



## النشرة البيئية



صدرها قطاع خدمة المجتمع و تنمية البيئة  
كلية الصيدلة- جامعة اسيوط

ديسمبر- 2025

تحت رعاية

أ.د. احمد المنشاوي

رئيس جامعة  
اسيوط

أ.د. محمد احمد عدوى

نائب رئيس جامعة اسيوط لشئون خدمه  
المجتمع و تنميه البيئة

أ.د. جيهان نبيل فتيح

عميد كلية الصيدلة

أ.د. نهى ناهض عطية  
وكيل كلية الصيدلة لشئون خدمه  
المجتمع و تنمية البيئة



- تقدم جامعة أسيوط الاستشارات الطبية من خلال عياده الإقلاع عن التدخين مبني العيادات الخارجية - مستشفى اسيوط الجامعي- الدور الأرضي (من الاحد الي الأربعاء أسبوعيا)

مع تحيات قطاع خدمه البيئة

وتنمية المجتمع

مكتب وكيل الكلية لشئون خدمة

المجتمع وتنمية البيئة- المبنى

الإداري الدور الثالث - كلية

الصيدلة (ت داخلي: 1547 )

## الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين

الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين كثيرة، وتشمل:

1- عودة معدل ضربات القلب، وضغط الدم "المرتفعان بشكل غير طبيعي أثناء التدخين" إلى طبيعتهما .

2- يبدأ مستوى أول أكسيد الكربون في الدم في الانخفاض "أول أكسيد الكربون يقلل من قدرة الدم على حمل الأكسجين".

3- تتحسن الدورة الدموية، ويقل مستوى البلغم، والسعال أو الأزيز كثيرًا .

4- في غضون عدة أشهر من الإقلاع عن التدخين، يمكن توقع تحسينات كبيرة في وظائف الرئة .

5- بعد بضع سنوات من الإقلاع عن التدخين، تقل مخاطر الإصابة بالسرطان، وأمراض القلب، والأمراض المزمنة الأخرى، عمّن لو استمر في التدخين .

## ما هي المفاهيم الخاطئة حول التدخين؟

التدخين "الخفيف" أو "الاجتماعي" آمن،  
في الحقيقة حتى التدخين بكمية قليلة يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وأمراض الرئة، وقد يسبب الإدمان بمرور الوقت .

التدخين يساعد على الاسترخاء، وتقليل التوتر، لكن النيكوتين في الواقع يزيد من معدلات التوتر، والقلق على المدى الطويل، بسبب دور الإدمان في زيادة مستوى التوتر عند غياب الجرعة المعتادة من النيكوتين .

السجائر الإلكترونية آمنة،  
تحتوي على النيكوتين والعديد من المواد الكيميائية الأخرى التي قد تؤثر على لرئة، والقلب، وهناك أدلة متزايدة على تأثيراتها الصحية السلبية .

التوقف عن التدخين بعد سنوات طويلة لن يفيد، حتى بعد سنوات طويلة من التدخين، يمكن أن يؤدي التوقف إلى تحسينات صحية كبيرة، مثل تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وتحسين وظائف الرئة .

## لذلك تتبنى جامعة أسيوط مبادرة «جيل بلا تبغ»

لمكافحة التدخين داخل الجامعات، والتوجه نحو منعها بما يساهم في توفير بيئة جامعية صحية وأمنة، ويعزز من دور الجامعة في دعم الصحة العامة ونشر الوعي بين الطلاب والعاملين.



## أضرار التدخين على المجتمع

التدخين لا يؤثر فقط على صحة الفرد المدخن، بل يمتد تأثيره ليطال المجتمع بأكمله.

### الأضرار الصحية

تشير الإحصائيات إلى أن التدخين يسبب الإصابة بالسرطان، أمراض القلب، السكتة الدماغية، أمراض التنفس المزمنة، والسكري. كما أن المدخنين لسنوات طويلة معرضون بشكل أكبر لمضاعفات صحية مثل الموت المبكر و الربو

### الأضرار الاقتصادية

يشكل التدخين عبئاً ثقيلاً على المجتمع حيث تقدر منظمة الصحة العالمية أن حوالي 6 ملايين حالة وفاة سنوياً ترجع إلى التبغ، بما في ذلك 600 ألف حالة تحدث في غير المدخنين.

هذا الوباء يسبب خسائر اقتصادية هائلة من خلال إنفاق الدخل على السجائر وتكاليف الرعاية الصحية الناتجة عن الأمراض المرتبطة هذا الانتشار الواسع يؤدي إلى مشكلات في الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية، كما يشكل عبئاً على النظام الصحي في المجتمع