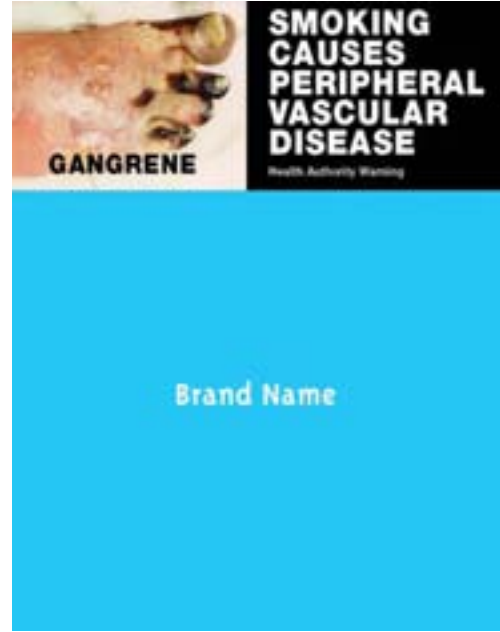


التدخين يتسبب في داء الأوعية الطرفية



ظهر صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)



واجهة صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)

يتسبب التدخين في إيذاء الأوعية الدموية في كافة أجزاء الجسم، بما في ذلك الأطراف. ويؤدي إيذاء الأوعية الدموية التي تضخ الدم للذراعين والساقين إلى مرض يُعرف باسم داء الأوعية الطرفية (PVD)، وهذا المرض يُصيب في الغالب الأعم الساقين والقدمين، ولكنه يمكن أن يصيب الذراعين واليدين أيضا.¹

قد يُصاب الأشخاص بمرض PVD بدون ظهور أعراض الألم المعتادة، ولكن أكثر الأعراض شيوعا لمرض PVD هي الألم الشديد المتقطع والذي يحدث عادة في الساقين عند ممارسة التمارين.² وهذا الألم قد يحدث أيضا بدون ممارسة تمارين. وفي المراحل اللاحقة من المرض، قد لا تُشفى الفُرح المفتوحة في الساقين والقدمين ويمكن أن يتطور الأمر وتحدث غنغرينا أو موت للنسيج المصاب. في الحالات الحادة، قد يكون البتر ضروريا من أجل تخفيف الألم لغرض الوقاية من تطور الغنغرينا.¹

إذا تعرضت للإصابة بمرض PVD، فإن الاستمرار في التدخين خلال فترة المعالجة من المحتمل أن يؤدي إلى التقليل من نجاح المعالجة بخلاف ما إذا كنت غير مدخن.¹

يوجد ما يقرب من 10.000 حالة جديدة من الإصابة بمرض PVD في كل عام ويعيش ما يقرب من 70.000 أسترالي مصابين بهذا المرض.³ وقد توفي أكثر من 2.500 أسترالي بسبب مرض PVD في عام 2002.⁴

والشخص الذي يدخن يكون عرضة للإصابة بمرض PVD أكثر من الشخص غير المدخن بأربعة أضعاف والمدخنون الحاليون هم عرضة للإصابة بمرض PVD أكثر من غير المدخنين بإحدى عشر ضعفا.⁵

إن التدخين يتسبب في 68% من الإصابات بمرض PVD بين الذكور و 61% بين الإناث.⁵

وإذا بدأت التدخين عند سن السادسة عشر أو قبل ذلك، فهناك ما يثبت أنك تكون عرضة بشكل مضاعف للإصابة بمرض PVD بغض النظر عن مقدار ما تدخنه.⁶

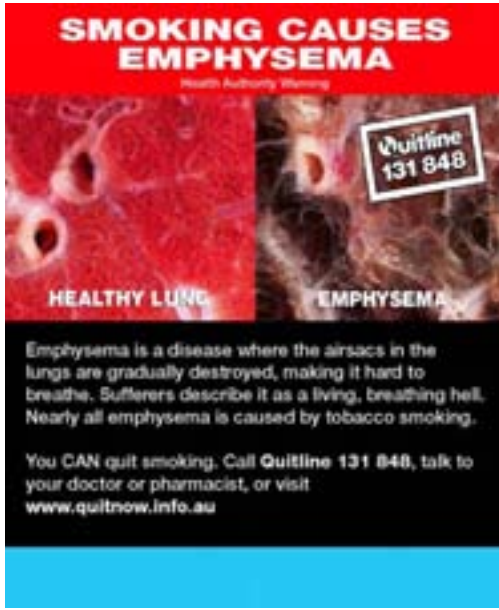
إن الإقلاع عن التدخين سوف يقلل من احتمال إصابتك بمرض PVD.

هل قررت الإقلاع عن التدخين؟ للحصول على مساعدة، تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اتصل بالهاتف المخصص للإقلاع عن التدخين على رقم 131 848 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني المخصص للإقلاع عن التدخين وهو www.quitnow.info.au

المصادر

1. American Council on Science and Health. *Cigarettes: What the warning label doesn't tell you*. Second edition. New York, American Council on Science and Health, 2003.
2. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the U.S. Surgeon General*. Atlanta, Georgia. U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/index.htm and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004.
3. AIHW. Mathers et al. (1999). *The burden of disease and injury in Australia*. AIHW cat. No. PHE 17. Canberra. AIHW.
4. Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) 2004. *Heart, stroke and vascular diseases – Australian facts 2004*. AIHW Cat. No. CVD 27. Canberra: AIHW and National Heart Foundation of Australia (Cardiovascular series No. 22) <http://www.aihw.gov.au/publications/cvd/hsvd04/hsvd04.pdf>
5. Holman & Armstrong et al. (1990). *The quantification of drug caused morbidity and mortality in Australia 1988*. Canberra: AGPS.
6. Planas et al, *Age at onset of smoking is an independent risk factor in peripheral artery disease development*, in Journal of Vascular Surgery, March 2003; 35 (3): 506-9.

التدخين يتسبب في مرض النفاخ



ظهر صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)



واجهة صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)

يعرف الجميع تقريبا أن التدخين يتسبب في سرطان الرئة ولكن هل تعلم أن التدخين يتسبب في عدد من أمراض الرئة الخطيرة الأخرى؟ من بين هذه الأمراض التهاب الشعب الهوائية المزمن والنفاخ، ويُطلق عليهما بشكل إجمالي اسم الداء الرئوي الساد المزمن (COPD).¹

إن مرض COPD هو رابع أكبر مرض مسبب لوفاة الأستراليين والتدخين هو أهم عوامل الخطر المسببة لمرض COPD.²

عندما تقوم باستنشاق دخان السجارة، فإن الدخان يتجنب عملية الترشيح التي في الأنف ويعمل على تدمير أنسجة الرئة، مما يؤدي إلى إنتاج المخاط بكثرة وذلك بالإضافة إلى أشياء أخرى. وتحدث الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية المزمن عندما تصبح المسالك الهوائية في الرئتين ضيقة ومنسدة بشكل جزئي بسبب المخاط.³

إن الأشخاص الذين يعانون من التهاب مزمن في الشعب الهوائية يتعرضون للكحة وضيق التنفس بشكل أكبر على مدى شهور أو حتى سنوات. ويكونون أيضا أكثر عرضة لإصابات الصدر والالتهاب الرئوي.¹

كما أن دخان التبغ يتسبب في تلف الأكياس الهوائية في الرئتين. وبمرور الوقت، يؤدي ذلك إلى فقدان وظائف الرئة بشكل مستمر ويؤدي إلى حالة تُعرف باسم النفاخ. ومن أعراض النفاخ ضيق التنفس. وكلما تطور المرض، فإن التنفس يصبح مشكلة كبيرة وربما يتطلب أكسجين إضافي.³ ومعظم الأشخاص الذين يدخنون ما يقرب من 20 سجارة في اليوم سوف يُصابون بإحدى درجات مرض النفاخ.⁴

هناك ما يقرب من 124.000 أسترالي يعيشون وهم مصابون بمرض النفاخ و 567.000 أسترالي مصابون بالتهاب مزمن في الشعب الهوائية، أي أن هناك إجمالا 665.000 أسترالي مصابون بمرض النفاخ و/أو التهاب مزمن في الشعب الهوائية (COPD).⁵

وبالمقارنة بغير المدخنين، فإن الشخص الذي قام بالتدخين في أي وقت يكون عرضة للإصابة بمرض النفاخ/التهاب القصبة الهوائية المزمن أكثر من غير المدخن بخمسة أضعاف، والمدخنون الحاليون يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض النفاخ/التهاب الشعب الهوائية المزمن من غير المدخنين بستة أضعاف.⁶

إن التدخين يتسبب في 82% من حالات الإصابة بمرض النفاخ/التهاب الشعب الهوائية المزمن بين الذكور و76% بين الإناث.⁷ ألا أن هناك تقرير صدر منذ فترة وجيزة عن كبير الأطباء بالولايات المتحدة يصف التدخين بأنه السبب في أكثر من 90% من حالات الوفاة الناتجة عن مرض COPD.⁸

إن التلف الناتج عن مرض النفاخ لا يكون قابلاً للعلاج.¹ ألا أن الإقلاع عن التدخين سوف يقلل من معدل فقدان سعة الرئة في داء المسالك الهوائية المزمن.⁹

هل قررت الإقلاع عن التدخين؟ للحصول على مساعدة، تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اتصل بالهاتف المخصص للإقلاع عن التدخين على رقم 131 848 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني المخصص للإقلاع عن التدخين وهو www.quitnow.info.au

المصادر

1. The Australian Lung Foundation, *COPD – Chronic Bronchitis & Emphysema*, Fact Sheet, 2002. <http://www.lungnet.com.au/Fact%20Sheets/chronic-health.html>
2. *The COPD – X Plan: Australian and New Zealand Guidelines for the management of chronic obstructive pulmonary disease* 2005. The Australian Lung Foundation. <http://www.copdx.org.au/guidelines/index.asp>
3. American Council on Science and Health. *Cigarettes: What the warning label doesn't tell you*. Second edition. New York, American Council on Science and Health, 2003.
4. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health consequences of smoking: chronic obstructive lung disease. A report of the Surgeon General*. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office on Smoking and Health, 1984. http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/C/C/S/_/nmbccs.pdf
5. ABS *National Health Survey 2001* (AIHW analysis).
6. Holman & Armstrong et al. (1990). *The quantification of drug caused morbidity and mortality in Australia 1988*. Canberra: AGPS.
7. English & Holman et al. (1995). *The quantification of drug caused morbidity and mortality in Australia 1992 edition*. Canberra. AGPS.
8. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the U.S. Surgeon General*. Atlanta, Georgia. U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/index.htm and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004.
9. *Smoking Cessation Guidelines for Australian General Practice*. 2004 Edition. [http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-publicat-document-smoking_cessation-ent.htm/\\$FILE/smoking_cessation.pdf](http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-publicat-document-smoking_cessation-ent.htm/$FILE/smoking_cessation.pdf)

التدخين يتسبب في سرطان الفم والحلق



ظهر صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)



واجهة صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)

من الممكن أن يؤثر التدخين على فمك وحلقك. بالإضافة إلى الآثار الواضحة مثل البقع البشعة التي تكون في أسنانك ونفسك السيئ، فإن التدخين هو سبب رئيسي في سرطانات الفم والحلق و المريء والبلعوم والحنجرة (صندوق الصوت) واللسان والشفتين والغدد اللعابية.^{1,2} وكلما طالّت مدة التدخين وكمية ما تدخنه، كلما كانت خطورة هذه الأنواع من السرطان أكبر.²

إن أكثر من 80% من حالات سرطان الفم والأنف والحلق تحدث للأشخاص الذين يدخنون السجائر أو السيجار أو يستخدمون غليون التدخين.³

وهناك ما يبلغ إجماليه 2.052 أسترالي توفوا بسبب سرطان الفم وسرطان الحلق في عام 2003⁴ وهناك أكثر من 4.000 حالة جديدة من هذه الأنواع من السرطان تحدث في كل عام.⁵

والشخص الذي دخن في أي وقت يكون عرضة لهذه الأنواع من السرطانات أكثر من الشخص غير المدخن بنسبة تصل إلى تسعة أضعاف. والشخص الذي يدخن علبة سجائر في اليوم يكون عرضة للإصابة بسرطان الحنجرة أكثر من الشخص غير المدخن بنسبة 16 ضعف.⁶

إن التدخين يمكن أن يؤدي أيضا إلى مرض اللثة (مرض متعلق بما حول الأسنان) ويعمل على زيادة نسبة الفلاح (الصفرة) في الأسنان والتي تكون ملاذا للطبقة الجيرية. وهذا من الممكن أن يتسبب في تدمير خطير للأنسجة التي حول الأسنان، مما قد يترتب عليه تلف الأسنان ووجود ألم. ومن الممكن أيضا أن يتسبب التدخين في تأخر شفاء أية أنسجة مصابة في الأسنان، مثل القرحات أو بعد جراحة في الفم.²

والإقلاع عن التدخين من الممكن أن يقلل بشكل كبير من مخاطر الإصابة بسرطان الفم وأن يحسن من صحة أسنانك.

وبعد خمس سنوات من إقلاعك عن التدخين بشكل كامل، فإن مخاطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء تقل نسبتها بمقدار خمسين في المائة.⁷

هل قررت الإقلاع عن التدخين؟ للحصول على مساعدة، تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اتصل بالهاتف المخصص للإقلاع عن التدخين على رقم 131 848 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني المخصص للإقلاع عن التدخين وهو www.quitnow.info.au

المصادر

1. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: what it means to you*. U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004. http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/consumerpiece/index.htm
2. American Council on Science and Health. *Cigarettes: What the warning label doesn't tell you*. Second edition. New York, American Council on Science and Health, 2003.
3. The Cancer Council Victoria. *Cancers of the Mouth, Nose and Throat*. April, 2003. http://www.cancervic.org.au/cancer1/patients/mouth/ap376_mouth_nose_throat.pdf
4. AIHW Mortality Database.
5. AIHW: Ridolfo and Stevenson (2001). *The quantification of drug-caused mortality and morbidity in Australia, 1998*. <http://www.aihw.gov.au/publications/phe/qdcmma98/qdcmma98.pdf> AIHW cat. No. PHE 29. Canberra, AIHW.
6. Holman & Armstrong et al. (1990). *The quantification of drug caused morbidity and mortality in Australia 1988*. Canberra: AGPS.
7. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the U.S. Surgeon General*. Atlanta, Georgia. U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004. http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/index.htm

التدخين يتسبب في انسداد شرايينك



ظهر صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)



واجهة صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)

من المعروف أن تدخين السجائر يُسهم في الإصابة بتصلب الشرايين. ويحدث تصلب الشرايين عندما يكون هناك ضيق وانسداد في الشرايين مما يؤدي إلى التقليل من ضخ الدم وتقليل كمية الأكسجين المتوفرة في كافة أجزاء الجسم.¹

إن دخان السجائر يؤدي إلى تلف الخلايا التي تكون داخل الأوعية الدموية ويتسبب في وجود احتمال أكبر لتكوّن جلطات في الأوعية الدموية. كما أن تدخين السجائر يُسهم في تكوين ترسبات دهنية تتجمع على الجدار الداخلي للأوعية الدموية. وهذا يؤدي إلى وجود أنسجة تشبه الندوب ولويحات ناتجة عن تصلب الشرايين.²

وتصلب الشرايين هو المشكلة الأساسية في الأمراض القلبية الوعائية مثل مرض القلب والجلطة والأشكال الأخرى لمرض الأوعية الدموية مثل داء الأوعية الطرفية وأنورسما (تمدد الأبهر البطني).^{3,4}

الأمراض القلبية الوعائية هي السبب الرئيسي للوفاة في أستراليا. ومرض الشريان التاجي هو لوحده السبب الأكبر للوفاة، والجلطة هي ثاني أكبر سبب للوفاة في أستراليا.⁴

هناك ما يقرب من 170.000 أسترالي مصابين بتصلب الشرايين.⁵ ويتسبب التدخين في 43% من حالات تصلب الشرايين بين الذكور و 35% بين الإناث.⁶

وبالمقارنة بغير المدخنين، فإن الشخص الذي قام بالتدخين في أي وقت يكون أكثر عرضة بنسبة 40% للإصابة بتصلب الشرايين⁷ والمدخن الحالي يكون أكثر عرضة بنسبة 150% (مرتين ونصف) للإصابة بنفس المرض.⁶

إن الإقلاع عن التدخين سوف يقلل من فرصة الإصابة بمرض القلب. وبعد عام واحد من الإقلاع عن التدخين فإن خطورة تعرضك لمرض القلب تنخفض بنسبة خمسين في المائة. وبعد خمسة عشر عاما من التوقف عن التدخين فإن خطورة تعرضك لمرض القلب سوف تكون بنفس درجة غير المدخن.⁸

وسوف تنخفض خطورة تعرضك للجلطة أيضا بعد الإقلاع عن التدخين. وبين خمس سنوات و 15 سنة من الإقلاع عن التدخين، فإن خطورة تعرضك للجلطة تكون بنفس درجة غير المدخن.¹

إن الرجال الذين يدخنون يكونون أيضا أكثر عرضة للإصابة بالعنة من غير المدخنين، وذلك نظرا لانخفاض تدفق الدم في القضيب بسبب تصلب الشرايين. وحتى بدون تصلب شرايين، فإن التدخين يمكن أن يؤدي إلى انقباض مؤقت للأوعية الدموية (انقباض الأوعية) والذي يؤدي على الحد من تدفق الدم في القضيب.²

انظر أيضا نشرة الحقائق الخاصة بداء الأوعية الطرفية للحصول على مزيد من المعلومات.

هل قررت الإقلاع عن التدخين؟ للحصول على مساعدة، تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اتصل بالهاتف المخصص للإقلاع عن التدخين على رقم 131 848 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني المخصص للإقلاع عن التدخين وهو www.quitnow.info.au

المصادر

1. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: what it means to you*. U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004. http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/consumerpiece/index.htm
2. American Council on Science and Health. *Cigarettes: What the warning label doesn't tell you*. Second edition. New York, American Council on Science and Health, 2003.
3. Heart Foundation *Cigarette Smoking* information sheet, 2002. http://www.heartfoundation.com.au/downloads/Cigarette_Smoking_Aug_2002.pdf
4. Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) 2004. *Heart, stroke and vascular diseases – Australian facts 2004*. AIHW Cat. No. CVD 27. Canberra: AIHW and National Heart Foundation of Australia (Cardiovascular series No. 22). <http://www.aihw.gov.au/publications/cvd/hsvd04/hsvd04.pdf>
5. ABS *National Health Survey 2001* (AIHW analysis)
6. English & Holman et al. (1995). *The quantification of drug caused morbidity and mortality in Australia 1992 edition*. Canberra. AGPS
7. Holman & Armstrong et al. (1990). *The quantification of drug caused morbidity and mortality in Australia 1988*. Canberra: AGPS
8. *Smoking Cessation Guidelines for Australian General Practice*. 2004 Edition. [http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-publicat-document-smoking_cessation-cnt.htm/\\$FILE/smoking_cessation.pdf](http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-publicat-document-smoking_cessation-cnt.htm/$FILE/smoking_cessation.pdf)

لا تجعل أطفالك يتنفسون دخانك



ظهر صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)



واجهة صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)

إن التدخين بالقرب من الرضع والأطفال يُعرضهم لدخان التبغ البيئي (ETS)، وهو الدخان الذي يستنشقه المدخن (يُسمى الدخان الرئيسي) أو الدخان الذي ينبعث من طرف السجارة المشتعلة (ويسمى الدخان الجانبي). ويُعرف إستنشاق دخان التبغ البيئي بالتدخين السلبي.¹

إن دخان التبغ البيئي هو عبارة عن توليفة من الغازات السامة والسوائل والجزيئات التي يُمكن تنفسها والتي تكون مضرّة بالصحة، خاصة بالنسبة للأطفال. وحتى قبل أن يولد الطفل، فإنه يمكن أن يتأثر الطفل وهو جنين بدخان التبغ البيئي، خاصة إذا كانت الأم تدخن خلال فترة الحمل. وهذا يزيد من خطورة التعرض للإجهاض وضعف وزن الطفل عند الميلاد ومتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS).¹ ويكون أطفال الأمهات المدخنات أكثر عرضة للوفاة بسبب SIDS بمعدل الضعفين إلى أربعة أضعاف.^{2,3} وهذه المخاطر ترتفع مع زيادة التدخين.³

بالإضافة إلى ذلك، فإن أطفال الأمهات والآباء الذين يدخنون يكونون عرضة لما يلي:

- قدر أكبر من أمراض التنفس الخطيرة، مثل الخانوق والتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي¹
- قدر أكبر من إصابات الأذن الوسطى¹
- ضعف وظائف الرئة¹
- التعرض بشكل أكبر لمخاطر الإصابة بالربو^{4,5}
- قدر أكبر من نوبات الربو¹
- التعرض بشكل أكبر للإصابة بأعراض تنفسية مثل السعال وعسر التنفس والبلغم والأزيز³
- معدل أكبر لإصابات المكورة السحائية⁶
- الغياب عن المدرسة بشكل أكبر.¹

في عام 1998، كانت هناك 23 حالة وفاة بسبب دخان التبغ البيئي بين الأطفال الذين بلغوا الرابعة عشر من عمرهم أو أقل، أو ما يعادل حالة وفاة كل أسبوعين تقريباً.⁷

إن التوقف عن تدخين السجائر هو أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل صحة وراحة أطفالك. وإذا كنت تدخن، فينبغي عدم التدخين بالقرب من أطفالك أو داخل منزلك أو سيارتك.

هل قررت الإقلاع عن التدخين؟ للحصول على مساعدة، تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اتصل بالهاتف المخصص للإقلاع عن التدخين على رقم 131 848 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني المخصص للإقلاع عن التدخين وهو www.quitnow.info.au

المصادر

1. *Fact sheet: The dangers of passive smoking*. Department of Health and Ageing. [http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-drugs-tobacco-resources.htm-copy7/\\$FILE/tobefacts_passive.pdf](http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-drugs-tobacco-resources.htm-copy7/$FILE/tobefacts_passive.pdf)
2. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: what it means to you*. U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004. http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/consumerpiece/index.htm
3. British Medical Association. *Smoking and reproductive life: The impact of smoking on sexual, reproductive and child health*. Board of Science and Education and Tobacco Control Resource Centre, February 2004. [http://www.bma.org.uk/ap.nsf/Content/smokingreproductivelife/\\$file/smoking.pdf](http://www.bma.org.uk/ap.nsf/Content/smokingreproductivelife/$file/smoking.pdf)
4. National Health and Medical Research Council. *The health effects of passive smoking: A scientific information paper*, November 1997, Canberra, Australian Government Publishing Service. <http://www.nhmrc.gov.au/publications/reports/smoking/index.htm>
5. Heart Foundation. *Cigarette Smoking* information sheet, 2002. http://www.heartfoundation.com.au/downloads/Cigarette_Smoking_Aug_2002.pdf
6. *Smoking Cessation Guidelines for Australian General Practice*. 2004 Edition. [http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-publicat-document-smoking_cessation-cent.htm/\\$FILE/smoking_cessation.pdf](http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-publicat-document-smoking_cessation-cent.htm/$FILE/smoking_cessation.pdf)
7. AIHW: Ridolfo and Stevenson (2001). *The quantification of drug-caused mortality and morbidity in Australia, 1998*. <http://www.aihw.gov.au/publications/phe/qdcmma98/qdcmma98.pdf> AIHW cat. No. PHE 29. Canberra, AIHW.

التدخين .. سبب رئيسي للوفاة



ظهر صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)



واجهة صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)

إن التدخين هو أكبر سبب للوفاة والمرض في أستراليا ومن الممكن الوقاية منه، فهناك حالة وفاة مرتبطة بالتبغ كل 28 دقيقة تقريبا في أستراليا، مما يبلغ أكثر من 50 حالة وفاة يوميا. وفي عام 1998، حدثت 19.019 حالة وفاة بسبب تعاطي التبغ. وهناك نسبة كبيرة من هذه الوفيات من الذكور (ما يقرب من 13.000 حالة وفاة كل سنة بالمقارنة بـ 6.000 حالة وفاة بالنسبة للإناث). وفي كافة الفئات العمرية، باستثناء الفئات من عمر 15-34 سنة، تكون حالات الوفاة مرتبطة بتعاطي التبغ أكثر من الكحول أو المخدرات غير المشروعة.

وهناك نسبة كبيرة من حالات الوفاة المذكورة (تقريبا 21 حالة وفاة يوميا) تقع بسبب السرطان، وربعها يشتمل على أستراليين في سن العمل.

وهناك ما يزيد عن 4.000 حالة وفاة مرتبطة بالتبغ كل عام بسبب مرض ذوي العضلة القلبية (وهو السبب الرئيسي للنوبة القلبية)، وتلثهم يشتمل على أستراليين في سن العمل.

وهناك شخص يتوفى بسبب آثار دخان التبغ البيئي كل يومين أو ثلاثة (أي خمسة في كل أسبوعين).

وفي كل أسبوع، حسب المعدل المتوسط، يتوفى شخص تحت سن 15 سنة لسبب مرتبط بالتبغ.

وفي عام 1955، تم اكتشاف أن ما يقرب من 3.2 مليون أسترالي شخص راشد هم عرضة للإصابة بحالات مزمنة بسبب تدخين التبغ. وكان هذا العدد معادلا لما يقرب من 23.5% من عدد السكان الراشدين.²

هل قررت الإقلاع عن التدخين؟ للحصول على مساعدة، تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اتصل بالهاتف المخصص للإقلاع عن التدخين على رقم 131 848 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني المخصص للإقلاع عن التدخين وهو

www.quitnow.info.au

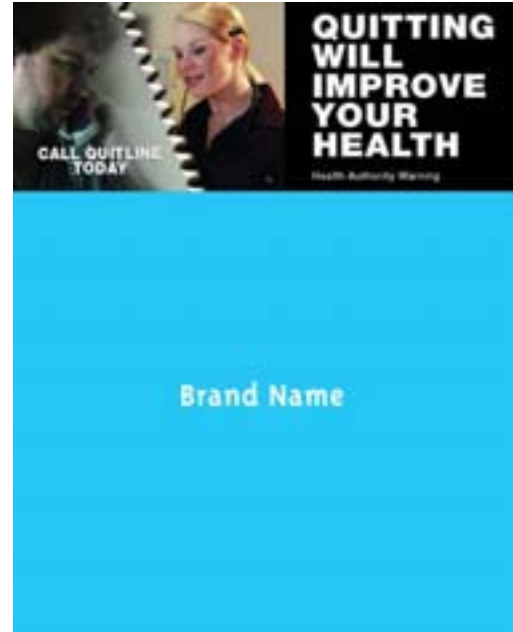
المصادر

1. AIHW: Ridolfo and Stevenson (2001). *The quantification of drug-caused mortality and morbidity in Australia, 1998*. AIHW cat. No. PHE 29. Canberra, AIHW. (for all the above except where otherwise noted) <http://www.aihw.gov.au/publications/phe/qdcmma98/qdcmma98.pdf>
2. Mathers C, Vos T, Stevenson C. *The burden of disease and injury in Australia*. Canberra. Australian Institute of Health and Welfare, 1999. <http://www.aihw.gov.au/publications/index.cfm/title/5180>

الإقلاع عن التدخين سوف يُحسّن من صحتك



ظهر صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)



واجهة صندوق السجائر
(للتوضيح فقط)

من المعروف أن التدخين يسبب ضررا لكل عضو وكل جهاز في جسمك تقريبا، بل إنه يؤثر على الأعضاء التي ليست لها صلة مباشرة بالدخان نفسه.^{1,2} وليس هناك حد آمن لتعاطي التبغ.³

إن نصف المدخنين المنتظمين تقريبا يموتون بسبب مرض مرتبط بالتدخين ويموتون قبل غير المدخنين.^{1,4}

إن الإقلاع عن التدخين عند أي سن ينطوي على فوائد صحية قصيرة وطويلة الأجل. سوف يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى الحد من مخاطر الإصابة بأمراض تنتج عن التدخين وسوف يساعد في تحسين صحتك بشكل عام.^{1,4}

وبمجرد أن تقلع عن التدخين، فإن جسمك يبدأ في التعافي بالطرق التالية:

- على مدى 12 ساعة- يستقلب النيكوتين بشكل كامل تقريبا.
- على مدى 24 ساعة- تنخفض مستويات ثاني أكسيد الكربون في الدم بشكل كبير، وهذا يعني أن هناك قدر أكبر من الهيموغلوبين في خلايا الدم الحمراء متاح لنقل الأكسجين إلى خلايا الجسم.
- على مدى خمسة أيام- يتم التخلص من المنتجات الفرعية للنيكوتين. وسوف تتحسن حاسة التذوق والشم لديك.
- على مدى ستة أسابيع- يقل بشكل كبير احتمال التعرض لإصابات الجروح بعد الجراحة.
- على مدى ثلاثة أشهر- تبدأ الأهداب في التعافي، مما يعني أن رئتيك تستعيدان القدرة على التنظيف الذاتي، وتتحسن وظائف الرئتين بشكل عام.
- على مدى سنة- ينخفض احتمال الإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة خمسين في المائة وذلك بالمقارنة بالمدخنين المستمرين في التدخين.
- على مدى 10 سنوات- يكون معدل احتمال الإصابة بسرطان الرئة أقل من خمسين في المائة بالقياس على المدخن المستمر في التدخين، ويستمر المعدل في الانخفاض.
- على مدى 15 سنة- يكون معدل احتمال الإصابة بمرض الشريان التاجي هو نفس المعدل بالنسبة لغير المدخن.^{1,2, 4, 5}

من بين الفوائد الأخرى للإقلاع عن التدخين:

- بالنسبة للنساء اللاتي يُقلعن عن التدخين قبل الحمل أو يكنّ في الأشهر الأولى من الحمل، فإن خطورة إنجاب طفل ضعيف الوزن تنخفض إلى نفس مستوى الخطورة بالنسبة للنساء اللاتي لم يسبق لهن التدخين.
- يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى إبطاء معدل فقدان كفاءة الرئتين أثناء مرض المسالك الهوائية المزمن.
- تحسن شكل البشرة وتحسن اللياقة.
- توفير المال- فإذا كان الشخص يدخن علبة سجائر يوميا ثمنها 10 دولار، فإن التكلفة تكون 3650 دولار في السنة وتكون 18.250 دولار على مدى خمس سنوات.^{4,5}

إنك إذا أقلعت عن التدخين، فإنك بذلك تكون قد **قللت من خطورة** الإصابة بأمراض مثل النفاخ والجلطة وسرطانات الفم والحلق والمريء والمثانة وعنق الرحم والكلية والبنكرياس، وأمراض مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي.^{1,6} وبمرور الوقت، فإنك في الغالب تعاني من الكحة والبرد بشكل أقل وينخفض قصر النفس ويقل احتمال الإصابة بالعقم والعنة.⁷ إن هذه القائمة لا تغطي كافة الفوائد الصحية التي يمكن أن تتأتى من الإقلاع عن التدخين.

إن الأشخاص الذين يعيشون معك، خاصة أطفالك، سوف تتحسن صحتهم أيضا إذا أقلعت عن التدخين. بالإضافة إلى ذلك، فإن الحد من تعرض الأطفال لدخان التبغ البيئي يمكن أن يؤدي إلى التقليل من غياب الأطفال عن المدرسة ويؤدي إلى تحسين أداءهم التعليمي ويقلل من خطر إدمانهم التدخين.^{8,9}

هل قررت الإقلاع عن التدخين؟ للحصول على مساعدة، تحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اتصل بالهاتف المخصص للإقلاع عن التدخين على رقم 131 848 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني المخصص للإقلاع عن التدخين وهو

www.quitnow.info.au

المصادر

1. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: what it means to you*. U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004
http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/consumerpiece/index.htm
2. American Council on Science and Health. *Cigarettes: What the warning label doesn't tell you*. Second edition. New York, American Council on Science and Health, 2003.
3. Health Foundation. *Cigarette Smoking* information sheet, 2002.
http://www.heartfoundation.com.au/downloads/Cigarette_Smoking_Aug_2002.pdf
4. *Smoking Cessation Guidelines for Australian General Practice*. 2004 Edition.
[http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-publicat-document-smoking_cessation-cnt.htm/\\$FILE/smoking_cessation.pdf](http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-publicat-document-smoking_cessation-cnt.htm/$FILE/smoking_cessation.pdf)
5. *Fact sheet: Women and Smoking*. Department of Health and Ageing.
<http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-drugs-tobacco-women-and-smoking.htm>
6. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the U.S. Surgeon General*. Atlanta, Georgia. U.S. Department of Health and Human Services, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention
http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/index.htm and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004.
7. Tengs, T. and Osgood, N. *The link between smoking and impotence: Two decades of evidence*. Preventive Medicine 2001; 32(6): 337-452.
8. NDS (National Drug Strategy) 2002. *Environmental tobacco smoke in Australia. National Tobacco Strategy 1999 to 2002-03. Occasional paper*. Canberra: Department of Health and Ageing.
[http://www.health.gov.au/internet/wcms/Publishing.nsf/Content/health-pubhlth-publicat-document-env_ets-cnt.htm/\\$FILE/env_ets.pdf](http://www.health.gov.au/internet/wcms/Publishing.nsf/Content/health-pubhlth-publicat-document-env_ets-cnt.htm/$FILE/env_ets.pdf)
9. Australian Institute of Health and Welfare 2004. *Australia's health 2004*. Canberra: AIHW.
www.aihw.gov.au/publications/aus/ah04/ah04-050222.pdf