



AU-QAD DC-FRM-...

رقم و تاريخ الإصدار ٢٠١٧/٠٣/٠١ - ٠٢



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

٢٤٢٣١٢٤ ت خارجي:

٤٢٢٤ Tel Internal:

٤٢٢٤ ت داخلي:

Tel Secretary: ٥٣٧٦

Email: [phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)

٥٣٧٦ ت سكرتارية:

[phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)

[Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg](mailto:Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg)



AU-QAD DC-FRM-...

رقم و تاريخ الإصدار - ٠٢ - ٠١/٣٠/٢٠١٧



قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



كلية علوم الرياضة

## من أجل مصر خالية من التدخين

### أشكال استهلاك التبغ



- السجائر
- الشيشة
- البایب
- السيجار
- التبغ المسخن
- السجائر الالكترونية (الفيب)
- المضغ

**بالإضافة إلى التدخين السلبي!**

**ماذا يوجد داخل السجارة؟**



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

**أول أكسيد الكربون** (موجود في عوادم السيارات)  
**الفورمالدهيد** (تهيج للجلد والعينين والأتف والحلق. وقد يُسبب التعرض لمستويات عالية منه بعض أنواع السرطان.)

**سيانيد الهيدروجين** (المادة الفعالة في سم الفئران)  
**الميثanol** (أحد مشتقات الوقود)

**البولونيوم** (عنصر مشع)  
**الأسيتون** (الموجود في مذيب طلاء الأظافر)

**الأمونيا** (غاز سام يستخدم في تنظيف المرحاض)  
**الزرنيخ، البوتان** ( مواد قابلة للاشتعال)

**الكادميوم** (موجود في بطارية السيارة و هو مادة مسرطنة)

### قطاع شئون

Tel external: ٢٤٢٣١٢٤

ت خارجي: ٢٤٢٣١٢٤

Tel Internal: ٤٢٢٤

ت داخلي: ٤٢٢٤

Tel Secretary: ٥٣٧٦

Email: [phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)

ت سكرتارية: ٥٣٧٦

البريد الإلكتروني : [phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)  
[Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg](mailto:Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg)



AU-QAD DC-FRM-...

رقم و تاريخ الإصدار ٢٠١٧/٠٣/٠١ - ٠٢



قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



كلية علوم الرياضة

## تأثير هذه السموم على أعضاء الجسم

أول أكسيد الكربون

تقليل كفاءة كرات الدم الحمراء في حمل الأكسجين.

النيكوتين

الإدمان •  
ضيق الشرايين والأوردة

القطاران

سرطان الرئة •  
ضيق الشعب الهوائية و الجهاز التنفسى

### ينتج عن ذلك:

تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم  
التهاب القصبة الهوائية والرئتين وسرطان الرئة الجلطة القلبية / الذبحة الصدرية  
السكتة الدماغية تصبغ وتساقط الأسنان وسرطان اللثة ضمور العصب البصري

## السجائر الالكترونية لاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

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

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

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

Tel external: ٢٤٢٣١٢٤

ت خارجي: ٢٤٢٣١٢٤

Tel Internal: ٤٢٢٤

٤٢٢٤ ت داخلي:

٥٣٧٦ ت سكرتارية:

Tel Secretary: ٥٣٧٦

Email: [phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)البريد الإلكتروني: [phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)

Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg



AU-QAD DC-FRM-٠٠٢

رقم و تاريخ الإصدار ٢٠١٧/٣/٠١



قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



كلية علوم الرياضة



## ما هي أسباب الوقوع في التدخين ؟

- 
- 
- تقليد الآباء وجلس السوء .
  - ضعف رقابة الأسرة وتفككها .
  - الضغوط النفسية المختلفة .
  - سهولة الحصول على السيجارة إلى جانب سهولة حملها وإخفائها .
  - عدم المبالاة بعواقب التدخين
  - تقبل التدخين اجتماعيا
  - وجود قدوات في المجتمع تشجع على التدخين (الطيب - الأب )

## الإقلاع عن التدخين

هل هو قرار سهل أم صعب

Tel external: ٢٤٢٣١٢٤

ت خارجي: ٢٤٢٣١٢٤

Tel Internal: ٤٢٢٤

ت داخلي: ٤٢٢٤

Tel Secretary: ٥٣٧٦

Email: [phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)

ت سكرتارية: ٥٣٧٦

البريد الإلكتروني : [phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)  
[Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg](mailto:Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg)



AU-QAD DC-FRM-...

رقم و تاريخ الإصدار ٢ - ٠١/٣/٢٠١٧



قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



كلية علوم الرياضة



## 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 وطرق التغلب عليها

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



قطاع شئون تنمية البيئة

Tel external: ٢٤٢٣١٢٤

٢٤٢٣١٢٤ ت خارجي:

٤٢٢٤ Tel Internal:

٤٢٢٤ ت داخلي:

Tel Secretary: ٥٣٧٦

Email: [phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)

٥٣٧٦ ت سكرتارية:

[phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg) البريد الإلكتروني :

[Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg](mailto:Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg)



AU-QAD DC-FRM-002

رقم و تاريخ الإصدار ٢٠١٧/٣/٠١ - ٠٢



قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



كلية علوم الرياضة

## طرق التغلب عليها

## الأعراض

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



AU-QAD DC-FRM-002

رقم و تاريخ الإصدار ٢٠١٧/٣/٠١ - ٠٢



قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة



كلية علوم 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"> <li>• تتراجع مستويات أحادى أكسيد الكربون إلى قيمة طبيعية (مسبب لأمراض القلب)</li> <li>• ترتفع مستويات الأكسجين في مجرى الدم إلى قيمة طبيعية</li> </ul>
٢ إلى ٤ أسابيع:	تلاشى الأعراض الانسحابيه للإقلاع عن التدخين مثل الفرق، وصعوبة التركيز ، وضيق الصدر ، والأرق، والتململ، والاكتئاب الخ
بعد سنة واحدة:	ينخفض معدل الإصابة بأمراض الشرايين التاجية للنصف وبعد خمسة عشر سنة من الإقلاع يصبح كمن لم يدخن من قبل
بعد خمس سنوات:	ينخفض معدل لإصابة بكل من سرطان الفم و الحنجرة و المريء إلى النصف
بعد خمس- خمسة عشر سنة:	ينخفض معدل الإصابة بالأزمات القلبية كمن لم يدخن من قبل
بعد عشر سنوات:	ينخفض معدل الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف
إلاع 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**

Tel external: ٢٤٢٣١٢٤

ت خارجي: ٢٤٢٣١٢٤

Tel Internal: ٤٢٢٤

ت داخلي: ٤٢٢٤

Tel Secretary: ٥٣٧٦

Email: [phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)

ت سكرتارية: ٥٣٧٦

البريد الإلكتروني : [phyedu\\_vdenviro@aun.edu.eg](mailto:phyedu_vdenviro@aun.edu.eg)

Prof.mostafaelsebaee@aun.edu.eg