

# التدخين والصحة والمجتمع

اد طالب جواد





# منهج المحاضرة



ماهو التدخين

تاريخ التدخين

مكونات السيكارة او السيكار الاركيلة

الجوانب الصحية

الجوانب الاجتماعية

كيف تقلع عن التدخين

VectorStock

vectorstock.com/24085782



# التّدخين

هو عمليةٌ يجري فيها إحراق مادةٍ مُعيّنة، والمادة الأكثر استخداماً في ذلك هي **مادة التبغ**، وبعد إحراقها يتدوّقها الشخص ويستنشقها. [١] يلجأ بعض الأشخاص للتدخين لاعتبارهم أنّه ممارسةٌ تُساعد في الترويح عن النفس، وتتمّ مُمارسته أحياناً في بعض الطقوس الدينية لإضفاء حالة التنوير الروحي، ومن أبرز وسائل التدخين شيوعاً في هذا الوقت السجائر سواءً أكانت بإنتاج صناعيٍّ أو تلك التي تُلفُّ باليد، كما أنّها توجد وسائل وأدواتٍ أُخر...

# التبغ

التبغ هو الاسم الشائع للعديد من النباتات في جنس نيكوتيانا من عائلة سولاناسي، والمصطلح العام لأي منتج يتم إعداده من الأوراق المعالجة لهذه النباتات. ومن المعروف أن هناك أكثر من 70 نوعا من التبغ، ولكن المحصول التجاري الرئيسي هو ن. تباكوم. والبديل أكثر فعالية قد يستخدم أيضا من قبل البعض.





وهو نوعٌ من أنواع النباتات في أمريكا، ويحتوي على مادّةٍ سامّة، ولفظه مأخوذٌ من كلمة "تاباغو" المُطلق **على جزيرة في خليج المكسيك** حيثُ وُجد لأول مرة فيها، ونُقل منها إلى مُختلف أنحاء العالم. البلدان هو ن روستكا



# التبغ



هو نوعٌ من أنواع النباتات  
في أمريكا، ويحتوي على  
مادّةٍ سامّة، ولفظه مأخوذٌ من  
كلمة "تاباغو" المُطلق على  
جزيرة في خليج المكسيك  
حيثُ وُجد لأول مرة فيها،  
ونُقل منها إلى مُختلف أنحاء  
العالم.

# تاريخ التدخين

يعودُ تاريخ التدخين إلى سنة 5000 قبل الميلاد؛ حيثُ كان موجوداً في مُختلف الثقافات في العالم، وقد ارتبطت بالاحتفالات والمباهج الدينية قديماً بالتدخين؛ حيثُ كان يُرافق تقديم القرابين للآلهة القديمة، كما كان مُلزماً لطقوس التطهير. عندما غزت أوروبا استكشافياً القارتين الأمريكيتين ساهم ذلك في انتشار التبغ إلى كلِّ أجزاء العالم بشكلٍ سريع، وفي أوروبا ساهم التدخين في تقديم نشاطات اجتماعية جديدة للسُكَّان وصورةً من صور تعاطي المخدرات بشكلٍ لم يُعرف سابقاً، أمَّا في الدوَل العربية ففي فلسطين قد عُرِف التبغ لأول مرّة عام 1603م في زمن السلطان أحمد كاناالأول، وبعد ذلك تمَّ منع وحظر التدخين على السكان



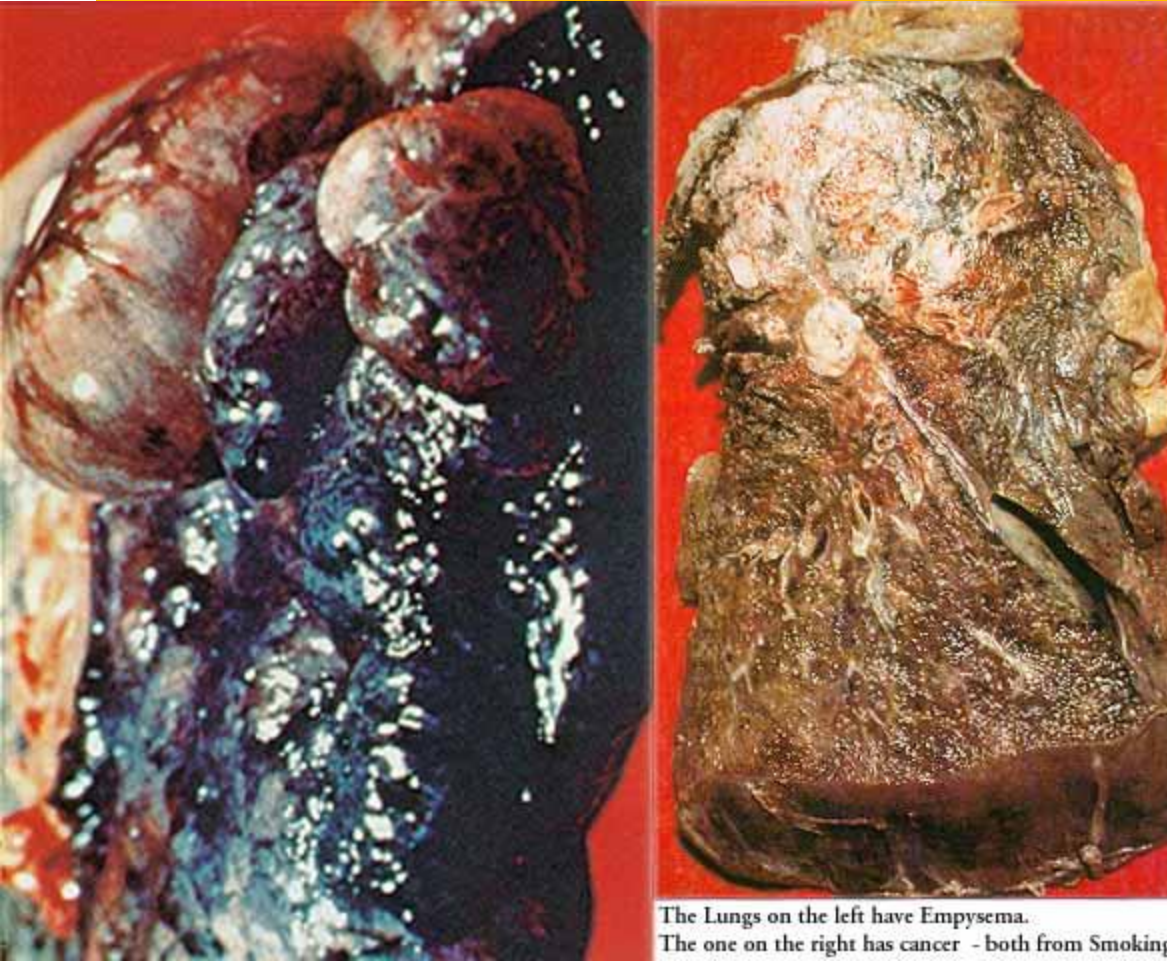
# دخان السكائر

1- النيكوتين : مادة سامة جدا وتعتبر من اقوى السموم الموجودة .

2- القطران : هو مادة صمغية سوداء تستخدم أساسا في صناعة مواد الطلاء .

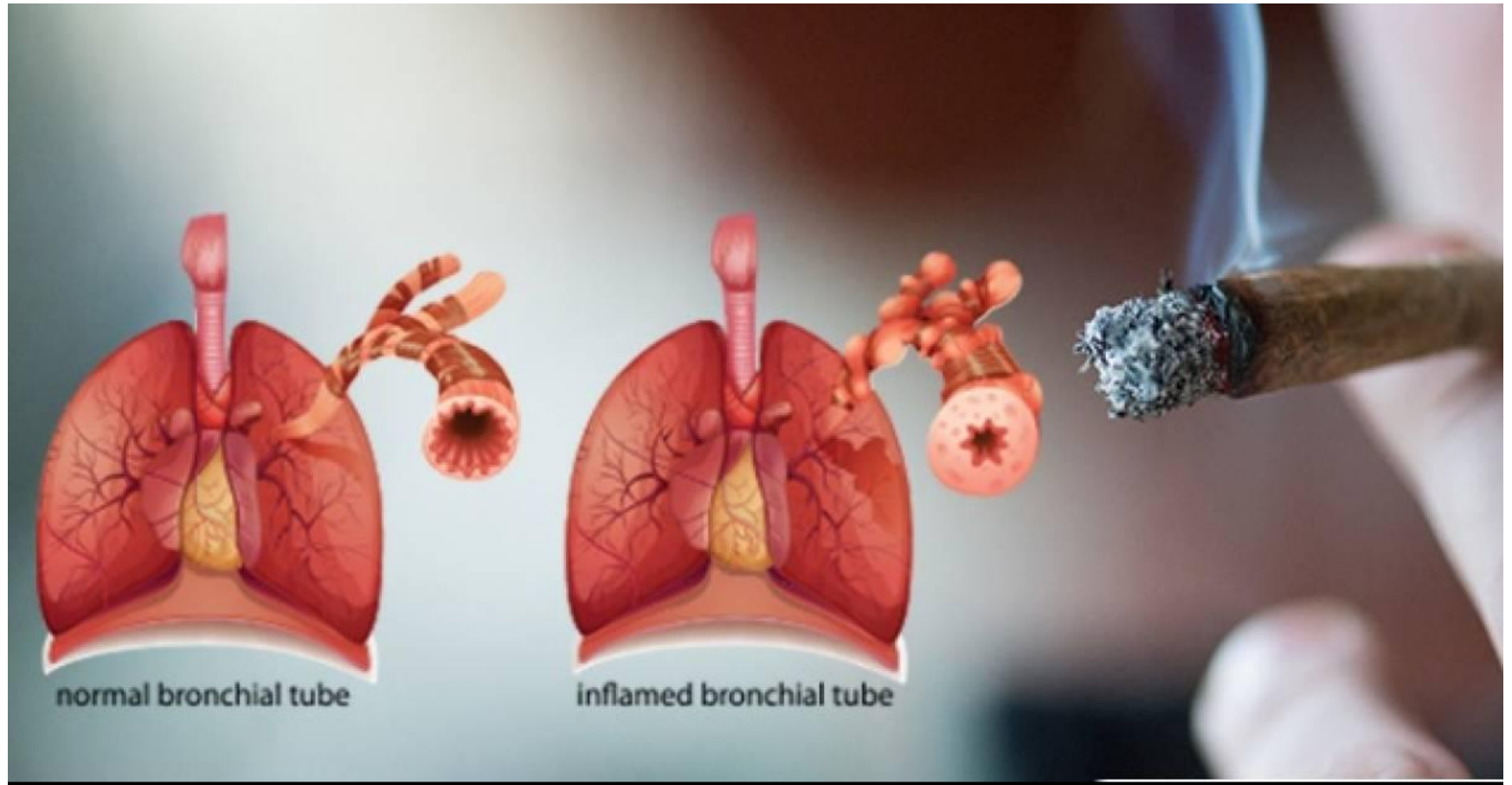
3- أول أكسيد الكربون : ويتألف من الغازات السامة

# الجوانب الصحية واضرار التدخين



- 1- ازدياد ضربات القلب وانقباض الشرايين بما فيها شرايين القلب .
- 2- زيادة التصاق الصفائح المسئولة عن الجلطات .
- 3- الانفسيماء وهو مرض يهدم تركيب الرئة .
- 4- السرطان وهو مرض خبيث ينتج عن نمو الخلايا وبشكل خارج عن تحكم الجسم .
- 5- يؤثر على التفكير والتذكر ويقلل النشاط

# الشعب الهوائية



# رئة مدخن ورئة سليمة





# أضرار التدخين

- ٦- الصداع والدوار وضمور الأعصاب .
- ٧- يغلب على المدخن المزاج العصبي والقلق والشروود .
- ٨- الإصابة بأوهام ووساوس وخواطر مقلقة .
- ٩- سيجارة واحدة كافية لقتل إنسان لو اعطيت له بواسطة إبرة في الوريد .
- ١٠- تدخين سيجارة واحدة تقصم من عمر المدخن خمس دقائق ونصف .





لتدخين يضع بصمته في الجينوم الوراثي  
أظهرت دراسة نشرت في دورية ساينس  
(العلوم) الخميس 2016.11.03 علاقة

مباشرة بين عدد السجائر التي يدخنها  
المدخن على مدار حياته وعدد التحورات  
في الحمض النووي للأورام السرطانية.  
يشار إلى أن التشخيص المبكر يقي من  
السرطان بنسبة 50%. والتدخين سبب  
خُمس حالات السرطان. وهذا لا يقتصر  
على سرطان الرئة بل يتعداه إلى أنواع  
أخرى من الأورام الخبيثة. التدخين هو  
السبب الأكثر شيوعا للتسبب بالسرطان  
لكنه ليس الوحيد.

## اسباب الوقوع في التدخين

1- تقليد الآباء وجليس السوء

2- ضعف رقابة الأسرة  
وتفككها .

3- الضغوط النفسية المختلفة .

4- سهولة الحصول على  
السيجارة الى جانب سهولة  
حملها وإخفائها .

5- عدم المبالاة بعواقب  
التدخين

# بعض الأسباب التي تدفع الأبناء إلى التدخين



- لمواكبة الجماعة التي ينتمون إليها.
- لكي يبدو بمظهر جذاب.
- حياً في تجربة كل ما هو جديد عليهم.
- وجود بعض الأصدقاء يدخنون.
- للتعبير عن التمرد.
- لكي يبدو أكبر في السن.



<https://www.feedo.net/Smoking1/HarmfulEffectsOfSmoking/ChildrenAndSmoking.htm#6>

## اسباب الأستمرار في التدخين



- 1- التحجج الدائم بضعف الإرادة
- 2- التهرب الدائم من الحديث عن أضراره .
- 3- الاعتداد بعدم الإنكار على المدخن .
- 4- وجود قدوات في المجتمع تشجع على التدخين ( الطبيب - الأب )
- 5- التعطل بوجود أشخاص أكبر منهم سناً أصحاء .

# خطوات الإقلاع عن التدخين

1- الحصول على قدر كبير من الاسترخاء وبخاصة خلال الأيام الأولى من التوقف عن التدخين

2- الإكثار من اكل الفكهة والخضروات الطازجة وعدم تناول الأطعمة الدسمة .

3- الإكثار من تناول الماء وذلك لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة وكذلك تخفيف الشاي والقهوة وخاصة في الأيام الخمسة الأولى .

.



# خطوات الإقلاع عن التدخين

- 4- حاول الأبتعاد عن المدخنين وأجواء التدخين .
- 5- اصرف النظر عن التفكير في العودة إليه عندما تحس بالحنين اليه وتذكر مضاره وتصبر عنه وأشغل نفسك بشيء من الحلويات أو اللبان .
- 6- عود نفسك على استعمال السواك .
- 7- تناول يومياً بعد الإفطار كأساً من الليمون أو البرتقال لأنه يخفف من شدة الرغبة في التدخين .
- 8- مراجعة أقرب عيادة لمكافحة التدخين

هل ممكن ان اشفى من تلف الرئة



**BEFORE**



**AFTER**

قَلَمًا

الشُّكْرُ كَمِ عَلِيٍّ حَسَنِ السَّمَاعِ كَمِ وَتُجَابِلُكُمْ