



وزارة الصحة
Ministry of Health

المملكة العربية السعودية
وزارة الصحة
برنامج مكافحة التدخين

حقائق ومعلومات عن التبغ



www.tcpmoh.com

بطلت
لأجل صحتي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

٢٠١٧ (ج) وزارة الصحة، برنامج مكافحة التدخين، ١٤٣٥ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
حقائق ومعلومات عن التبغ / فيروز علي الجوري؛ بركة صالح
الشمعان؛ علي محمد الواعي. - الرياض، ١٤٣٥ هـ
٩٠ ص؛ ١٧*٢٤ سم
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨١٦٤-٢٠-٤

١- التدخين والصحة ٢- التبغ أ، الشمعان، بركة صالح (مؤلف
مشارك) ب. الواعي، علي محمد (معد) ج. العنوان
ديوي ٦١٣,٨٥ ١٤٣٥ / ٨٨٥٢

رقم الإيداع: ١٤٣٥ / ٨٨٥٢
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨١٦٤-٢٠-٤



وزارة الصحة
Ministry of Health

حقائق ومعلومات عن التبغ

اعداد

د. فيروز علي الجوري
ص. بركة صالح الشملان

اشراف

د.علي محمد الوادعي

برنامج مكافحة التدخين

وزارة الصحة
المملكة العربية السعودية

الطبعة الأولى



مقدمة



تواصل إنجازات الرعاية الصحية في المملكة بعون من المولى سبحانه وتعالى ثم بما يوليه ولاة الأمر -يحفظهم الله- من اهتمام كبير ورعاية كريمة للخدمات الصحية ومن ذلك البرامج الصحية الوقائية . وتعتبر مكافحة التدخين والحد من انتشاره بين فئات المجتمع المختلفة من أهم هذه البرامج نظرا لما اثبتته جميع الدلائل و الأبحاث العلمية التي أكدت جميعها خطورة التدخين بنوعيه النشاط

و القسري. وتعتبر المملكة العربية السعودية من أوائل الدول التي حرصت على حماية مواطنيها من خطر استخدام منتجات التبغ بكافة أنواعها و باعتبار المملكة أحد الأطراف في اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية لمكافحة التبغ، والتي تفرض حظراً على جميع أشكال الإعلان عن التبغ والترويج له ورعايته، وقد كرست المنظمة جهود اليوم العالمي للامتناع عن التبغ هذا العام لتوجيه اهتمام خاص بالآثار الضارة لأنشطة تسويق التبغ التي تستهدف النساء والفتيات. كما استمرت الجهود في الجوانب الوقائية والتوعوية للمجتمع هذا العام ، وتجلى ذلك في تكثيف الحملات الإعلامية والاحتفال باليوم العالمي لمكافحة التبغ..

ولا تزال التطلعات لمستقبل واعد بكل خير كبيرة، سعيًا لمزيد من التقدم والتطور في هذا المجال الطبي الوقائي الهام (بإذن الله) وفي الختام لا يسعني إلا أن أرفع أكف الضراعة إلى المولى العلي القدير أن يديم على هذه البلاد الغالية نعمة الأمن والاستقرار والرخاء في ظل قيادتها الرشيدة وعلى رأسها خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب الثاني -حفظهم الله-
والله ولي التوفيق،،،

أخوكم : د.علي بن محمد الوادعي

الأمين العام للجنة الوطنية لمكافحة التبغ

المشرف العام على برنامج مكافحة التدخين / وزارة الصحة

المملكة العربية السعودية

نبذة عن التدخين

عندما وصل كريستوفر كولمبس إلى أمريكا عام ١٤٩٢م، وجد الهنود الحمر يدخنون نبات (الطبايق)، فَحَمَلَهُ إلى بلاده. وعرفته أوروبا، كما دخل إلى تركيا في القرن السابع عشر، ثم انتشر في باقي الدول العربية أثناء الاستعمار الغربي للدول العربية

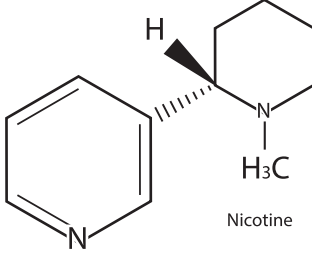


تاريخ التبغ

١. محصول عشبي يتبع للفصيلة الباذنجانية ذو أوراق عريضة وتنتشر زراعته في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية والمعتدلة
٢. الوطن الأصلي للتبغ هو القارة الأمريكية ويشكل الماء حوالي ٩٠٪ من وزن النبات.
٣. أصل الكلمة (التبغ) و الأوربيون أطلقوا عليه توباكون نسبة إلى الأنبوب الذي كان يدخن فيه الهنود، وقد أطلق عليه عدة أسماء بالعربية منها. (التتن - التمباك)
٤. عرف الهنود زراعة التبغ في أرض الأمريكتان منذ ما يقارب من ٢٥٠٠ عام



التركيب الكيميائي للنيكوتين



النيكوتين مادة قلوية موجودة في نبات التبغ وموجودة أيضاً في البطاطا والطماطم والأوراق الخضراء

تركيب السجارة

١. أول أكسيد الكربون (موجود في عوادم السيارات)
٢. الفورمالديهايد
٣. سيانيد الهيدروجين (العنصر القاتل في سم الفئران)
٤. الميثانول (المحرك النفث وقود الصواريخ)
٥. البولونيوم ٢١٠ (عنصر مشع)
٦. التولوين (المذيبات الصناعية السامة)
٧. الأسيتون (المذيبات ومزيل طلاء الاظافر)
٨. الأمونيا (غاز سام يستخدم في تنظيف المراحيض)
٩. الزرنيخ، البنزين، البوتان من المواد القابلة للاشتعال
١٠. الكاديوم (مادة كيميائية موجودة في البطاريات)

المعادن في السجائر: الألمنيوم،
البريليوم، الزنك، المغنيسيوم، الزئبق، الذهب
السيلكون، الفضة، الرصاص، النحاس.

مواد كيماوية أخرى: الأسيتون، حمض الخليك، الأمونيا، الزرنيخ، البنزين، البوتان،
السيانيد، الإيثانول، غاز الميثان، الميثانول

العوامل المسببة للسرطان في

السجائر:

نتروزامين، كاديوم، بنزو(أ) بيرين،
البولونيوم ٢١٠، هيدروكربونات عطرية متعددة
الحلقات، النيكل، يوريسين، طولودين

آلية عمل النيكوتين

يعمل النيكوتين عن طريق الارتباط بمستقبلات خاصة هي (Cholinergic Receptors) وبالتالي يؤثر على إفراز النواقل العصبية مثل الأسيتايل كولين، الدوبامين، النورإبينفرين، السيروتونين.

التدخين والنيكوتين

هو المادة التي تعطى النكهة المميزة للسيجارة وتؤدي إلى الإدمان وبعد نفس عميق يستغرق النيكوتين حوالي ١٠ ثوان لكي يصل إلى المخ هذه الجرعة من النيكوتين تحفز الجسم على إطلاق مادة تسمى الدوبامين Dopamine ولأن البناء الكيميائي للنيكوتين يتشابه مع التركيب الكيميائي لأحد الناقلات العصبية والمسماة إستيل كولين (Acetylcholine) فإنه ينبه خلايا الجهاز العصبي اللاإرادي والتي تنبه بدورها الغدة النخامية التي بدورها ايضا تنبه الغدة الكظرية فيزداد إفراز الإبي نفرين مما يزيد من نشاط القلب والعضلات والأوعية الدموية فيرهتها كما يزيد قابلية الصفائح الدموية للتجمع نتيجة زيادة لزوجتها مما يرفع من احتمالات الإصابة بالجلطة الدموية وتصلب الشرايين ويؤدي زيادة عدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً إلى تأكيد الإصابة بتلك الأمراض.

إدمان النيكوتين

ويؤكد الخبراء أن المرء عندما يشعل سيجارته ويستنشق نفحة من التبغ المحترق (الدخان)، فإنه يكون قد استنشاق في حقيقة الأمر، النيكوتين الذي يعتبر منذ فترة طويلة المادة القلوية الأساسية المسؤولة عن الإدمان. والجدير بالذكر أن طريقة الاستنشاق تدس مادة النيكوتين في الدورة الدموية بشكل سريع لتصل إلى الدماغ في أقل من ١٠ ثوان. ومن هنا يعتقد الأطباء أن كل رشفة دخان تعتبر بمنزلة الجرعة المخدرة الحقيقية لأنها تصل إلى الدماغ بأسرع من أي مادة يتناولها المرء عبر الوريد عن طريق الحقن.

أسيتيل كولين :

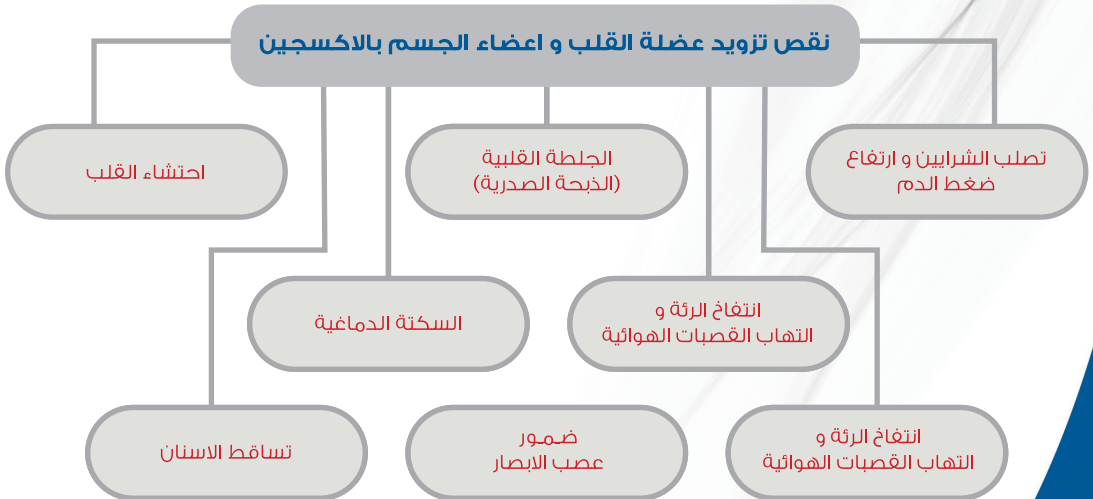
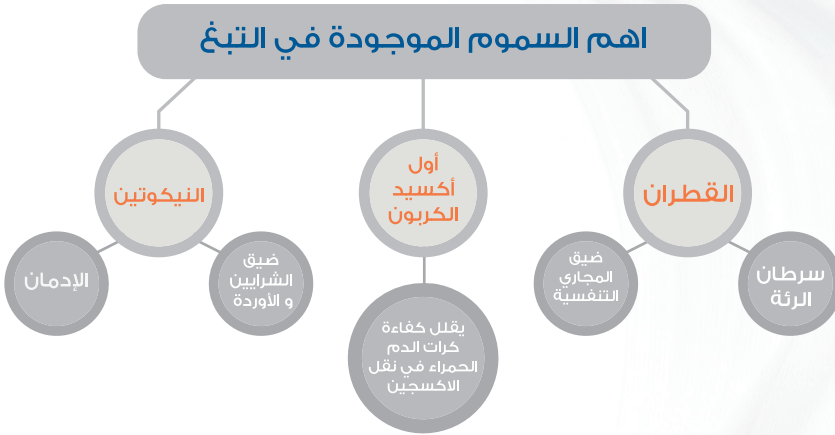
- كل عصب دماغي او عصب حبل شوكي يتواصل مع الخلايا الأخرى عن طريق إرسال مستقبلات عصبية قليلة.
 - هذه الرسائل تترجم عن طريق مستقبلات في الخلايا الأخرى .
 - ويعمل (يتموضع) النيكوتين مكان الأسيتيل كولين كناقل عصبي بشكل طبيعي.
 - وبذلك يخدع النيكوتين الجسم فيعتقد أن النيكوتين هو أسيتيل كولين إضافي.
- في الفترة الأولى من التدخين فإن الجسم يبدأ في الإستجابة للنيكوتين معتقداً بأنه أسيتيل كولين إضافي .
- وباستمرار التدخين يتكيف الجسم مع النيكوتين (الأسيتيل كولين الإضافي) . كيف؟
 - عن طريق زيادة استقبال النيكوتين (الأسيتيل كولين الإضافي) .
 - وهذه هي الطريقة الفيزيائية التي يغير بها النيكوتين من وظائف الدماغ.

CO (أول أكسيد الكربون):

- عند استنشاقه يتحد أول أكسيد الكربون بسرعة مع الهيموجلوبين في كرات الدم الحمراء في الرئة مولداً COHB (مركب الهيموجلوبين مع أول أكسيد الكربون).
- وهذا بالطبع يؤثر على كمية الهيموجلوبين المتاحة لنقل الأكسجين لكل أجزاء الجسم.
- وبالتالي يؤدي إلى ظهور أعراض التسمم بأول أكسيد الكربون.



محتويات السجائر من المواد الصناعية وما خفي كان أعظم



منتجات التبغ

- الغليون
- السجائر
- السيجار
- التبغ غير المدخن
- الشيشة
- السيجارة الإلكترونية.



الشيشة

هي عادة قديمة بين شعوب آسيا والشرق الأوسط ولكنها مؤخراً بدأت تنتشر حتى في الدول الغربية .
بدأ الانتشار الواسع للشيشة بين أوساط الشباب لإعتقادهم بأن الشيشة أقل ضرراً من التدخين وأن مرور
الدخان عبر الماء يخلصه من الكثير من السموم ومن المؤسف أن تدخين الشيشة بدأ ينتشر بين الشباب في
السعودية وقد أظهرت مجلة حوليات الطب السعودية قام بها باحثون من جامعة الملك فيصل بالدمام على
طلاب الكليات الصحية ان حوالي ١٣٪ من الطلاب يدخنون الشيشة



أسباب التعلق بالشيشة:

بالرغم من كل هذه المخاطر الناتجة عن النرجيلة نلاحظ شدة تعلق المراهقين بها ولذلك عدة أسباب :

- ١ . يعتمدها كأسلوب ليحقق لنفسه شعوراً بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله .
- ٢ . تحرر المراهق من السلطة ونمو فرديته من خلال النزوع إلى إكمال رجولته والاعتزاز بكيانه .
- ٣ . يدمن عليها بسبب مادة النيكوتين .
- ٤ . هي موضة العصر .
- ٥ . هي أداة من أدوات التسلية والترويح عن النفس .
- ٦ . يتناولها كبديل عن السجائر .
- ٧ . البطالة .

مكونات دخان الشيشة :

مقارنة بين جلسة شيشة وتدخين سيجارة :

- حجم الدخان / ٥٠ - ١٠٠ مرة أكثر .
- غاز CO / ٧ مرات أعلى .
- غاز CO الدم / ٣ مرات أعلى .
- النيكوتين / ١,٧ ضعف .
- المواد المسرطنة / ٤٦,٣٦ مرة أكثر .



السيجارة الالكترونية

- اصدرت وزارة الصحة السعودية ومنظمة الصحة العالمية بياناً تحذيراً بخصوص السيجارة الالكترونية .
- لم يفصح المصنعون بالكامل عن المواد الكيماوية المستخدمة فيها لذلك يوجد قليل من المعلومات عن الانبعاثات الصادرة منها .

أسباب انتشار السيجارة الالكترونية :

- ١- وسيلة للإقلاع عن التدخين .
- ٢- اعتبارات الصحة
- ٣- التكلفة
- ٤- ادمان النيكوتين
- ٥- الاستمتاع
- ٦- اسلوب حياة عصري

- قامت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية حديثاً بتحليل ١٨ خرطوشة مختلفة تسوق تحت علامتين تجاريتين مختلفتين ووجد إختلاف في المحتويات و الانبعاثات والعديد منها يحتوي على مادة نيتروزامين (nitrosamine) وهي مركبات تسبب السرطان ، كما أنها تحتوي على النيكوتين
- ومن الخطأ الاعتقاد أن السيجارة الإلكترونية هي علاج للتخلص من التدخين لأن السيجارة تعمل على تزويد المدخن بالنيكوتين عن طريق الإستطعام وليس الإستنشاق وتضم كل سيجارة كبسولات إعادة تعبئة للنيكوتين على شكل فلاتر صغيرة يجري تبخيرها واستنشاقها كما تضم القليل من الماء ونكهة التبغ
- لا يسمح باستخدامها في الأماكن الغير مسموح داخلها بالتدخين إلى أن يوجد برهان كافٍ بأن إستخدامها لا يعرض غير المدخنين للانبعاثات .
- الخلاصة **السيجارة الإلكترونية** تسهل وتبقي الإدمان على النيكوتين وينصح بعدم إستخدام السيجارة الإلكترونية للمساعدة في الإقلاع عن التدخين.

غرفة التبخير

عندما يستنشق المستخدم، يستشعر حساس
بتدفق الهواء ، وتبدأ عملية تسخين السائل من
خرطوشة قابلة للاستبدال .

الرأس

خرطوشة المكونات

تحتوي الخرطوشة غليكول
البروبيلين والمياه و نكهات
ومستويات متفاوتة من
النيكوتين (مثل العادية أو
الخفيفة) والبروبيلين جليكول
ينتج رذاذ بخار يشبه الدخان
ويحمل النيكوتين

مؤشر ضوئي

البطارية

السجائر الكهربائية تستمد
طاقتها من بطارية صغيرة
قابلة للشحن .

التبغ الغير مدخن

أنواع التبغ الغير مدخن

- Chewing Tobacco التبغ المضغ
- Snuff الشم
- Snus التبغ الرطب



مضاعفات التبغ الغير مدخن



- تلون الأسنان
- مشاكل اللثة
- التقرحات
- الادمان
- فقدان الأسنان
- سرطان الفم
- رائحة النفس الكريهة

أمثلة التبغ الغير مدخن



الأثار الجانبية الضارة الناتجة عن التبغ الغير مدخن

- التبغ الغير مدخن يمتص عن طريق الغشاء المبطن للفم ثم يصل للدم.
- الآثار قصيرة المدى: نقصان حاسة الذوق، مشاكل الأسنان واللثة وتصبغ لون الاسنان، رائحة النفس الكريهة.
- الآثار المتأخرة: تهيج وتغيرات في بطانة الفم وظهور بقع LEUKOPLAKIA بيضاء داخل الفم يمكن أن تؤدي الى سرطان الفم



التأثيرات الفيزيولوجية للنيكوتين

- يوجد أكثر من ٧٠٠٠ مادة في دخان التبغ تعتبر من المواد المطفرة أو المسرطنة وهناك ما يعرف (بمرض التبغ الأخضر) يحصل للعاملين في حصاد أوراق التبغ
- امتصاص الجسم للنيكوتين يعتمد على درجة ph في جهاز النقل عادة .
- تدخين السجائر هو أسرع طريقة في إيصال النيكوتين إلى الدماغ.
- نصف عمر النيكوتين ٢ ساعة وينخفض مستوى النيكوتين خلال النوم لذلك قياس درجة الإدمان على النيكوتين يعتمد على متى المدخن يأخذ السيجارة الأولى بعد الاستيقاظ من النوم
- يصل النيكوتين إلى الدماغ خلال أقل من ١٠ ثواني بعد اجتياز الحاجز الدماغي حيث يؤثر على الخلايا المستقبلية خاصة في الدماغ والعضلات وأجهزة أخرى ليعطي ردود الفعل الجسدية مثل:
- زيادة ضربات القلب وضغط الدم
- يقل تدفق الدم في الجلد مما ينتج عنه انخفاض درجة الحرارة
- تضيق في الشرايين التاجية
- تغيير موجات المخ
- زيادة معدل الاستقلاب ونقصان الشهية.
- التمثيل الغذائي للنيكوتين هو في الكبد وإلى حد أقل الرئة والدماغ وينتج عن استقلاب النيكوتين مادتين هي (كوتينين - ونيوكتين أوكسيد) ثم يطرح النيكوتين في البول
- يتداخل النيكوتين مع عمل مجموعة من الأدوية (موانع الحمل الفموية - المهدئات - وأدوية القلب)

التأثيرات النفسية للتدخين

الآثار النفسية للتدخين تعتمد على تأثير النيكوتين على الدماغ يعتقد المدخنين أن التدخين يحسن المزاج ويهدئ الشخص وأن الرغبة النفسية للتدخين يمكن أن تستمر فترة طويلة لأن المدخن يرى السجائر علاج لكل شيء عندما يكون تحت الضغط ويعتقد المدخن أنه إذا كان متعب فإن السجائر منشطة له وإذا كان متوتر فإن السجائر تقلل الضغوط النفسية لذلك فإن هذه الضغوط العقلية الشديدة تجعل الإقلاع عند التدخين صعب لذلك فإن أغلب المدخنين يحتاجون إلى المساعدة عند محاولة قطع التدخين

التعرض للتدخين السلبي

Secondhand Smoke Exposure

أنت تستنشق أكثر من ٧٠٠٠ مادة كيميائية عندما تكون بجانب شخص مدخن كما أن الدخان الصادر مؤذي للصحة ويمكن أن يسبب السرطان



التعرض للدخان السلبي (تدخين التبغ السلبي)

أظهر المسح العالمي للتدخين بين الشباب من ١٣ - ١٥ سنة بالمملكة العربية السعودية لعام ٢٠١٠ قام به برنامج مكافحة التدخين بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية أن :

- ٢٩,٥ ٪ يعيشون في منازل يدخن فيها الآخرون في وجودهم.
- ٢٧,٥ ٪ يتعرضون لدخان الآخرين خارج منازلهم.
- ٧٦,٥ ٪ يؤيدون حظر التدخين في الأماكن العامة.
- ٦٣,٨ ٪ يعلمون تأثير التبغ الضار عليهم.
- ٢١,١ ٪ أحد والديهم أو كلاهما مدخن.
- ٦,٣ ٪ معظم أو جميع أصدقائهم مدخنون



تأثير التدخين السلبي على الأطفال:

- ١-مشكلات في الرئة.
- ٢-التهاب بالأذن.
- ٣- أزمات ربوية

تأثير التدخين السلبي على البالغين

أكدت مراكز السيطرة والوقاية للأمراض CDC أن التدخين السلبي يؤدي الى جلطات قلبية ودماعية وتختثر بالدم .

التبغ والحمل

يسبب التدخين أثناء الحمل مشاكل رئيسيه منها الولادة المبكرة وبعض العيوب الخلقية وقد يمنع الحمل .

- ممكن أن يؤدي التدخين إلى الإجهاض .
- ممكن أن يؤدي التدخين إلى مشاكل بالمشيمة .
- التدخين خلال الحمل وبعد الحمل يمكن ان يؤدي الى متلازمة الموت المبكر SIDS .
- العيوب الخلقية / الشفة أو الحنك المشقوق .

التدخين السلبي وتأثيره على صحة الأم والطفل :

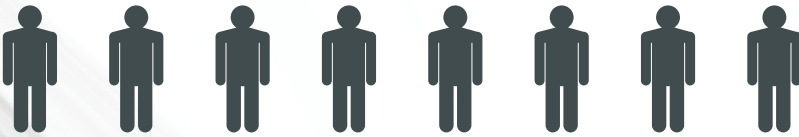
- النساء الحوامل اللواتي يتعرضن للتدخين أكثر عرضة لولادة طفل قليل الوزن .
- الأطفال الذين يتعرضون للتدخين أكثر عرضة لإلتهاب الأذن ونوبات الربو.
- الأطفال الذين يتعرضون للتدخين أكثر عرضة للوفاة من متلازمة موت الرضيع الفجائي .



فوائد الإقلاع عن التدخين :

- الطفل يحصل على مزيد من الأوكسجين بعد يوم واحد فقط من الإقلاع
- هناك أقل خطر أن يولد الطفل في وقت مبكر
- تكون أقل عرضة لأمراض القلب والسكتة الدماغية وسرطان الرئة للأم
- الطعام سوف يكون له طعم أفضل
- تشعر الأم بالرضا عن مقاومتها بنفسها ولطفها

الإستهلاك العالمي للتبغ

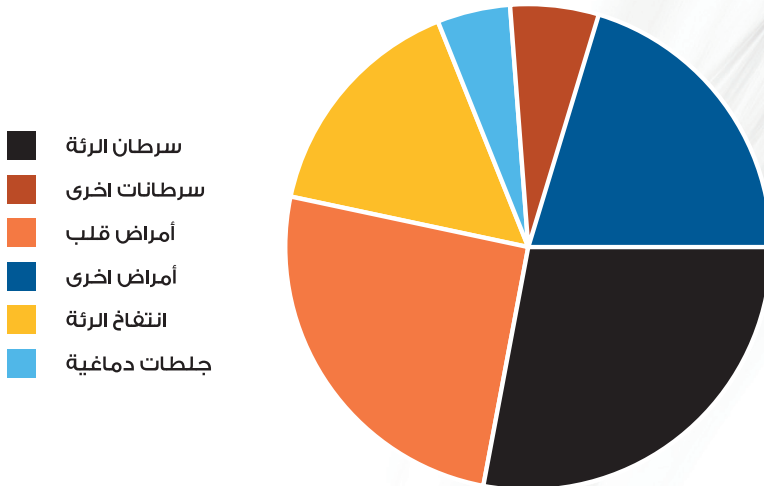


استهلاك السجائر عالميا

بالبلاتين من عام 1880 حتى 2000

الأمراض التي يسببها التدخين

- الأمراض المزمنة
- العمى، الساد
- أمراض الشرايين الاكليلية.
- ذات الرئة.
- تصلب الأوعية الدموية الطرفية.
- COPD، الربو الشعبي.
- كسور الحوض.
- العقم عند المرأة
- السرطانات
- المرئ.
- الحنجرة .
- الفم .
- الرغامى.
- البنكرياس .
- الحالب .
- عنق الرحم .
- المعدة .
- الكلية .
- الرئة .



لماذا يبدأ الناس التدخين ويستثمرون فيه؟

البداية:

- الرغبة في أن تبدو هادئاً.
- الإغواء بتجربة التبغ بسبب الأفلام والإعلانات عن التدخين.
- ضغط الأقران .
- التمرد.
- ضعف مهارات التعامل.
- تحول العادة الاجتماعية إلى إدمان.

الاستمرار:

- الإدمان الجسدي.
- الإدمان العقلي.
- الضغوط .
- وجود المدخنين من حولك.
- الاعتماد الدوائي أكثر من الاعتماد على قوة الإرادة

التدخين و الإدمان

صنفت منظمة الصحة العالمية مادة النيكوتين ضمن مجموعة المواد المخدرة التي تؤدي إلى الإدمان وعلى هذا يعتبر التدخين إدمان وليس عادة كما كان يعرف من قبل.

لماذا يدخن الناس ؟ هل هي حقاً رجولة ؟!

أخذ القصة المرضية المفصلة



١. إقامة علاقة قوية بين مقدم الرعاية الصحية الأولية وبين المريض.
٢. تشجيع المريض على المشاركة في العلاج .
٣. معلومات المريض.
٤. حالة التدخين.
٥. القصة المرضية السابقة .
٦. القصة المرضية الحالية.
٧. القصة المرضية العائلية
٨. القصة الجراحية.
٩. الاكتئاب والامراض النفسية.
١٠. الادوية التي يتناولها المريض.
١١. نساءل عن الرياضة.
١٢. عمل ملخص لحالة المريض.
١٣. لابد من السؤال عن (فكرة المريض ،اعتقاد المريض ، توقعات المريض،تأثير التدخين على حياة المريض).
١٤. عمل فحص مفصل للمريض.

5 Rs of Motivational Interviewing

- Relevance.
- Risks.
- Rewards.
- Roadblocks.
- Repetition.

5 As of Motivational Interviewing

- Ask about tobacco use.
- Advise to quit.
- Assess willingness to make a quit attempt.
- Assist in a quit attempt.
- Arrange follow-up.

5A Model التوقف عن التدخين

- أسأل الفرد في كل زيارة عن استخدامه للتبغ وهل لديه الرغبة في الإقلاع عن التدخين ونأخذ قصته مع التدخين وعدد السجائر باليوم .
- لابد من تقييم درجة استعداد الفرد للإقلاع عن التدخين ونسأل الفرد ان يحدد مدى رغبته بالإقلاع من ١-١٠ اذا كان أقل من ٥ فهو غير متحمس ويحتاج الى التحفيز والتشجيع.نستخدم R٥ (الثانية)-لابد من نصح جميع المدخنين للإقلاع عن التدخين وإعطاء نصائح للمدخنين عن مخاطر التدخين وفوائد الإقلاع عن التدخين.
- في هذه المرحلة يتم تقديم المساعدة ونعطي المريض معلومات مكتوبة
- اذا كان المدخن غير متأكد من رغبته في الإقلاع نشجع المدخن ونحاول أن نستعرض العقبات التي تمنع التوقف ونستعرض المشكلات الصحية والنفسية التي يعاني منها المدخن ونسأل المدخن عن الأشياء التي يفضلها أو التي لايفضلها بالنسبة للتدخين .
- اذا كان المدخن مستعد للإقلاع لابد من تشجيع المريض و تطوير خطة الإقلاع لديه نبدأ بوصف العلاج البديل بالنيكوتين.
- ويمكن أن نبدأ بالعلاج الدوائي حسب الاستطبابات لكل علاج وفي هذه المرحلة نبدأ بتزويد المدخن بفوائد الإقلاع .
- اعطاء المريض جدول بالزيارات ويجب أن تكون هذه الزيارات متقاربة مع تزويد المدخن برقم يمكنه من التواصل مع مقدم الخدمة الصحية.

خمس خطوات للإقلاع عن التدخين



١. استعد.
٢. الحصول على الدعم.
٣. تعلم مهارات وسلوكيات جديدة.
٤. الحصول على الدواء واستخدامه بشكل صحيح.
٥. كن على استعداد لحالات الانتكاس

استعد :

- تحديد موعد للإقلاع عن التدخين.
- تغيير البيئة الخاصة بك (تخلص من جميع السجائر ومناضئ السجائر في منزلك والسيارات ومكان العمل، لاتدع الناس يدخنون في منزلك).
- مراجعة المحاولات السابقة الخاصة بك في الإقلاع عن التدخين فكر فيما عملت وما لم تفعل.
- بمجرد الإقلاع عن التدخين لاتدخن ولا نفخة.

الحصول على الدعم والتشجيع:

- اخبر عائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل واطلب منهم عدم التدخين حولك.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية مثل طبيب الأسنان، طبيب الأسرة، ممرض، صيدلي.

تعلم مهارات وسلوكيات جديدة

عند أول محاولة للإقلاع عن التدخين حاول تغيير روتينك (تناول الشاي بدل القهوة مثلا ،نزهة على الأقدام شرب الكثير من الماء والسوائل،أخذ حمام ساخن ،قراءة، كتاب) .

الحصول على الأدوية

هيئة الغذاء والدواء الأمريكية وافقت على الادوية التي تساعد في الإقلاع عن التدخين.

- البوبروبيون.
- العلقة
- أقراص الاستحلاب .
- اللصقات الجلدية.
- بخاخ النيكوتين الانفي .
- الإستنشاق الفموي
- الفارنكلين.

كن مستعدا لحالات الانتكاس :

معظم حالات الانتكاس والعودة للتدخين تحصل خلال ٣ أشهر الأولى ومن الأمور التي قد تواجهها:

- المدخنون الآخرون .
- زيادة الوزن .
- الإكتئاب والمزاج السيئ.

لا بد من مراجعة الطبيب

السؤال الأول: متى تدخن السيجارة الأولى بعد استيقاظك من النوم ؟	
() بعد ٦٠ دقيقة (٠)	() بعد ٣١-٦٠ دقيقة (١)
() بعد ٦-٣٠ دقيقة (٢)	() في غضون ٥ دقائق (٣)
السؤال الثاني: هل تجد صعوبة في الامتناع عن التدخين في الأماكن التي يحظر فيها التدخين ؟	
() لا (٠)	() نعم (١)
السؤال الثالث: ما هي السيجارة التي تكره الامتناع عنها أكثر ؟	
() السيجارة الأولى في الصباح (١)	() أي سيجارة أخرى (٠)
السؤال الرابع: كم سيجارة تدخن في اليوم ؟	
() ١٠ سجائر أو أقل (٠)	() ١١-٢٠ سيجارة (١)
() ٢١-٣٠ سيجارة (٢)	() ٣١ سيجارة أو أكثر (٣)
السؤال الخامس: هل تدخن في الساعات الأولى بعد الاستيقاظ صباحاً أكثر من بقية اليوم ؟	
() لا (٠)	() نعم (١)
السؤال السادس: هل تدخن حتى وأنت مريض طريح الفراش معظم اليوم ؟	
() لا (٠)	() نعم (١)

خذ القياسات التالية للمراجع:

الوزن :
الطول :
النبض :
مستوى أول أوكسيد الكربون CO في هواء الزفير :

درجة الاعتماد على النيكوتين	مجموع النقاط
درجة خفيفة من الاعتماد	٤-٠
درجة متوسطة من الاعتماد	٧-٥
درجة عالية من الاعتماد	١٠-٨

أعراض الانسحاب:

- دوام (قد يستمر ليوم أو يومين بعد الإقلاع عن التدخين).
- مشاعر إحباط ونفاذ صبر وغضب .
- تهيج.
- اضطرابات النوم مثل النوم بصعوبة وعدم القدرة على الاستمرار في النوم والأحلام المزعجة والكوابيس.
- الأرق.
- صداع.
- اكتئاب .
- قلق .
- زيادة الشهية.
- اضطراب التركيز .
- تعب أو إجهاد.



تساعد هذه النصائح أيضاً في التوقف عن التدخين:

- ابق منشغلاً بأعمال يصعب التدخين خلالها، مثل العمل في الحديقة أو صيانة البيت.
- كافح الرغبة في التدخين عن طريق الذهاب إلى أماكن يمنع فيها التدخين، كما وحاول أن تتواجد حول أشخاص غير مدخنين.
- تجنب المواقف التي تغريك للتدخين، مثل شرب القهوة. وقم بشرب الشاي أو الأعشاب بدلاً منها.
- تخلص من جميع أنواع الدخان ومنافض السجائر في البيت والمكتب.
- لا تستسلم إن قمت بتدخين سيجارة، ولكن حاول ألا تفعلها ثانية.
- ذكر نفسك بأن شعورك سيصبح أفضل باستمرار إن توقفت عن التدخين.
- أخبر العائلة والأصحاب بأنك ستتوقف عن التدخين وأنت تريد منهم الدعم. وإن كانت زوجتك (أو زوجك) أو ابنك أو ابنتك من المدخنين، فاطلب منهم أن يتوقفوا عن التدخين هم أيضاً، ويفضل أن يقوموا بالتوقف بنفس اليوم الذي تنوي فيه أنت التوقف عن التدخين.
- امضغ العلكة للتخفيف من الرغبة في وضع السيجارة في فمك.
- احمل قلمًا في يدك حتى تزول عن أصابعك عادة حمل السيجارة.
- لا تستبدل السيجارة بالأرجيلة، حيث أن الأرجيلة مضرّة أيضاً.

فوائد الإقلاع عن التدخين

في غضون ٨ ساعات

- ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الجسم.
- مستوى الأوكسجين في الدم يزيد إلى مستواه الطبيعي.

في غضون ٤٨ ساعة

تنخفض فرصة الإصابة بالنوبة القلبية و تبدأ حاسة الشم و الذوق بالتحسن

خلال ٧٢ ساعة

زيادة في وظيفة الرئة و تحسن مستوى التنفس

في غضون ٢ أسابيع إلى ٣ أشهر

- تحسن في الدورة الدموية
- تحسن أداء الرئة ٣٠٪

في غضون ٦ أشهر.

- تحسن في السعال.
- تحسن في ضيق النفس و التعب.
- تحسن في انسداد الانف.

حدود اسنة

انخفاض مستوى الإصابة بنوبة قلبية ناتجة عن التدخين إلى النصف

في غضون ٥ سنوات

هبطت معدلات خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية إلى معدلاتها بالنسبة إلى غير المدخنين في غضون فترة تتراوح بين ٥ سنوات و ١٥ سنة عقب الإقلاع عن التدخين

في غضون ١٠ أعوام

هبطت معدلات الإصابة بسرطان الرئة إلى نصفها تقريباً مقارنة بالمدخنين ، و تناقص خطورة الإصابة بسرطان الفم و الحلق و المرئ و المثانة و عنق الرحم و البنكرياس .

في غضون ١٥ عاماً

خطورة الإصابة بأمراض القلب التاجية معادلة لمستواها بالنسبة إلى غير المدخنين .



علاجات وأدوية للتوقف عن التدخين

العلاجات تتضمن اللصقات والعلكة

وهذه العلاجات تحتوي على جرعات من النيكوتين تتناقص بشكل تدريجي لتساعد على تقليل الشعور بالصداع والإضطرابات التي ستشعر بها عندما تتوقف عن التدخين. وتجدر الإشارة إلى أن لصقات النيكوتين تعد ضمن الطرق المثبت نجاحها في المساعدة على التوقف عن التدخين. الأمور التي تؤخذ بالحسبان عند بدء العلاج

- مضادات الاستطباب.
- تفضيل المريض.
- خبرة سابقة المريض.
- خصائص المريض (تاريخ من الإكتئاب، القلق، كسب الوزن، الخ)

العلاج الدوائي للإقلاع عن التدخين

أجازت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية الأدوية التالية للمساعدة في الإقلاع عن التدخين :

- العلكة (gum)
- اقراص استحلاب النيكوتين (lozenges)
- لصقات جلدية
- بخاخ نيكوتين أنفي
- استنشاق نيكوتين فموي
- Bupropion
- Varenicline

طرق العلاج الدوائي

(بدائل النيكوتين، والأدوية الخالية من النيكوتين)

فعالية العلاج	للصقات	العلكة
مدة العلاج	٨ - ١٠ أسابيع	حتى ١٢ اسبوعاً
الجرعة	• أكثر من ١٠ سجائر يومياً ابدأ بـ ٢١ مجم. • أقل من ١٠ سجائر يومياً ابدأ بـ ١٤ مجم. • استخدامها مرة واحدة صباح كل يوم على سطح جلد خالي من الشعر بالجزء العلوي من الجسم مع تغيير المكان. • ذروة المستوى في ٢ - ٨ ساعات. • لصقه ٢١ مجم لمدة ٦-٤ أسابيع. • لصقه ١٤ مجم لمدة أسبوعين (أو لمدة ٦-٤ أسابيع إذا كانت جرعة البداية)	• ٢٥ سيجارة أو أكثر يومياً = ٤ مجم. • أقل من ٢٥ سيجارة يومياً = مجم. • حبة كل ١-٢ ساعة لمدة ٦ أسابيع. • حبة كل ٢-٤ ساعات لمدة ٣ أسابيع. • حبة كل ٤-٦ ساعات لمدة ٣ أسابيع. • ذروة المستوى في ١٥-٢٠ دقيقة. • أستمعل طريقة المضغ لإيقاف في مواضع مختلفة بالفم. • استخدام عدد كاي في لتسطير على الأعراض حتى ٢٤ ساعة.
موانع الاستعمال	• صدفية أو حساسية جلدية شديدة. • جلطة حديثة بشرايين القلب (أقل من أسبوعين). • اضطراب خطير بضربات القلب. • ارتفاع غير مضبوط بضغط الدم. • آلام قلبية المنشأ نتيجة نقص تروية خطير أو متزايد. • الحمل (مستوى D).	• جلطة حديثة بشرايين القلب (أقل من أسبوعين) • اضطراب خطير بضربات القلب. • آلام قلبية المنشأ نتيجة نقص تروية خطير أو تزايد. • مرض بالمفصل الفكي. • الحمل (مستوى D). • لا تشرب أو تأكل ١٥ دقيقة قبل الاستعمال.

أقرص استحلاب	الاستنشاق فموي	البخاخ أنفي
١٢ اسبوعاً	٦ - ٣ أشهر	٦-٣ أشهر
- السيجارة الأولى أقل من ٣٠ دقيقة بعد الاستيقاظ = ٤ مجم. - السيجارة الأولى أكثر من ٣٠ دقيقة بعد الاستيقاظ = ٢ مجم. - قرص ١-٢ ساعة لمدة ٦ أسابيع. - قرص ٢-٣ ساعات لمدة ٣ أسابيع. - قرص ٤-٨ ساعات لمدة ٣ أسابيع. - ذروة المستوى ١٥-٢٠ دقيقة. - استحلاب ببطء بآماكن متغيرة بالفم-لا تمضغ. - استخدام عدد كافي لتسيطر على الأعراض حتى ٢٠ قرص يومياً.	٦-١٦ خرطوشة يومياً/ جرعة تعابير فردياً/ على الأقل ٦ خرطوشة يومياً في بداية العلاج مع استعمال جرعة كافية للسيطرة على الأعراض. - ذروة المستوى في ١٥-٢٠ دقيقة. - أنفخ باستمرار لمدة ٢٠ دقيقة. - أستشق حتى تصل إلى خلف الحلق أو إنفخ بالتنفس القصير لا تستشق إلى مستوى الرئتين. - يمكن استخدام جزء من الخرطوشة والباقي يستخدم فيما بعد (خلال ٢٤ ساعة).	- الجرعة = بخه لكل من فتحت الأنف. - ذروة المستوى في ١١-١٣ دقيقة. - جرعة مرة إلى مرتين كل ساعة حسب الاحتياج أستعمل جرعة كافية للسيطرة على الأعراض. - ليس أكثر من ١٠ بخات/ ساعة. - الجرعة الأدنى = ٨/ يومياً. - الجرعة القصوى = ٤٠/ يومياً أستعمل بطريقة صحيحة. - لا تشم أو (تتشق) - لا تبلع أو تستشق.
- جلطة حديثة بشرايين القلب (الأقل من أسبوعين). - اضطراب خطير بضربات القلب. - آلام قلبية المنشأ نتيجة نقص تروية خطير أو تزايد. - أمراض الجهاز التنفس الشديدة. - الحمل (مستوى D). - لا تشرب أو تأكل ١٥ دقيقة قبل الاستعمال. - لا تقود السيارة حتى ٥ دقائق بعد الاستعمال.	- جلطة حديثة بشرايين القلب (أقل من أسبوعين). - اضطراب خطير بضربات القلب. - آلام قلبية المنشأ نتيجة نقص تروية خطير أو تزايد. - أمراض الجهاز التنفس الشديدة. - الحمل (مستوى D). - لا تشرب أو تأكل ١٥ دقيقة قبل الاستعمال. - لا تقود السيارة حتى ٥ دقائق بعد الاستعمال.	- جلطة حديثة بشرايين القلب (أقل من أسبوعين). - اضطراب خطير بضربات القلب. - ارتفاع غير مضبوط بضغط الدم. - آلام قلبية المنشأ نتيجة نقص تروية خطير وتزايد. - الحمل (مستوى D). - أمراض الجهاز التنفسي الشديدة. - اعتلال الأنف الشديد.

فعالية العلاج	اللصقات	الحلقة
مدة العلاج	٨ - ١٠ أسابيع	حتى ١٢ اسبوعاً
المميزات	- سهل الاستعمال / جيد القبول. - جرعة ثابتة (حتى أثناء النوم). - يمكن أن تتضمن مع الجرعات المرنة من علاج النيكوتين البديل.	- جرعة مرنة. - تساعد في علاج رغبات التدخين الملحة والمتوقعة (مثال بعد الوجبات). - تبقى الفم مشغولاً. - تستخدم بمصاحبة اللصقات و لمنع الانتكاسة.
الآثار الجانبية	- ربما يسبب تهيج الجلد. - قد يحدث قلق بالنوم (أنزع اللصقة ليلاً). - لا يمكن تعديل الجرعة.	- قد تسبب غثيان/ فواق سعال - حموضة - صداع - انتفاخ. - قد تلصق بتركيبات الأسنان الصناعية.
طريقة الحصول عليه	بدون وصفة طبية.	بدون وصفة طبية.
التكلفة اليومية (متوسط الشراء بالجملة)	٢,٤٢ دولار أمريكي.	٣,٦ دولار أمريكي (٨ حبات / يومياً).

نصائح عامة للعلاج بدائل النيكوتين NRT

- استخدام جرعة كافية للسيطرة على الأعراض الانسحابية (زيادة الجرعة مستبعد جداً - نقص الجرعة شائع).
- استخدام لصقة واحدة يومياً أو جرعات مرنة كل ساعات قليلة لتحافظ على جرعة ثابتة.
- أوقف التدخين قبل استخدام علاجات النيكوتين البديل.

أقراص استحلاب	الاستنشاق فموي	البخاخ أنفي
١٢ اسبوعاً	٦ - ٣ أشهر	٦-٣ أشهر
• جرعة مرنة. • تساعد في علاج رغبات التدخين الملحة والمتوقعة (مثال بعد الوجبات) • تبقى الفم مشغولاً. • تستخدم بمصاحبة اللصقات و لمنع الانتكاسة.	• جرعة مرنة. • تساعد في علاج رغبات التدخين الملحة والمتوقعة (مثال بعد الوجبات). • تبقى الفم واليدين مشغولين ، تستخدم مع اللصقات لمنع النكس.	• جرعة مرنة. • تساعد في علاج رغبات التدخين الملحة والمتوقعة (مثال بعد الوجبات). • تستخدم بمصاحبة اللصقات و لمنع الانتكاسة.
• قد تسبب أرق. • قد تسبب بعض الغثيان / هواق - حموضة - سعال - انتفاخ.	• قد يسبب تهيج بالفم أو الحلق (يتحسن باستمرار الاستعمال) • لا تعمل جيداً لأقل من ٤٠ درجة.	• يحتاج للاستعمال بطريقة صحيحة (لا تستنشق) • تهيج الأنف شائع. • قد تسبب اعتياد . • يجب وقاية العينين و الجلد والفم.
بدون وصفة طبية.	بوصفة طبية.	بوصفة طبية.
٤ دولار أمريكي (٨ أقراص / يومياً).	٧,٠٤ (٦ لليوم).	١٥,٧٧ دولار أمريكي (٨ لليوم).

- العلاج المكون من أكثر من دواء ربما يكون ضرورياً للمدخنين ذوي مستويات التدخين الشديدة للسيطرة على الأعراض الانسحابية .
- إن اتباع استراتيجية علاجية شاملة متضمنة العلاج السلوكي تزيد من معدلات الإقلاع عن التدخين.

علاجات دوائية لا تحتوي النيكوتين

BUPROPION SR 150 mg		فعالية العلاج
• ٧ - ١٢ أسبوعاً. • يمكن أن تزيد حتى ٦ أشهر لمنع الانتكاس.		مدة العلاج
• ٧ أيام قبل بدء الإقلاع. • يوم ١ - ٢ : حبة صباح كل يوم. • من اليوم الرابع حتى نهاية العلاج حبة مرتين يومياً (صباحاً ومساءً). • الجرعات تفصل بينها ٨ ساعات. • الجرعة لا تعدل بعدد السجائر المدخنة يومياً. • يمكن تصاحب بعلاج النيكوتين البديل.		الجرعة
• تستطيع أن تسبب تغيرات متضمنة في السلوك / عداء / هياج مزاج محبط / تفكير و سلوك انتحاري ومحاولات انتحار. • صرع. • تليف شديد بالكبد / تناول الكحول بكثرة. • فقدان الشهية أو النهام العصبي (البوليميا) • تناول MAOI خلال فترة ١٤ يوماً قبل بدء العلاج.		موانع الاستعمال
• سهل الاستعمال. • يثبط الرغبة الجامحة للتدخين.		المميزات
• قد يحدث قلق بالنوم (ربما يتم تعاطي الجرعة الثانية في وقت مبكر قبل النوم). • قد يحدث جفاف بالفم. • عصبية. • صعوبة التركيز.		الآثار الجانبية
وصفة طبية		طريقة الحصول عليها

٧,١٠ دولار أمريكي (Zyban)

التكلفة
اليومية

لكل العلاجات

VARENICLINE

• ينبغي على المرضى الاستمرار على Bupropion أو Varenicline حتى إذا لم ينجحوا في الإقلاع أولاً.

• ينبغي على مرضى علاجات بديل النيكوتين عدم الاستمرار على العلاج إذا لم يقلعوا بعد ٤ أسابيع ولكن ربما نحاول استخدامها مرة أخرى في محاولات الإقلاع اللاحقة.

• أعراض الإحباط أو تاريخ المادة مستخدمة تسببه مع / أو الإحباط تخفف نجاح الإقلاع. أنصح إذا كان ممكناً لعلاج هذه الحالات أولاً قبل البدء في علاج الاعتماد على التبغ.

• تمثيل النيكوتين بالنساء يكون أسرع منه في الرجال خاصة أثناء الحمل أو تحديد الإنجاب. علاجات النيكوتين البديل ربما تحتاج لتعديل بزيادة جرعة لزيادة فعاليتها.

• لاستكمال نصائح وصف الدواء نرجو الرجوع إلى نشرة الدواء المرفقة بالعبوة.

• ١٢ اسبوعاً .

• إذا تم الإقلاع في نهاية الأسبوع ١٢ يجوز تعاطيه لمدة ١٢ أسبوع إضافي لمنع الانتكاس.

• ٧ أيام قبل بدء العلاج.

• الأيام من ١-٣ حبة ٥ ، ٠ مجم يومياً (1/2 مجم) .

• الأيام من ٤-٧ حبة ٥ ، ٠ مجم مرتين يومياً صباحاً ومساءً.

• اليوم الثامن وحتى نهاية العلاج حبة ١ مجم مرتين يومياً.

• تأخذ بعد الأكل مع كوب ماء .

• الجرعات تفصل بينها ٨ ساعات.

• الجرعة لا تعد بعدد السجائر المدخنة يومياً

• تستطيع أن تسبب تغيرات متضمنة في السلوك / عداء / هياج مزاج محبط / تفكير وسلوك انتحاري ومحاولات انتحار.

• ضرورة تعديل الجرعة لمرض قصور وظائف الكلى الشديد.

• لا ينصح لتكون علاج مصاحب لعلاجات بدائل النيكوتين.

• لم تختبر للأطفال أو الحوامل.

• سهل الاستعمال.

• يثبط الرغبة الجامحة للتدخين يحدث أشباع من التدخين.

• غثيان يطول حتى 1/3 المرض (ربما تخفف الجرعة إلى 1/2 مجم مرتين يومياً)

• قلق بالنوم أحلام غير طبيعية (ربما يتم تعاطي الجرعة الثانية في وقت مبكر قبل النوم).

• انتفاخ.

وصفة طبية

الحوامل المدخنات

- إن التوقف عن التدخين أثناء الحمل يعتبر من إهم الإجراءات الوقائية لمنع حدوث الخداج ونقص الوزن عند الولادة.
- ينبغي تحفيز النساء على الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل بسبب الأخطار على الحامل والجنين ، وتعزيز مفهوم أن التوقف عن التدخين سينقص الأخطار الصحية.
- إن التوقف عن استعمال التبغ قبل حدوث الحمل أو في المرحلة المبكرة من الحمل هو الأكثر فائدة ، علماً بأن الفوائد الصحية للتوقف عن التدخين تحدث في أي وقت.
- كما أن النساء الحوامل المدخنات بحاجة إلى التشجيع والعون للتوقف عن التدخين ، (ولكن لا يُنصح باستخدام العلاج الدوائي للنساء الحوامل والمرضعات) ، بما في ذلك بدائل النيكوتين (NRT) والبوبروبيون والفارينكلين.



Pharmacological treatment, including NRT, bupropion, and varenicline, is not recommended for pregnant or breastfeeding women.

Best Practice BMJ Group 2011 (<http://bestpractice.bmj.com>)

أمثلة للتدخلات الفعالة لدى المدخنات الحوامل

- تقديم نصيحة من قبل طبيب (٢-٣ دقائق)؛ أو عرض مقطع فيديو يتضمن معلومات عن الأخطار الصحية ، وكيفية التغلب على الصعوبات التي يمكن مواجهتها بعد التوقف عن التدخين ، والأفكار المفيدة التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.

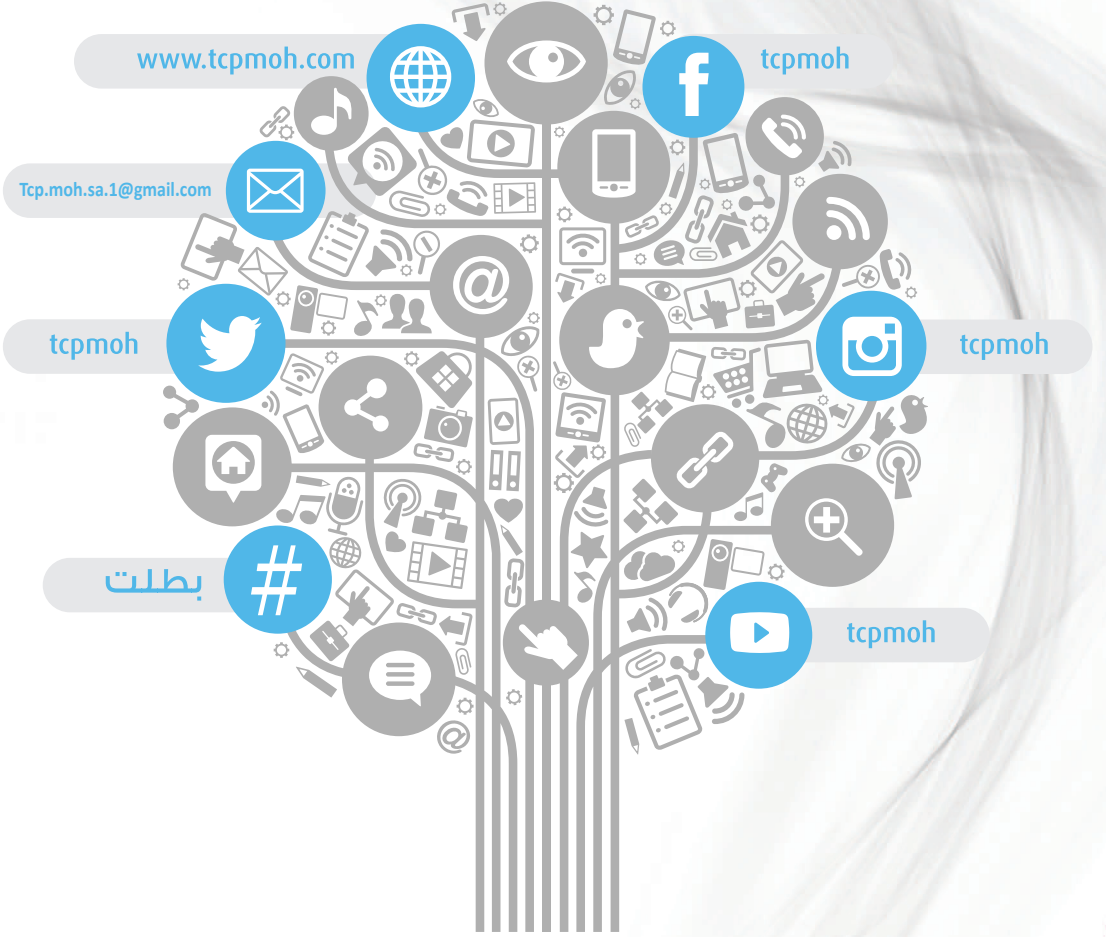
- تقديم مشورة من قابلة في جلسة واحدة لمدة عشر دقائق، ودليل للعون الذاتي، ورسائل متابعة.

مناقشة قصيرة من مثقف صحي حول أخطار التدخين (٣-٥ دقائق) ، والتشجيع على الالتحاق بركب المقلعين والمقلعات عن التدخين، وتقديم مواد العون الذاتي النوعية للحوامل (نشرات ، أفلام) .

التدريب على المهارات التي تساعد على التوقف عن التدخين ، وبيان أخطار التدخين ، من خلال جلسة مناسبة ولمدة كافية (لا تقل عن ١٥ دقيقة) .

٥	مقدمة
٦	نبذة عن التدخين
٨	التركيب الكيميائي للنيكوتين
٨	تركيب السجارة
٩	آلية عمل النيكوتين
٩	التدخين والنيكوتين
١٠	إدمان النيكوتين
١٣	منتجات التبغ
١٤	الشيخة
١٥	أسباب التعلق بالشيخة
١٥	مكونات دخان الشيخة
١٦	السجارة الالكترونية
١٨	التبغ غير المدخن
١٨	أنواع التبغ غير المدخن
١٨	مضاعفات التبغ غير المدخن
١٩	الأثار الجانبية للتبغ غير المدخن
٢٠	التأثيرات الفسيولوجية للتدخين
٢١	التأثيرات النفسية للتدخين
٢٢	التأثير السلبي للتدخين على الأطفال
٢٣	التأثير السلبي للتدخين على البالغين
٢٣	التبغ والحمل
٢٤	فوائد الإقلاع عن التدخين
٢٥	الإستهلاك العالمي للتبغ
٢٦	الأمراض التي يسببها التدخين
٢٧	لماذا يبدأ الناس بالتدخين ويستمررون فيه
٢٧	التدخين والإدمان
٢٨	أخذ القصة المرضية المفصلة
٣٠	خمس خطوات للإقلاع عن التدخين
٣٣	أعراض الانسحاب
٣٤	نصائح تساعد في التوقف عن التدخين
٣٥	فوائد الإقلاع عن التدخين
٣٧	علاجات وأدوية للتوقف عن التدخين
٣٧	العلاج الدوائي للإقلاع عن التدخين
٣٨	طرق العلاج الدوائي (بدائل النيكوتين)
٤٠	نصائح عامة للعلاج ببدائل النيكوتين
٤٢	علاجات دوائية لاتحتوي على نيكوتين
٤٤	الحوامل المدخنات
٤٥	أمثلة للتدخلات الفعالة لدى المدخنات الحوامل





SOCIAL MEDIA

التواصل الاجتماعي