

أضرار التدخين:

- الجهاز التنفسي: ٩٠% من حالات سرطان الرئة تحدث لدى المدخنين.
- القلب: زيادة في عدد ضربات القلب تصل إلى حوالي ١٠-١٥ ضربة، أما ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي فيزداد بقيمة تصل إلى (١٠) مللمتر زئبق.
- الدورة الدموية: نقصان قدرة الهيموجلوبين على نقل الأوكسجين إلى الأطراف يمكن أن يفسر على أنه كما لو كان قد حدث فقدان لخمس كمية دم الشخص!!
- أمراض المخ: التعرض للسكتات الدماغية بنسبة عالية جداً.
- الكبد: زيادة إفراز إنزيمات الكبد (المسؤولة عن تحويل بعض المواد الفعالة في الأدوية الى غير فعالة) وبالتالي يقل تأثير هذه الأدوية بنسبة قد تصل إلى (٧٠%) في الأشخاص المدخنين.
- الجلد: وجد في دخان السجائر حوالي (١٦) مادة لها القدرة على إحداث سرطان الجلد.
- الحمل: يستنشق الجنين ما بين ٣٠-٦٠% من نواتج تدخين الأم. كما يتأثر الجنين بالتدخين السلبي.

الإقلاع عن التدخين:

- يجب أن تكون صاحب عزيمة وإصرار كبيرين ومن أجل تشجيع نفسك ، أحضر ورقة ، و اكتب عليها الاسباب التي جعلتك تتخذ هذا القرار، وكلما شعرت للحنين للتدخين اقرأها وتمعن فيها جيداً .
- يمكنك الإستعانة بالمستحضرات الطبية الحديثة التي تساعدك على الإقلاع عن التدخين كاللصقة التي تحتوي على نسبة قليلة من النيكوتين أو اللبان المخصص للمساعدة على الإقلاع عن التدخين.
- غير نظام يومك خصوصاً الطقوس الخاصة بالدخان ، كالجلوس وحيدا على الشرفة وغيرها.
- صادق شخصا كان مدمناً من قبل والآن أقلع عن التدخين ، واجعله رفيقاً لك لتستفيد من تجربته ، وليمدك بالعزيمة والصبر .
- يمكنك التوجه للصالة الرياضية وممارسة رياضة ما حتى تتعلم الصبر والتمرين ، وحتى تنسى التدخين ، واجعل هدفك الأول من ترك التدخين ، حماية صحتك وصحة أحبابك من حولك ..

فوائد الإقلاع عن التدخين:

- حماية نفسك من التعرض لأمراض الجهاز التنفسي و القلب و أنواع عديدة من السرطان.
- حماية صحة أطفالك ومن حولك بعدم تعريضهم للتدخين السلبي.
- الحفاظ على مستوى الخصوبة لديك وبالتالي حمل آمن وأطفال أصحاء.
- الحفاظ على التنفس السليم واللياقة بشكل عام.
- التمتع بمذاق الطعام بشكل أفضل.
- مظهر جلدك وأسنانك سوف يتحسن بشكل واضح كما لن تكون رائحة فمك كريهة.

