



AU- QAD DC-FRM-٠٠٢

رقم وتاريخ الإصدار ٠٠٢ - ٠١/٠٣/٢٠١٧



قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



كلية علوم الرياضة

النشرة البيئية

أكتوبر ٢٠٢٥ م.

مكافحة ظاهرة التدخين

تحت رعاية

أ.د/ أحمد المنشاوي

رئيس الجامعة.

أ.د/ محمد أحمد على عدوى .

نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

أ.د/ عماد سمير محمود

عميد الكلية

قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ مصطفى أحمد عبدالوهاب السباعي

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

إعداد/ مكتب وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

Tel external: ٢٤٢٣١٢٤

ت خارجي: ٢٤٢٣١٢٤

Tel Internal: ٤٢٢٤

ت داخلي: ٤٢٢٤

Tel Secretary: ٥٣٧٦

ت سكرتارية: ٥٣٧٦

Email: phyedu_vdenviro@aun.edu.eg

البريد الإلكتروني : phyedu_vdenviro@aun.edu.eg

Prof.mostafaeelsebaee@aun.edu.eg



AU- QAD DC-FRM-٠٠٢

رقم وتاريخ الإصدار ٠٠٢ - ٠١ / ٠٣ / ٢٠١٧



قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



كلية علوم الرياضة

من أجل مصر خالية من التدخين

أشكال استهلاك التبغ



السجائر
الشيشة
البابيب
السيجار
التبغ المسخن
السجائر الإلكترونية (الفيب)
المضغ

بالإضافة إلى التدخين السلبي!

ماذا يوجد داخل
السيجارة؟

أوراق التبغ المصنعة و التي تحتوي على النيكوتين الذي يسبب الإدمان
مواد مشتقة من الكرتون و البلاستيك لاعطاء السيجارة شكلها و لصنع
(الفلتر)

أول أكسيد الكربون (موجود في عوادم السيارات)

الفورمالدهيد (تهيج للجلد والعينين والأنف والحلق. وقد يُسبب
التعرض لمستويات عالية منه بعض أنواع السرطان.)

سيانيد الهيدروجين (المادة الفعالة في سم الفئران)

الميثانول (أحد مشتقات الوقود)

البولونيوم (عنصر مشع)

الأسيتون (الموجود في مذيب طلاء الأظافر)

الأمونيا (غاز سام يستخدم في تنظيف المراحيض)

الزرنخ، البوتان (مواد قابلة للاشتعال)

الكاديوم (موجود في بطارية السيارة و هو مادة مسرطنة)



قطاع شؤون

Tel external: ٢٤٢٣١٢٤

ت خارجي: ٢٤٢٣١٢٤

Tel Internal: ٤٢٢٤

ت داخلي: ٤٢٢٤

Tel Secretary: ٥٣٧٦

ت سكرتارية: ٥٣٧٦

Email: phyedu_vdenviro@aun.edu.eg

البريد الإلكتروني : phyedu_vdenviro@aun.edu.eg
Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg



تأثير هذه السموم على أعضاء الجسم

أول أكسيد الكربون

تقليل كفاءة كرات الدم الحمراء في حمل الأكسجين •

النيكوتين

الادمان •
ضيق الشرايين و الأوردة

القطران

سرطان الرئة •
ضيق الشعب الهوائية و الجهاز التنفسي

ينتج عن ذلك:

تصلب الشرايين و ارتفاع ضغط الدم
التهاب القصبة الهوائية و الرئتين و سرطان الرئة الجلطة القلبية / الذبحة الصدرية
السكتة الدماغية تصبغ وتساقط الأسنان و سرطان اللثة ضمور العصب البصري

السجائر الإلكترونية شؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

تعتمد على تسخين سائل به النيكوتين بتركيزات متفاوتة بالإضافة إلى المواد المسرطنة مثل النيتروزأمين.

لا يوجد بها أوراق تبغ بعضها يتم استخدامه مرة واحدة و بعضها له خرطوشة قابلة للاستبدال.

بعضها له نكهات لخداع المستهلكين. يتم ترويجها كوسيلة للاقلاع عن التدخين أو أنها أقل ضرر من السجائر التقليدية



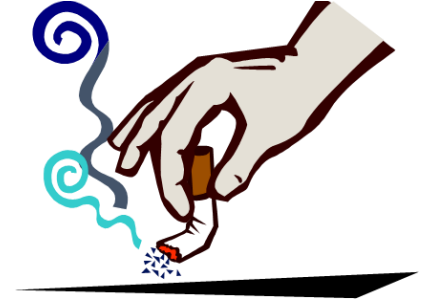
ما هي أسباب الوقوع فى التدخين ؟



- تقليد الأباء وجليس السوء .
- ضعف رقابة الأسرة وتفككها .
- الضغوط النفسية المختلفة .
- سهولة الحصول على السجارة الى جانب سهولة حملها وإخفائها .
- عدم المبالاة بعواقب التدخين
- تقبل التدخين اجتماعيا
- وجود قدوات في المجتمع تشجع على التدخين (الطبيب - الأب)

الإقلاع عن التدخين

هل هو قرار سهل أم صعب



ما الدافع الذي يجعل المدخن يقرر الإقلاع؟

- لمحافظة على صحته وصحة أطفاله.
- نصيحة الأطباء أو رجال الدين.
- الأبناء يحثونه على التوقف عن التدخين.
- يحتاج إلى المال الذي ينفقه على التدخين.
- فقد أحد أصدقائه بسبب مرض يتعلق بالتدخين.
- قصة نجاح أحد أصدقائه في الإقلاع عن التدخين.

أعراض الانسحاب و طرق التغلب عليها

- النيكوتين مادة مسببة للإدمان بشدة ، لذا يمر أولئك الذين يسعون للإقلاع عن التدخين في طريق شاق من الصعوبات الجسدية و النفسية ، إن الإقلاع عن التدخين وأى نوع من التبغ بالرغم من أنه ليس بأمر سهل إلا أنه أيضا ليس مستحيلا ، فبال تصميم وقوة الإرادة وتوظيف الإستراتيجيات العملية لاشيء يغدو مستحيلا.



تنمية البيئة

قطاع شؤون



طرق التغلب عليها

الأعراض

الصداع	<ul style="list-style-type: none"> ○ ابتعد عن مشروبات الكافيين كالقهوة والنسكافيه ○ زد ساعات نومك
الرغبة الملحة للتدخين	<ul style="list-style-type: none"> ● عندما ينتابك الإلحاح للتدخين افعل شيئا آخر فوراً مثل الحديث إلى شخص ما أو الانشغال بأحد الأعمال أو أخذ أنفاس عميقة لمدة ٥ دقائق حيث أن فترة الرغبة في التدخين لا تستمر أكثر من عدة دقائق (٥-١٠ دقائق) ، كرر ذلك كلما يأتيك نفس الإلحاح على مدار اليوم ● اشرب الكثير من السوائل خصوصاً الماء ، جرب تناول الأنواع المختلفة لشاي الأعشاب أو عصائر الفواكه، قلل من شرب القهوة، و المشروبات الغازية و الكحولية
عدم القدرة على التركيز	<ul style="list-style-type: none"> ○ زد ساعات نومك ○ مارس الرياضة (كالمشي)
قلة النوم	<ul style="list-style-type: none"> ● ابتعد عن مشروبات الكافيين كالقهوة والنسكافيه ● اشرب كوب حليب دافئ
الإحباط/الاكتئاب	<ul style="list-style-type: none"> ○ أعلم أن هذه الأعراض تقل مع الوقت ○ اشغل وقتك بهواياتك و ممارسه الرياضة التي تفضلها
العصبية الزائدة	<ul style="list-style-type: none"> ● خذ أنفاساً عميقة وخذ أوقات للاسترخاء ● اشغل وقتك بهواياتك و ممارسه الرياضة التي تفضلها
زيادة الوزن	<ul style="list-style-type: none"> ○ حل مشكلة التدخين أولاً ○ تجنب تناول الحلويات و الأطعمة الدسمة : إذا ما أردت تناول وجبة خفيفة جرب الأطعمة قليلة السعرات الحرارية مثل الجزر و الخضروات الأخرى ، و العلكة الخالية من السكر ، و الفشار و الجبنة القليلة الدسم ، لا تهمل تناول أي وجبة من الوجبات ○ مارس الرياضة



الفوائد التي تتحقق من جراء الإقلاع عن التدخين

المدة بعد الإقلاع	المكاسب الصحية
٢٠ دقيقة:	ينخفض ضغط الدم وسرعة القلب إلى قيم طبيعية
١٢ ساعة:	<ul style="list-style-type: none"> • تتراجع مستويات أحادى أكسيد الكربون إلى قيمة طبيعية (مسبب لأمراض القلب) • ترتفع مستويات الأكسجين في مجرى الدم إلى قيمة طبيعية
٢ إلى ٤ أسابيع:	تتلاشى الأعراض الانسحابية للإقلاع عن التدخين مثل القلق, وصعوبة التركيز, وضيق الصدر, والأرق, والتملل, والاكتئاب الخ
بعد سنة واحدة:	ينخفض معدل الإصابة بأمراض الشرايين التاجية للنصف و بعد خمسة عشر سنة من الإقلاع يصبح كمن لم يدخن من قبل
بعد خمس سنوات:	ينخفض معدل إصابة بكل من سرطان الفم و الحنجرة و المرئ إلى النصف
بعد خمس- خمسة عشر سنة:	ينخفض معدل الإصابة بالأمراض القلبية كمن لم يدخن من قبل
بعد عشر سنوات:	ينخفض معدل الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف
إقلاع الأم عن التدخين قبل الحمل أو خلال الثلاثة أشهر الأولى منه :	يعود معدل ولادة أطفال ذوى وزن منخفض إلى المعدلات الطبيعية

المصدر:

قطاع الطب الوقائي والصحة العامة
الإدارة المركزية لشئون البيئة - الإدارة العامة لصحة البيئة