



نموذج المادة العلمية (التدخين)

اسم المرض:	التدخين / تعددت الأنواع و الخطر واحد
تعريف المرض:	<p>الأضرار السيئة التي يخلفها التدخين لا تخفى على أحد في هذا العصر، لكنه - ومع الأسف - ما زال يفتك بالعديد من أرواح الكبار والصغار. وتسعى وزارة الصحة السعودية إلى الحد منه، ومساعدة المدخنين على الإقلاع عنه للحفاظ على أرواحهم، وحمايتهم من الأمراض التي يسببها، وتأمين حياة صحية ومريحة وخالية من الأمراض لجميع أفراد المجتمع.</p> <p>ولا يقتصر مصطلح (التدخين) على تدخين السجائر فقط، بل يشمل السجائر الالكترونية، والشيشة، وغيرهما.</p>
الإحصائيات:	<p>(المصدر) : http://www.tobaccoatlas.org</p> <p>يودي التدخين في المملكة العربية السعودية بحياة 71 من الرجال و21 من النساء كل أسبوع، أي ما يعادل أكثر من 5 آلاف شخص تقريبًا كل عام بسبب الأمراض التي يسببها التبغ.</p>
حقائق عن التدخين:	<p>(المصدر) : http://smokingstinks.org/fast-facts https://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/facts-figures/#top https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-smoking https://www.kidney.org/atoz/content/smoking</p> <ul style="list-style-type: none">- يحرمك من عيش حياة صحية خالية من الأمراض.- يسبب أغلب الوفيات الناجمة عن الانسداد الرئوي المزمن؛ حيث إنه لا يوجد حتى الآن علاج للانسداد الرئوي.- يبطئ نمو الرئتين في مرحلة الطفولة وسن البلوغ.- يزيد نسبة الإصابة بمرض السل والوفاة بسببه.- يزيد العرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني.- يؤثر في فعالية أدوية ضغط الدم.- يعجل ظهور التجاعيد وشيخوخة البشرة.- يعتقد البعض أن التدخين يهدئ الأعصاب، بينما أظهرت الدراسات أنه يزيد التوتر والضغط النفسية.- القطران الموجود في السجائر يسبب تصبغات بالأصابع والأسنان.- النيكوتين الموجود في السجائر مادة تسبب الإدمان مثل الهيروين والكوكايين. <p>التدخين السلبي:</p> <ul style="list-style-type: none">- تزداد احتمالية الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب عند المعرضين لدخان السجائر وليس المدخنين فقط.- زادت نسبة الوفيات بسبب أمراض القلب الناجمة عن التعرض لدخان السجائر (المدخنين السلبيين).- تزداد احتمالية إصابة الرضع المعرضين لدخان السجائر ببعض الأمراض مثل: التهاب الشعب الهوائية، والالتهاب الرئوي، والتهابات الأذن. <p>السجائر الإلكترونية:</p> <ul style="list-style-type: none">- السجارة الإلكترونية ليست مجرد بخار ماء، بل يحتوي هذا البخار على مواد أخرى تسبب السرطان، فلا مجال لمقارنتها بالهواء النقي.- أغلب السجائر الإلكترونية تحتوي على النيكوتين الضار بالصحة ويؤدي إلى الإدمان. <p>الشيشة:</p> <ul style="list-style-type: none">- يعتقد الأغلبية أن الشيشة أقل ضررًا من السجائر، وفي الواقع هي تحمل النيكوتين ولها نفس أضرار التدخين. <p>التدخين غير المباشر:</p> <p>يطلق هذا المصطلح على استنشاق بقايا الدخان العالق في الهواء بعد إطفاء السجائر حتى وإن لم تكن رائحته قوية. وقد أظهرت الدراسات أنه ملوث للهواء وضار بالصحة مثل التدخين السلبي، حتى فتح النوافذ (سواء في المنزل أو السيارة) لا يكفي لطرد الدخان العالق بالمكان.</p>



نموذج المادة العلمية (التدخين)

<p>(المصدر) : برنامج مكافحة التدخين – وزارة الصحة http://www.tcpmoh.gov.sa/media/Docs/97a3a7e1-a1d2-4d2f-8768-98ecbfcc13f2.pdf</p> <ul style="list-style-type: none">- النيكوتين يسبب الإدمان و ضيق الشرايين و الأوردة.- القطران يسبب سرطان الرئة و ضيق المجاري التنفسية.- أول أكسيد الكربون يقلل من كفاءة كريات الدم الحمراء في نقل الأكسجين مما يؤدي إلى نقص تزويد القلب وأعضاء الجسم به فيتنج عنه:1. تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.2. انتفاخ الرئة والتهاب القصبات الهوائية.3. الجلطة القلبية (الذبححة الصدرية).4. ضمور عصب الإبصار.5. السكتة الدماغية.6. تساقط الأسنان.7. احتشاء القلب.	<p>المضاعفات</p>
<p>(المصدر) : http://www.tcpmoh.gov.sa/Ar/NicotineMeasure</p> <p>النيكوتين هو المادة المخدرة التي تؤدي إلى الإدمان، فعند استنشاق دخان السجارة فإن مادة النيكوتين تعبر من الدورة الدموية فتصل إلى الدماغ في أقل من 10 ثوان.</p> <p>ويمكنك اختبار شدة الاعتماد على النيكوتين من هنا: http://www.tcpmoh.gov.sa/Ar/NicotineMeasure</p>	<p>النيكوتين</p>
<p>(المصدر) : الدليل السعودي لخدمات الإقلاع – برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة http://www.tcpmoh.gov.sa/media/Docs/cef3b048-75ef-4b86-b0bf-d50f90888a64.pdf</p> <p>لقد سعت وزارة الصحة ممثلة في برنامج مكافحة التدخين لتطوير الخدمات العلاجية لمساعدة المدخنين الراغبين في الإقلاع من خلال:</p> <ul style="list-style-type: none">- افتتاح العديد من عيادات الإقلاع عن التدخين في مختلف مناطق ومحافظات المملكة.- إصدار الدليل السعودي لخدمات الإقلاع عن التدخين كدليل إرشادي لمقدمي الخدمة.- القيام بالعديد من الدورات النظرية والعملية للعاملين في المجال.- توفير الأدوية المساعدة في الإقلاع عن التدخين وتقديمها للمواطنين بالمجان.- وحاليًا تم اعتماد مشروع العيادة المتنقلة والذي تسعى فيه الوزارة لتقديم خدمة الإقلاع بصورة أسهل وأكثر انتشارًا وزيادة في عدد المستفيدين، وذلك بالوصول إلى أماكن تواجد المدخنين بالأعداد الكبيرة مثل: أماكن العمل والمراكز التجارية وأماكن التنزه. <p>للمزيد من المعلومات يمكنك الاطلاع على برنامج مكافحة التدخين التابع لوزارة الصحة http://www.tcpmoh.gov.sa/media/Docs/cef3b048-75ef-4b86-b0bf-d50f90888a64.pdf</p>	<p>العلاج :</p>
<p>(المصدر): منظمة الصحة العالمية /http://www.who.int/tobacco/mpower/package/ar</p> <p>اتبع سياسة (مكافحة) التدخين من خلال عمل التالي:</p> <ol style="list-style-type: none">1- م - مراقبة سياسات الوقاية من التدخين.2- ك - كن مساهمًا في مساعدة الآخرين على الإقلاع.3- ا - عمل حظر لإعلانات التدخين والترويج له ورعايته.4- ف - فرض ضرائب على أماكن بيع السجائر والشيشة وغيرها.5- ح - حماية المجتمع من التدخين المباشر وغير المباشر.6- ة - تحذير من هم حولك سينقذ حياتهم، فلا تردد.	<p>الوقاية:</p>
<p>المكتبة الالكترونية لبرنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة</p>	<p>معلومات أخرى</p>



وزارة الصحة
Ministry of Health

الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي

نموذج المادة العلمية (التدخين)

(المصدر) : <http://www.tcpmoh.gov.sa/Ar/ProgramLibrary>



وزارة الصحة
Ministry of Health