

أضرار التدخين



DSR.UQU

عمادة البحث العلمي



كلية الطب - جامعة أم القرى
Umm Al-Qura University



طلبة الطب في المملكة العربية السعودية
MEDICAL STUDENTS IN SAUDI ARABIA

[Twitter](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Snapchat](#) @onemedzone



www.onemedzone.org



طلبة الطب في المملكة العربية السعودية
MEDICAL STUDENTS IN SAUDI ARABIA

جميع الحقوق محفوظة

لمجموعة طلبة الطب بالمملكة العربية السعودية

ALL RIGHTS RESERVED

MEDICAL STUDENTS IN SAUDI ARABIA

    @onemedzone



طلبة الطب في المملكة العربية السعودية
MEDICAL STUDENTS IN SAUDI ARABIA



2, أضرار التدخين

الإشراف العام

د. زياد عزت الجندي

مدينة الملك عبد الله الطبية بالعاصمة المقدسة

التصميم الانفوجرافيكس والإخراج :

منال عبدالرحمن عجينة

كلية الرياض لطب الأسنان والصيدلة

إسراء عبدالرزاق إبراهيم

كلية الرياض لطب الأسنان والصيدلة

شيخة عبدالرزاق إبراهيم

كلية الرياض لطب الأسنان والصيدلة

المحتوى العلمي :

حسن أحمد الصحاف

جامعة الملك فيصل

حصة عائض البقمي

جامعة الطائف

مريم مناحي القحطاني

جامعة الملك فيصل

رزان احمد العوز

جامعة طيبة

هديل منصور السالمي

جامعة الطائف

ريم خالد الحرشان

جامعة الملك فيصل

دانة محمد الغامدي

جامعة الأميرة نورة

التدقيق اللغوي :

عبدالله بن توفيق السعدون

جامعة الملك سعود بن عبد العزيز للعلوم الصحية

Twitter Instagram Facebook Snapchat @onemedzone

أضرار التدخين

٥----- المقدمة

٨----- التدخين والأورام الخبيثة

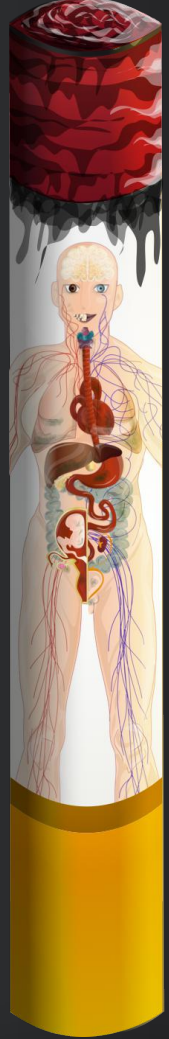
١١----- التدخين وأمراض أجهزة الجسم

٢٨----- التدخين وصحة المرأة وجمالها

٣١----- التدخين وصحة الطفل

٣٣----- طرق الإقلاع عن التدخين

٣٧----- المراجع



المقدمة

يعتبر **التدخين** القاتل الأول

في العالم، حسب الإحصائيات.

التبغ، هو المكوّن الرئيسيّ للدخان،

وهو محصول زراعي يستهلك بالتدخين أو المضغ.

يعتبر التبغ نباتاً مخدّر لاحتوائه مادة النيكوتين وهي المادة المسؤولة عن نشوء الإدمان في مستخدميه.

يحتوي التبغ المصنّع مواد كيميائية عضوية أخرى مثل مادة القار والكربون المؤكسد وأول أكسيد الكربون والقطران وأكسيد النيتروجين والأسيتون والميثانول، وهي مواد شديدة الضرر والسمية حيث أنها لا تصلح للاستخدام البشريّ.

وقد حذرت المنظمات الصحيّة بضرورة تثقيف الناس عن أضرار التدخين للحدّ من انتشاره حفاظاً على صحة الإنسان ولضمان حياة سعيدة آمنة من الأمراض.



Twitter Instagram Facebook Snapchat @onemedzone



تؤكد الأبحاث الطبية بأن التدخين يؤثر على صحة المدخن ومن حوله بعدة أشكال، فقد يؤدي الى رفع مستوى حدوث أمراض جسدية مثل ارتفاع ضغط الدم والاصابة بالسكري والجلطة القلبية أو حدوث أمراض نفسية مثل الفصام والاكتئاب أو أمراض سرطانية مثل سرطان الرئة وسرطان القولون وسرطان الثدي وأمراض الحمل والولادة مثل زيادة ألم الدورة الشهرية وانقطاع الطمث المبكر وانخفاض وزن الجنين وأمراض أخرى مثل تجاعيد البشرة والتهابات اللثة وسقوط الأسنان. ويعتقد الخبراء بأن للتدخين أضرار أخرى لم تكتشف بعد.

في هذا الكتيب، سوف نوضح علاقة التدخين ودوره الخطير في زيادة نسبة حدوث الأمراض المختلفة، علماً بأن هذه المعلومات تم اقتباسها من الأبحاث الصحية العالمية.



@onemedzone



المحاور الرئيسية

- أولاً: التدخين والأورام الخبيثة
- ثانياً: التدخين وأمراض أجهزة الجسم
- ثالثاً: التدخين وصحة المرأة
- رابعاً: التدخين وصحة الطفل



التدخين والأورام الخبيثة



Twitter Instagram Facebook Snapchat @onemedzone



مرض السرطان:

حالة مرضية تتكاثر فيها الخلايا بشكل غير طبيعي وخارج عن السيطرة، مما يؤدي إلى تكوين ورم خبيث، وتكون قادرة على الانتشار في الجسم عن طريق غزو أنسجة أخرى بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر عن طريق الدم والأوعية اللمفاوية.

المحتوى الوراثي النووي في كل خلية مسؤول عن الانقسام والنمو الطبيعي للخلية. وبما أن التبغ مادة كيميائية سامة فإنها تؤدي إلى:

• إتلاف وتغير عمل المحتوى الوراثي النووي، فتبدأ الخلية في الخروج من السيطرة ويزيد معدل انقسامها وتتحول لورم سرطاني.

• إضعاف مناعة وقوة الخلايا في محاربة الخلايا السرطانية إن وجدت.



التدخين وأمراض أجهزة الجسم



Twitter Instagram Facebook Snapchat @onemedzone





يتكون الجسم من عدة أجهزة حيوية تعمل بالتنسيق فيما بينها ليؤدي كل واحد منها وظيفته الخاصة على أتم وجه.

الجهاز الدوري

الجهاز التنفسي

الجهاز العضلي

التدخين يؤثر على

الجهاز العصبي

الجهاز التناسلي

الجهاز الازدواجي



Twitter Instagram Facebook Snapchat @onemedzone



الجهاز الدوري:

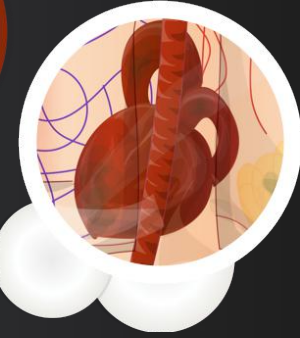
يتكون الجهاز الدوري من القلب والأوعية الدموية التي يضخ القلب الدم من خلالها إلى أعضاء الجسم المختلفة.

الجهاز الدوري هو المسؤول عن نقل الأكسجين والغذاء من الخلايا وإليها عن طريق الدم والدورة الدموية.

هذا الجهاز مرتبط بالرئتين والجهاز التنفسي لأنه ينقل جزيئات الأكسجين من الرئتين إلى كل خلايا الجسم ويحمل جزيئات ثاني أكسيد الكربون من الخلايا ليعيدها إلى الرئتين ولكن الدم لا ينقل هذه الجزيئات فقط من الرئتين بل ينقل معها السموم الذائبة الناتجة عن التدخين واستنشاق دخان السجائر.

هل تعلم !!

بأن التدخين يزيد نسبة حدوث الجلطة القلبية إلى ستة أضعاف



أضرار التدخين على الجهاز الدوري

أمراض الشرايين
الطرفية

الجلطة الوريدية
العميقة

ارتفاع ضغط الدم

الجلطة القلبية

نمعد الشريان الأورطي
البطني

نمعد الأوعية
الدموية

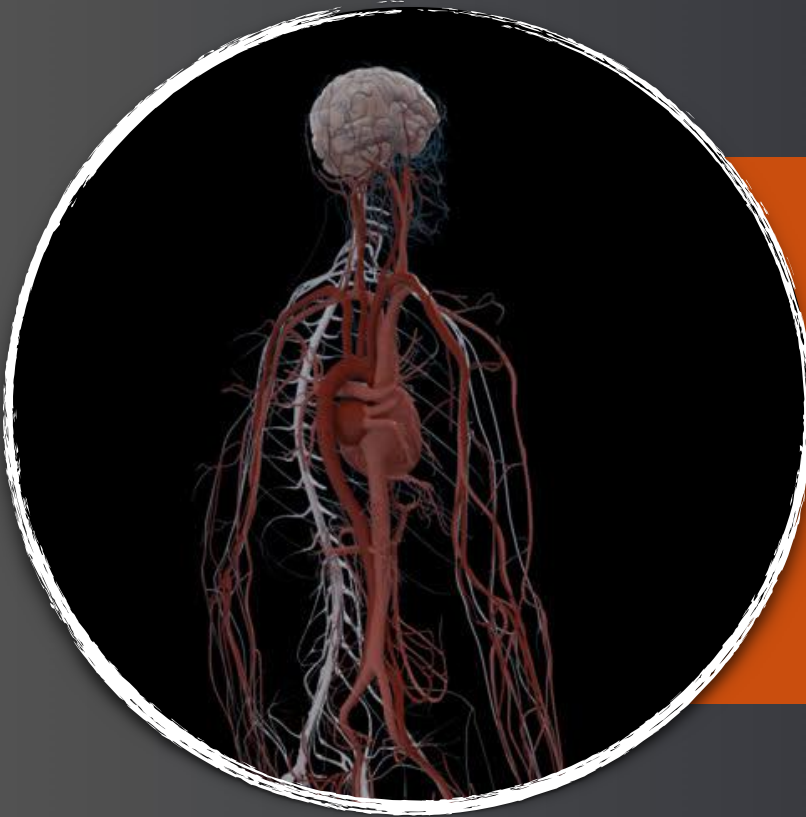
@onemedzone



الجهاز العصبي:

يتكون من المخ والحبل الشوكي وشبكة من الأعصاب الطرفية التي تربط أجزاء الجسم بالدمغ.

فالجهاز العصبي يقوم بجمع المعلومات من المحيط الخارجي ويحللها ويعطي أوامر حركية وحسية الى جميع أجزاء الجسم للتعامل مع ما يدور من حوله.



ويمكن لمواد التبغ السامة الإضرار بالخلايا العصبية وجعلها عرضة لكثير من الأمراض العصبية سواء الحركية أو الحسية أو النفسية منها.



هل تعلم !!

بأن التدخين يزيد نسبة حدوث الجلطة الدماغية إلى خمسة أضعاف



أضرار التدخين على الجهاز العصبي



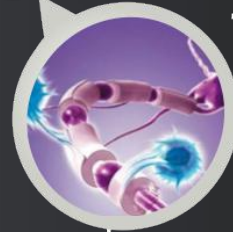
- - الزهايمر



- - الجلطة الدماغية



- - الخرف



- - التصلب اللويحي



النزف الدماغي
تحت العنكبوتي

@onemedzone



الجهاز التنفسي:

يشمل الجهاز التنفسي الأنف والحنجرة والبلعوم والقصبه الهوائية والشعب الهوائية والرئتين.

وهو الجهاز المسئول عن تزويد خلايا الجسم بمادة الأكسجين الهامة في عملية إنتاج الطاقة بالخلايا وأيضا إزالة مادة ثاني أكسيد الكربون الناتجة من عملية الأكسدة بالخلايا.



يعتبر الجهاز التنفسي المحطة الأولى المتضررة من مواد التبغ السامة ومضافا الى ذلك مساهمته في نشر هذه المواد السامة الى جميع الخلايا بالجسم.



هل تعلم !!



بأن التدخين يزيد نسبة حدوث داء انسداد الرئوي المزمن إلى ١٠ أضعاف

أضرار التدخين على الجهاز التنفسي

داء انسداد الرئوي المزمن

التهاب الرئوي البكتيري

التهاب القصبات المزمن

النفخ الرئوي

زيادة قابلية الإصابة بالغلونزا

زيادة قابلية الإصابة بالدرن

استرواح الصدر

الربو الحاد المستمر

الربو

@onemedzone



الجهاز الهضمي:

الجهاز الهضمي ويشمل الفم والبلعوم والمرئ والمعدة والأمعاء فهو المسئول عن تزويد الجسم بالطاقة عن طريق تفتيت وامتصاص الطعام وإيصاله إلى بقية أعضاء الجسم عن طريق والأوعية الدموية ليتم الاستفادة منه.



يعد الجهاز الهضمي من أكثر أجهزة الجسم إصابة بالأمراض وتلعب مواد التبغ الكيميائية السامة دورا فعالا في حدوث هذه الأمراض.



أضرار التدخين على الجهاز الهضمي

أمراض المرارة



قرحة المعدة



قرحة ثاقبة



تهيج داء الكرون



الجهاز البصري:

تعتبر العين أحد أهم أعضاء الجسم وهي من الحواس الخمس والمسئولة عن رؤية الأشياء والتواصل مع العالم الخارجي.

تتميز العين باحتوائها على عدد مختلف من الخلايا المعقدة والتي تستخدم الأكسجين بكميات كبيرة في عملية إنتاج الطاقة لضمان جودة عملها.

عندما تتلف أحد مكونات العين فإنه قد يختل النظر وفي بعض الحالات قد يؤدي ذلك للعماء.

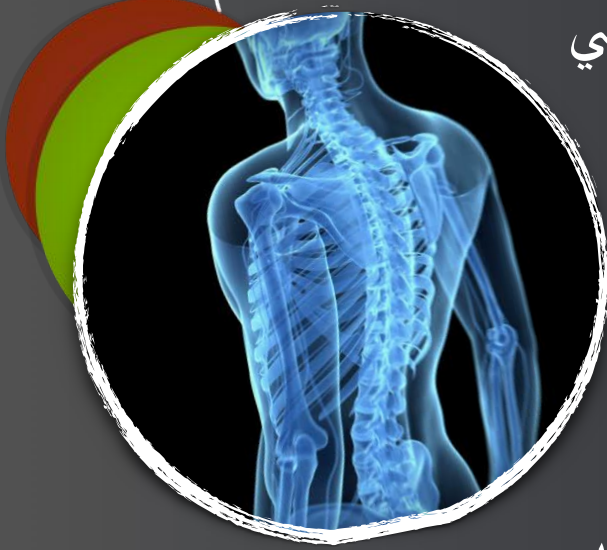
تلعب المواد الكيميائية السامة بالتبغ دورا هاما في الإخلال الوظيفي لخلايا العين وقد يسبب لها العديد من الأمراض.

أضرار التدخين على الجهاز البصري



@onemedzone

الجهاز العظمي:



العظام من أعضاء الجسم التي تعطي الجسم مظهره الخارجي وتساعد العضلات والأوتار والأربطة على الحركة ويساهم في تركيبها بعض المعادن الرئيسية والمهمة مثل الكالسيوم والفوسفات، ترتبط العظام مع بعضها بواسطة المفاصل التي تسهل الحركة، أيضا من وظائف العظام تصنيع خلايا الدم، تخزين الأملاح والمعادن، وحماية الأعضاء الحيوية مثل المخ والقلب والرئتين.

أضرار التدخين
على
الجهاز العظمي

وجدت الدراسات بأن ضرر مواد التبغ الكيميائية السامة قد يتسبب في أمراض العظام والمفاصل.



إلتهاب المفاصل
الروماتويدي



هشاشة
العظام



الجهاز التناسلي:

مجموعة من أعضاء داخلية وخارجية تقوم على تحقيق عملية التكاثر لدى الإنسان، ويختلف تركيب الجهاز التناسلي الذكري والأنثوي.



تلعب مواد التبغ الكيميائية السامة دوراً في الإضرار بخلايا هذه النظام وقد يؤدي ذلك على عدد من الأمراض والمشاكل الصحية.

العجز الجنسي وضعف الانتصاب

نقص الحيوانات المنوية وقناتها

إضعاف فرص الحمل والإنجاب

إضعاف فرص نجاح عملية الحقن

أضرار التدخين على الجهاز التناسلي

Twitter Instagram Facebook Snapchat @onemedzone



جهاز الغدد الصماء:

مجموعة من الغدد الموزعة داخل الجسم تقوم بإفراز الهرمونات وهي مواد يحتاجها الجسم لتنظيم العمليات الحيوية. أي خلل فيها سيؤثر بشكل كبير في وظائف الجسم المهمة وبالتالي سينعكس ذلك على الصحة.

ومواد التبغ الكيميائية السامة تؤثر في عمل تلك الغدد وينتج عن ذلك أمراض مختلفة.



الصحة النفسية:

لا يقتصر التدخين على الأمراض الجسدية
فإضافة إلى المخاطر التي يتسبب بها
التدخين بالأمراض المختلفة، فإنه أيضا
يؤثر على الصحة النفسية ويتسبب في
بعض الأمراض والاضطرابات النفسية
الخطيرة.



أضرار التدخين
على
الصحة النفسية



إكتئاب
ما بعد الولادة

إنفصام
الشخصية



التدخين وصحة المرأة وجمالها



Twitter Instagram Facebook Snapchat @onemedzone



أولاً: الحمل والولادة

ترتبط صحة الجنين ارتباطاً وثيقاً بصحة الأم، فكل ما تماسه الأم خلال فترة حملها يؤثر على طفلها في المستقبل سواء بشكل إيجابي أو سلبي.

الولادة
المبكرة

عندما تقوم المرأة الحامل بالتدخين أو مخالطة المدخنين، فإن مواد التبغ الكيميائية السامة تدخل إلى دورتها الدموية وتصل إلى الجنين مع الأكسجين والمواد الغذائية عن طريق المشيمة ويؤدي ذلك إلى أمراض صحية للجنين أو يجعله عرضة لأمراض صحية مستقبلاً بعد الولادة.

ولادة جنين
ميت

الحمل
خارج
الرحم

وزن ولادة
منخفض

إجهاض
تلقائي

أضرار التدخين في فترة الحمل والولادة

ثانياً: الجمال

دائماً ما تهتم المرأة بجمالها وصحتها. وجدت الدراسات بأن المواد الكيميائية السامة بالتبغ تؤثر سلباً على نضارة بشرة المرأة وعلى صحة فمها وأسنانها وعلى أنوثتها صوتها بالإضافة الى العديد من المشاكل الصحية.



إنقطاع الدورة الشهرية المبكر

الصدفية

تجاعيد البشرة

فقدان الأسنان

إلتهاب اللثة

إنعدام الأسنان

خشونة الصوت

حب الشباب

عسر الدورة الشهرية

أضرار التدخين على الجمال



@onemedzone



التدخين و صحة الطفل



[Twitter](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Snapchat](#) @onemedzone





على صحة الطفل



- العدائية للأطفال من أمهات مدخنات

- إتقصام شخصية الطفل من أمهات المدخنات

- متلازمة موت الرضع الفجائي للأطفال من أمهات مدخنات أثناء الحمل

- متلازمة موت الرضع الفجائي للأطفال من أمهات تستنشق دخان المدخنين

- متلازمة موت الرضع الفجائي للأطفال من أمهات مدخنات بعد الولادة



أضرار التدخين السلبي



- الشفة والحنك المشقوقين - عيب قلبي خلقي

- الهوس الإكتائبي للأطفال من أمهات مدخنات

- اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط للأطفال من أمهات مدخنات

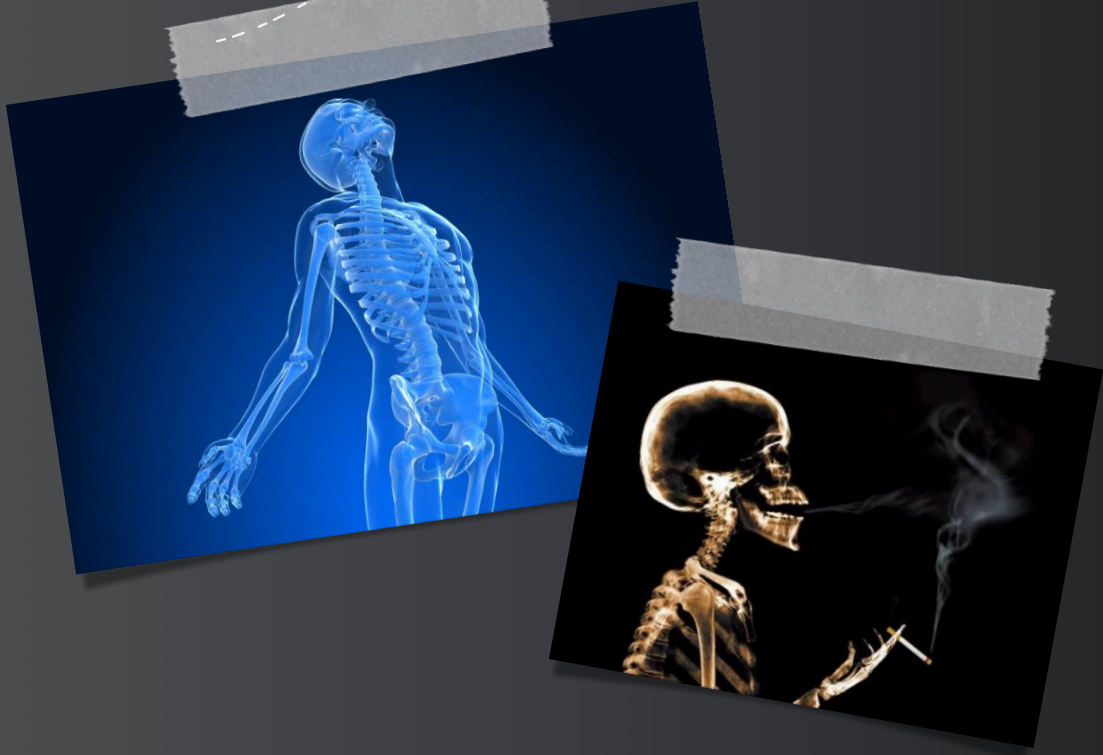
- حساسية الجلد والطعام والصدر للرضع من أمهات مدخنات

- داء الإنسداد الرئوي المزمن للأطفال من أمهات مدخنات

عندما يستنشق الأطفال دخان السجائر من أشخاص يدخنون حولهم فإن المواد الكيميائية السامة بالتبغ تعرضهم للإصابة بأمراض خطيرة خاصة أنهم يتنفسون بمعدل أسرع من الأشخاص البالغين.



طرق الإقلاع عن التدخين

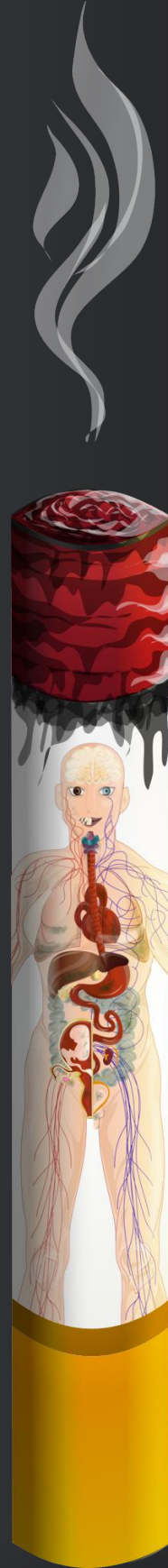


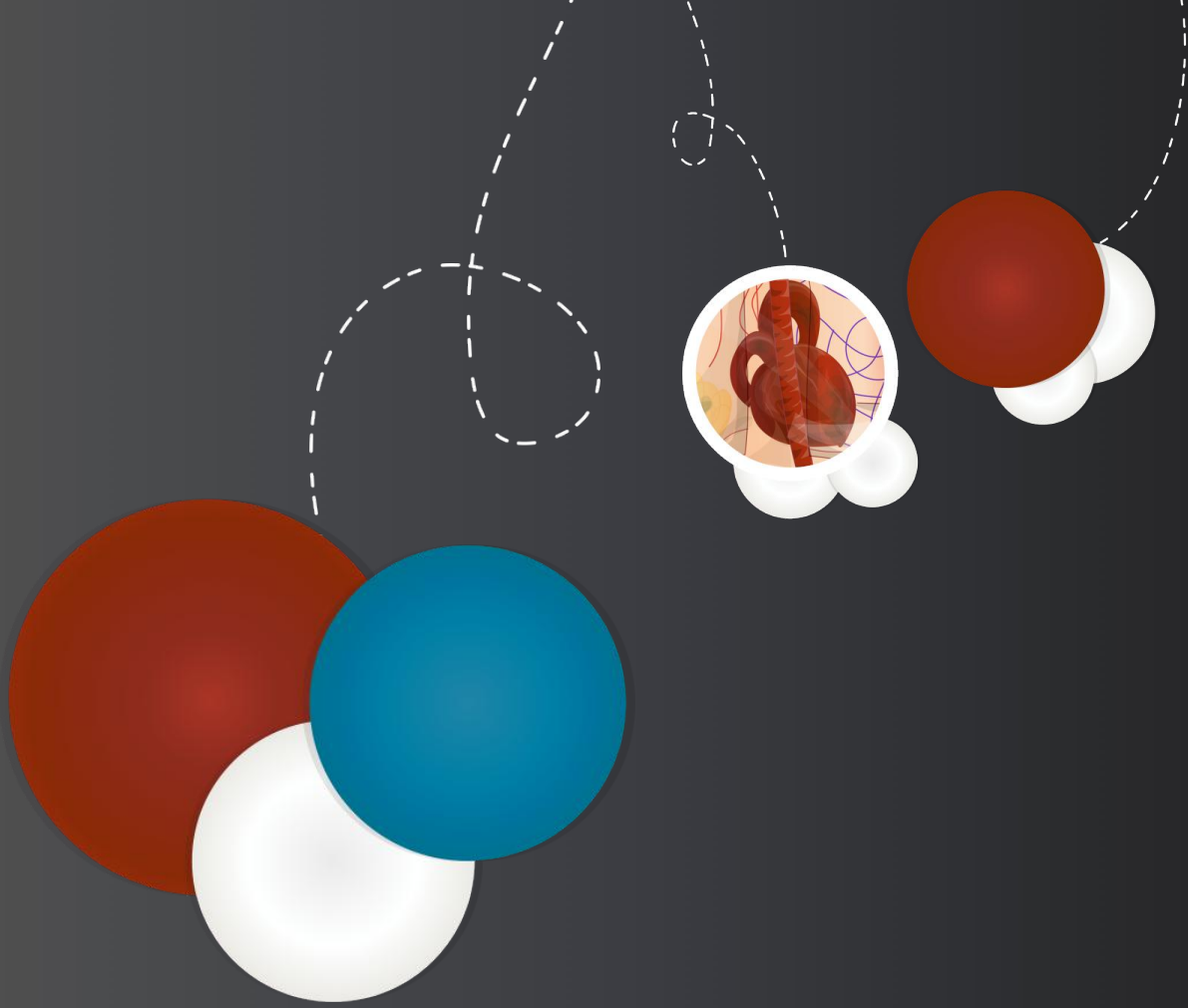
[Twitter](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Snapchat](#) @onemedzone



طرق الإقلاع عن التدخين خطوات قد تساعدك على الإقلاع عن التدخين :

- 1- استعن بالله تعالى فهو خير معين.
- 2- اتخذ قرارك.
- 3- اعلم بأن صحتك فوق كل شيء.
- 4- اطلب الدعم والتشجيع من الآخرين.
- 5- أزل كل ما يذكر بالتدخين من حورك.
- 6- ابدأ برنامجاً رياضياً.
- 7- لا تيأس وحاول أكثر من مرة.
- 8- استعن بإرشادات المختصين.
- 9- قم بزيارة عيادة الإقلاع عن التدخين في مدينتك.
- 10- اتصل على 937 لتحديد موعد بعيادة التدخين بمدينتك.

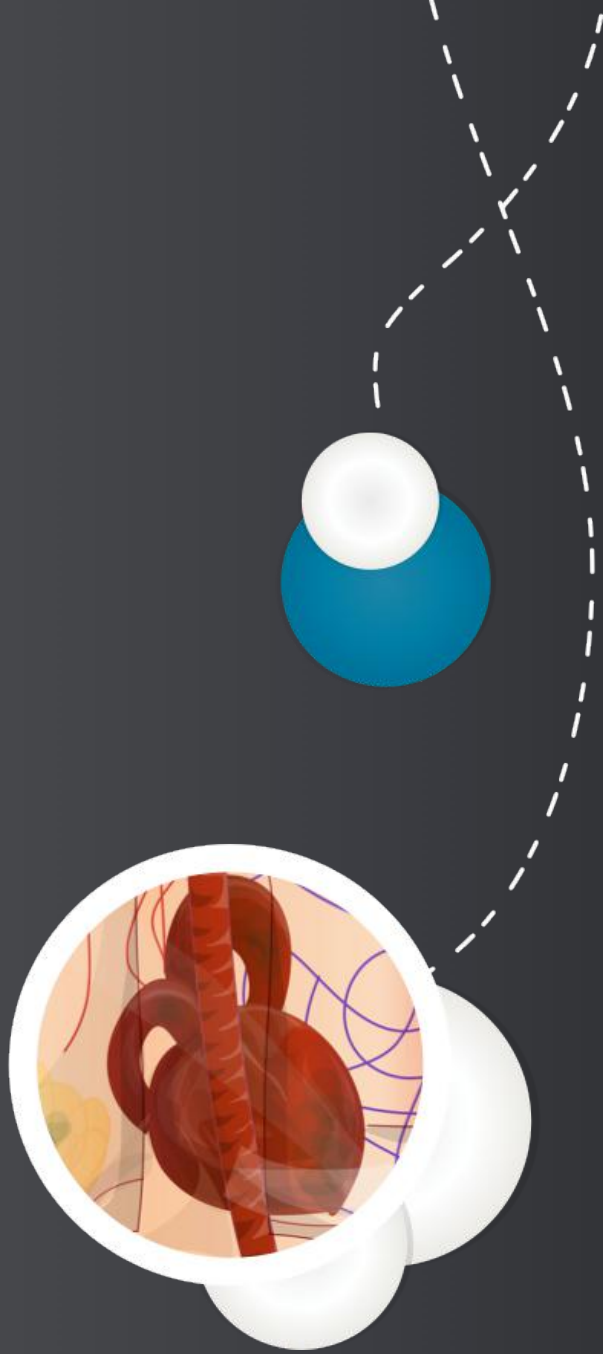




التدخين هو أخطر عدوٍّ مدمر لصحة الإنسان وحياته، وسالب لسعادته وعافيته.

ولحبنا لكم ولخوفنا على صحتكم وحياتكم، لزم علينا تنبيهكم وتحذيركم بما هو مثبت علميا وبما هو مشاهد فعليا في مستشفياتنا من ضحايا التدخين





نتمنى أن تصل رسالتنا لكم ونتمنى من كل مدخن أخذ الموضوع بصدور
رحب والتفكير جديا في الإقلاع عن التدخين ومد يد العون لنا ولمجتمعنا
في تحقيق مستقبل صحي وحيوي، فالوقاية خير من العلاج، والتوقف
الآن خير من التوقف بعد فوات الأوان.



المراجع:

- برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة السعودية 
- منظمة الصحة العالمية 
- مركز مكافحة الأمراض 



