



## التدخين وهم فتاك يهدد حياتنا



اعداد كلية الطب البيطري  
شعبة الاعلام  
وحدة الموقع الالكتروني



التدخين هو عملية استهلاك المنتجات المحتوية على التبغ بشكل سجائر، شيشة (نركيلة) او سجائر الكترونية (فيب). تحتوي السجائر على مادة النيكوتين التي تعتبر احدى اخطر المواد الادمانية والتي تؤثر بشكل سلبي على صحة الانسان.

يكون التدخين على صورتين: الصورة الاولى تدعى بالتدخين الايجابي وهي ان يقوم المدخن بتدخين واستنشاق دخان السجاجة بنفسه. والصورة الثانية وهي التدخين السلبي حيث يقوم المحيطين بالشخص المدخن باستنشاق دخان السجاجة، هذه الصورة تعتبر أكثر خطورة لأنها تؤثر على عدد كبير من الأشخاص في وقت واحد وتسبب ضررا صحيا سيئا لهم.



## ماهي مكونات السجاجة؟

تحتوي كل سجاجة على أكثر من أربعة آلاف مادة كيميائية أهمها:

### النيكوتين:

يسبب الإدمان

### القطران:

يحتوي على مادة لاصقة تلتصق بأنسجة الرئة وتغير لون أسنان المدخن وأصابعه

### مواد مشعة:

هي مواد مسرطنة مثل بولونيوم ٢١٠ وبيوتاسيوم ٤٠.

### أول أكسيد الكربون:

يقلل من كمية الأوكسجين في الدم

### المعادن:

مثل النيكل والزرنيخ والكاديوم وهو السائل الموجود في بطارية السيارة.

### هيدروجين السيانيد:

يؤدي إلى تلف الشعيرات الصغرى في الرئة التي تساعد على إخراج السموم من الرئة.

تحتوي السجائر على عدد من المكونات الكيميائية مثل النيكوتين والقطران والمعادن وهيدروجين السيانيد، عند احتراق هذه المواد مع بعضها تتحول الى مواد سامة يتم استنشاقها من قبل المدخن عن طريق الانف والفم وتستقر في الجهاز التنفسي- وجهاز الدوران مسببة العديد من الامراض.

يلعب المجتمع دورًا مهمًا في التوعية بمضار التدخين وتحفيز الأفراد على الابتعاد عن هذه العادة الضارة. حيث يعتبر الدين مصدرًا هامًا للقيم والأخلاق في حياة الناس. ديننا الإسلامي الحنيف يحث على الاعتناء بالجسم ويحظر السلوكيات الضارة بالصحة. تشمل القيم الدينية الالتزام بالصحة الجيدة والحفاظ على الجسم كموارد قدرها الله تعالى لنا.

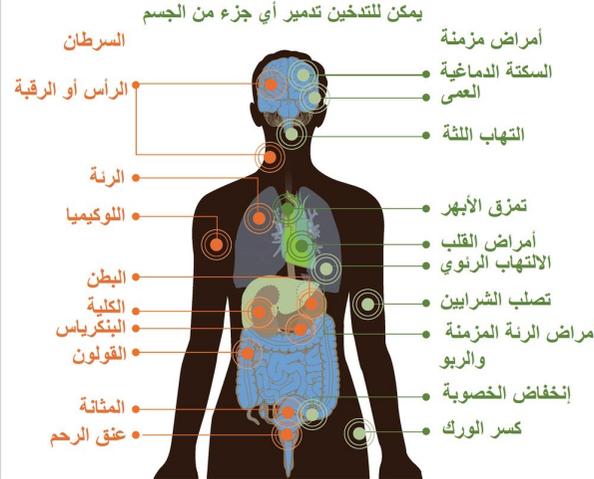
تلعب الأسرة دورًا حيويًا في توجيه السلوك وتشكيل قيم الأفراد من خلال توفير بيئة داعمة وفهم للمخاطر الصحية للتدخين بحيث يمكن أن يسهم ذلك في تشجيع الأفراد على تجنب هذه العادة. الحديث المفتوح حول مضار التدخين وتوعية أفراد الأسرة بتأثيرها يمكن أن يؤثر إيجابيًا على اتخاذ قرارات صحية.

تلعب المدارس والجامعات دورًا في توفير التوعية حول مخاطر التدخين. برامج التوعية يمكن أن تشمل دروسًا حول الصحة ومخاطر التدخين. يمكن أن تكون المؤسسات التعليمية بيئة تشجيعية لاتباع أسلوب حياة صحي، والتشديد على الرياضة والأنشطة البدنية والتي يمكن أن تلعب دورًا في تحفيز الطلاب على تجنب التدخين.

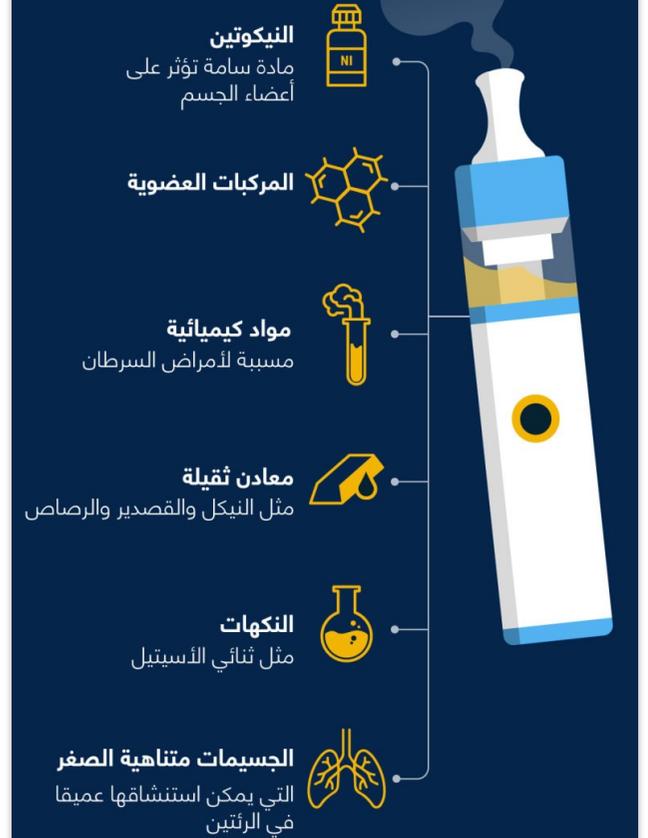


تعتبر العواقب الصحية للتدخين خطيرة، حيث يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض الرئة، وأنواع مختلفة من السرطان. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر التدخين سلبيًا على جودة الحياة اليومية ويسهم في تدهور اللياقة البدنية.

### مخاطر التدخين



### على ماذا تحتوي السجائر الإلكترونية؟



تنتشر السجائر الإلكترونية (الفيب) بشكل واسع في الوقت الحاضر خصوصًا بين فئات الشباب ضنا منهم انها اقل ضررا من السجائر الاعتيادية لكنها في الواقع تعادل السجائر الاعتيادية واحيانا تفوقها في نسبة الضرر لانها تحتوي على العديد من المواد الكيميائية الخطرة التي تتفاعل مع بعضها متحولة الى سموم تدخل الى جسم الانسان وتسبب الامراض المختلفة.