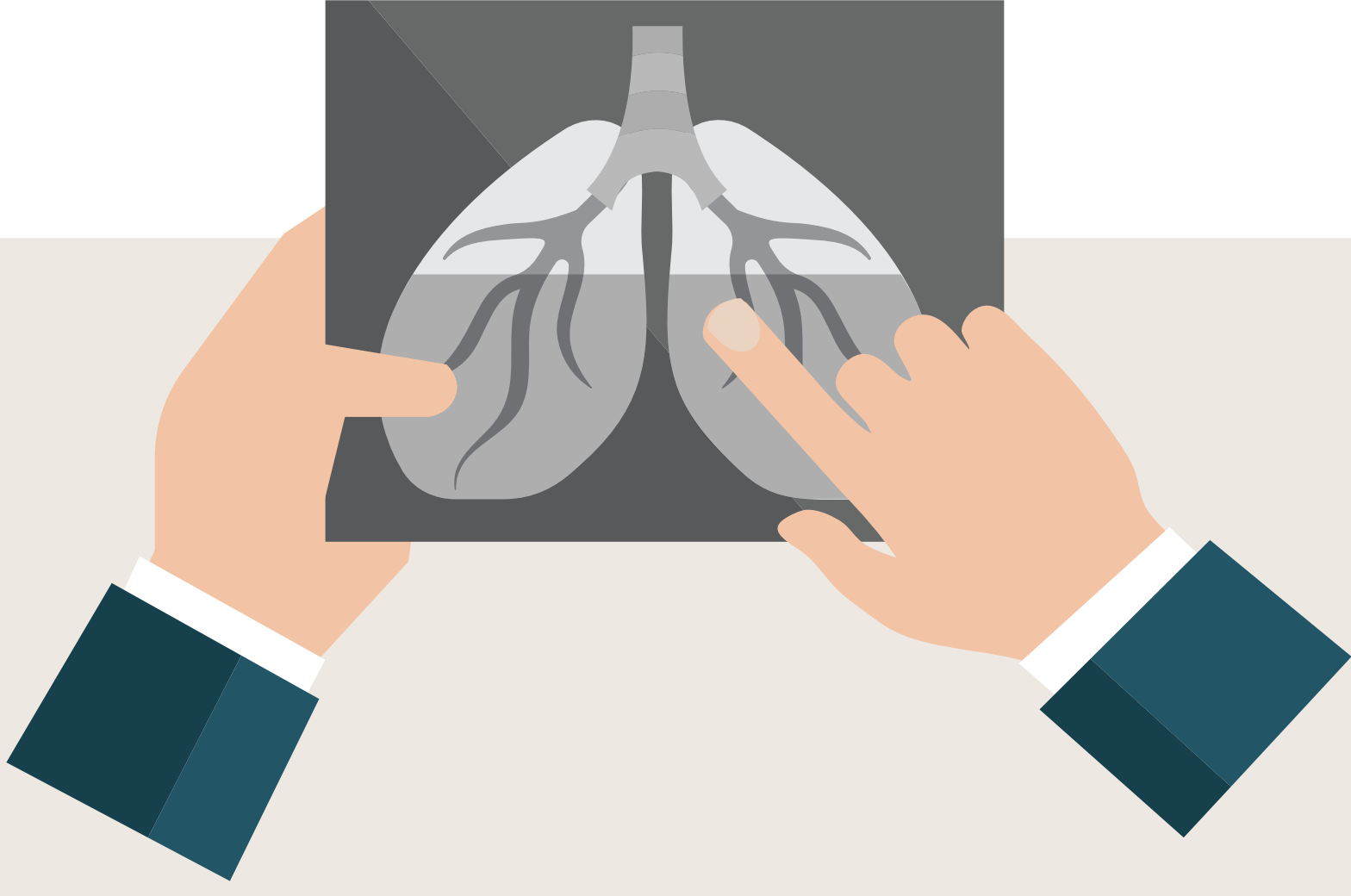


مكونات السيجارة

- المكونات الأساسية لمعظم السجائر هي التبغ، والإضافات الكيميائية، والفلتر، وورق التغليف.

- يتعرض المدخنون لمزيج سام من أكثر من 7000 مادة كيميائية عندما يستنشقون دخان السجائر. منها 69 مادة معروف أنها مسببة للسرطان.

- يتعرض غير المدخنين للعديد من هذه المواد الكيميائية عند استنشاقهم لدخان السجائر (التدخين السلبي).



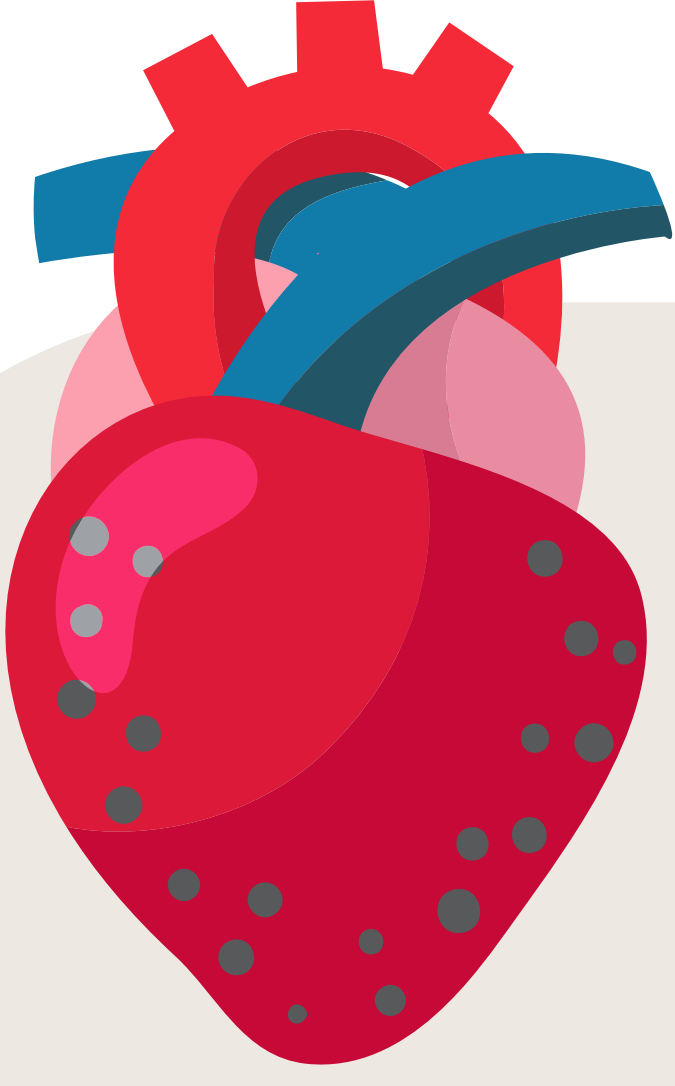
أضرار التدخين على الجهاز التنفسي

1. المدخنون أكثر عرضة من غير المدخنين للإصابة بسرطان الرئة كما يسبب تدخين السجائر معظم حالات سرطان الرئة.

2. يعتبر التدخين أحد أهم أسباب الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، والذي يشمل النفاخ الرئوي والتهاب القصبات المزمن.

3. المدخنين أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا والالتهاب الرئوي وغيرها من أمراض الجهاز التنفسي كما أن الأعراض تستمر لفترة أطول.

4. يمكن أن يؤدي دخان التبغ إلى حدوث نوبة ربو أو تفاقمها لدى الأشخاص المصابين بالربو.



أضرار التدخين على القلب والأوعية الدموية

• المدخنون أكثر عرضة من غير المدخنين للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

• التدخين يزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

• التدخين يزيد خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية الطرفية.





أضرار التدخين على النساء الحوامل والأطفال

- النساء المدخنات أكثر عرضة للمضاعفات أثناء الحمل والولادة.
- النساء المدخنات أكثر عرضة للإجهاض والولادة المبكرة.
- أطفال النساء المدخنات أكثر عرضة للإصابة بالعيوب الخلقية وإنخفاض الوزن عند الولادة و أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ.
- الأطفال المعرضين لدخان السجائر يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي و نوبات الربو والتهاب الشعب الهوائية و التهابات الأذن.



أضرار التدخين على الرجال

• يمكن أن يؤثر التدخين على الحيوانات المنوية لدى الرجال ، مما قد يقلل من الخصوبة.

• الرجال المدخنين أكثر عرضة للإصابة بضعف الانتصاب والعجز الجنسي من الأشخاص غير المدخنين.



التدخين والسرطان

يزيد التدخين من خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان ومنها سرطان الرئة والقصبية الهوائية والفم والحنجرة والمرئ والمثانة والأمعاء وعنق الرحم والكلية والكبد والمعدة والبنكرياس والقولون.



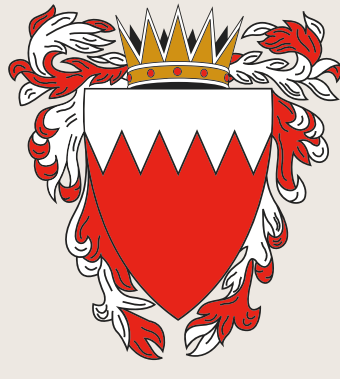
أضرار صحية أخرى

- يمكن أن يؤثر التدخين على صحة العظام.
- يؤثر التدخين على صحة العين ويمكن أن يزيد احتمال الإصابة بأمراض العين مثل الماء الأبيض.
- يؤثر التدخين على صحة الأسنان واللثة ويمكن أن يسبب فقدان الأسنان.
- يزيد التدخين من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني كما يجعل السيطرة عليه أكثر صعوبة.
- يسرع التدخين من ظهور التجاعيد على البشرة و يؤدي لظهور بقع صفراء على الأظافر والجلد ويجعل الشخص يبدو أكبر من عمره.

المراجع

- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- <https://www.who.int/ar/news/item/24-09-1440-who-highlights-huge-scale-of-tobacco-related-lung-disease-deaths>
- <https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/cigarettes>
- https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/-fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm
- [https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd))
- https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/-fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm
- <https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/smoking-and-pregnancy/art-20047021>
- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco/smoking-your-body/smoking-diseases/impotence-smoking.html>

Ministry of Health



وزارة الصحة



تعزيز
الصحة
Health Promotion