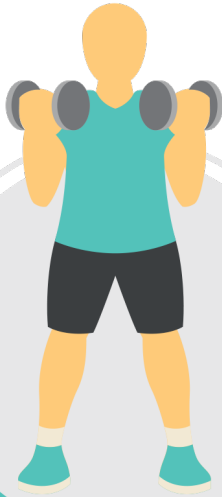


أنت أقوى بلا تدخين



التدخين يجعل الجهد يزداد
على عمل القلب أثناء
التمارين الرياضية



القطران الموجود بمكونات السجارة
يزيد من مقاومة منفذ الهواء ، هذا
القطران يغلف الرئة مما يقلل من مرونة
الحوصلات الهوائية ومما يؤدي الى
تقليل امتصاص الأكسجين للدم.



التدخين يقلل من القدرة البدنية على
التحمل ويعيق تحسن الأداء البدني
للمدخنين مقارنة بغيرهم من غير
المدخنين.



متابعة الحالات



علاج مجاني



استشارات طبية



تثقيف صحي



للحجز بالعيادات التوعوية و العلاجية
لمكافحة التدخين بكافة مناطق المملكة

WWW.TCPMOH.GOV.SA

وزارة الصحة
Ministry of Health



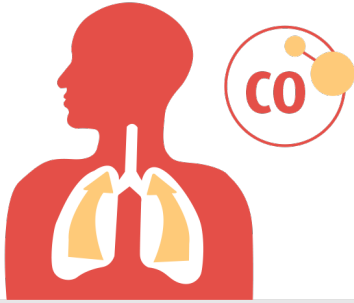
برنامج مكافحة التدخين
Tobacco Control Program

#هدفنا_تقول_بطلت

TcpMoh



كما يزيد التدخين من الإرهاق أثناء وبعد التدريبات، فالبحاث التي اجريت للكشف عن تأثير التدخين على الاداء البدني وجدت الآتي:



ان التمارين الرياضية يمكن ان تزيد من الحد الاقصى لامتصاص الاوكسجين الى **٢٠%** ولكن للاسف جسم المدخن لا يستطيع سوى توفير **١٠%**

دراسة حديثة وجدت ان الشباب الذين يحدنون لمدة ٥ ايام يكون لديهم ٨% انخفاض في فترة تحملهم للتمرينات الرياضية مقارنة بغيرهم من غير المدخنين، لذلك فالمدخنين اقل مقدرة على الاستمرار في برامج التمرينات البدنية.



كما ان استنشاق الدخان لديه تأثير فوري على التنفس ويزيد من مقاومة منفذ الهواء وبالتالي يقلل من كمية الاكسجين التي يتم امتصاصها في الدم وذلك من خلال الآتي :

- 1 استنشاق الدخان من سيجارة في خلال ثواني يؤدي الى زيادة في مقاومة منفذ الهواء بمقدار ضعفين او ثلاثة أضعاف
- 2 التدخين يسبب تورم مزمن بالاعشوية المخاطية المبطنة لممرات الهواء والتي تزيد من مقاومة منفذ الهواء

يقلل التدخين من مستوى اللياقة البدنية والاداء الرياضي فإذا كنت تدخن او تستخدم منتجات التبغ فلن يمكنك الجري بنفس سرعة او مسافة زملاء فريقك من غير المدخنين، فالتبغ يبطل نمو رثتك ويقلل من وظائف الرئة مما يجعلك تبتلع الهواء بشكل كبير ولايمكن لأي رياضي أن يتحمل قصر النفس كما ان قلب المدخن يجب عليه ان يبذل جهداً أكبر مقارنة بغير المدخن.

