

ما هو التدخين؟

التدخين هو استنشاق المواد الناتجة عن احتراق التبغ، وغالبًا ما يكون في شكل سجائر أو نارجيلة (شيشة).
يحتوي دخان التبغ على أكثر من ٧٠٠٠ مادة كيميائية، منها ما لا يقل عن ٧٠ مادة مسرطنة.



ماذا عن السجائر الإلكترونية؟
رغم أنها تُسوّق كبديل أكثر أمانًا، إلا أن السجائر الإلكترونية لا تخلو من الأضرار:

- تحتوي على النيكوتين المسبب للإدمان.
- تطلق بخارًا يحتوي على مواد كيميائية سامة تضر بالرئتين.
- تم تسجيل حالات مرضية خطيرة مثل الرئة الفشارية.
- تزداد خطورتها بين المراهقين وتعد مدخلًا للتدخين التقليدي.

التدخين... سم ببطء!

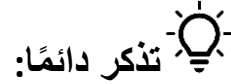


"حياتك ثمينة... لا تحرقها بسيجارة"

رغم صغر حجم السجارة، إلا أن أضرارها كبيرة، تبدأ بالتجربة وتنتهي بالإدمان، ثم تقود إلى أمراض خطيرة تهدد الصحة وتلوث البيئة.

في هذه المطوية نعرض بإيجاز:

- أخطار التدخين الصحية والنفسية
- تأثيره على البيئة والمحيطين
- خطوات فعالة للإقلاع عنه



تذكر دائمًا:

صحتك قرار... فابدأ اليوم!



النشرة البيئية



يصدرها قطاع خدمة المجتمع و تنمية البيئة

كلية الصيدلة - جامعة أسيوط

أريل ٢٠٢٥

تحت رعاية

أ.د. أحمد محمد كمال المنشاوي

رئيس جامعة أسيوط

أ.د. محمود أحمد محمود عبد العليم

نائب رئيس جامعة أسيوط لشئون خدمة المجتمع و

تنمية البيئة

أ.د. جيهان نبيل حسن فتيح

عميد كلية الصيدلة

أ.د. محمد محمود محمد عبد اللطيف

وكيل كلية الصيدلة لشئون خدمة المجتمع و تنمية

البيئة

⚠️ كيف تقلع عن التدخين؟ ⚠️

- حدد تاريخًا للبدء
- اطلب دعم الأهل والأصدقاء
- استخدم بدائل النيكوتين (علكة، لصقات)
- مارس الرياضة واشغل وقتك بأنشطة مفيدة
- استعن بالمراكز المتخصصة

رسالة أخيرة:

"كل سيجارة لا تشعلها... هي حياة تنقذها!"



كيفية الاتصال بنا:

مكتب وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة -

المبنى الإداري الدور الثالث - كلية الصيدلة - جامعة أسيوط

(ت داخلي: ١٥٤٧)

Faculty of Pharmacy, Assiut University, Assiut, Egypt.

Phone: 002-088-2411547, 002-088-2411303,

Direct: 002-088-2345622, Fax.: 002-088-2345631

أضرار التدخين السلبي

التدخين السلبي هو استنشاق غير المدخنين لدخان السجائر من حولهم، ويؤدي إلى:

- زيادة خطر الإصابة بالربو لدى الأطفال
- أمراض القلب لدى غير المدخنين
- مشاكل تنفسية مزمنة
- زيادة خطر الولادة المبكرة وتشوهات الجنين

أضرار بيئية

التدخين يضر بالبيئة أيضاً!

- أعقاب السجائر من أكثر أنواع القمامة انتشاراً
- تحتوي على مواد سامة تتسرب إلى التربة والماء
- تسبب حرائق الغابات والمناطق الزراعية
- تزيد من تلوث الهواء بغازات سامة

الأضرار الصحية للتدخين

✓ أمراض الجهاز التنفسي:

- التهاب الشعب الهوائية المزمن
- انتفاخ الرئة
- ضيق التنفس

✓ أمراض القلب والأوعية الدموية:

- ارتفاع ضغط الدم
- الجلطات القلبية والسكتات الدماغية

✓ السرطانات:

- سرطان الرئة
- سرطان الفم والحنجرة
- سرطان المثانة

مخاطر التدخين

يمكن للتدخين تدمير أي جزء من الجسم

