

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



وحدة الطب الوقائي الجامعي القطب 3



من اعداد:

دة: بيتور ع

بن عمار ا

اولاد الهدار ح

الوقاية من التدخين:

✓ ابداء الرغبة بالاقلاع عن التدخين.

✓ الاقتناع بخطورة التدخين وضرورة

الاقلاع عنه.

✓ اشغال النفس باشياء مهمة حتى لا

تعود الى التدخين.

✓ ممارسة الرياضة باستمرار.

الحرص على الاكل الصحي وشرب الماء
باستمرار.



لا تلقوا بأيديكم الى التهلكة

التغيرات التي تطرأ على الجسم بعد

التوقف عن التدخين:

❖ بعد ساعات من الاقلاع عن

التدخين:

■ يعود معدل ضربات القلب

لمستوايهما الطبيعي.

■ ينخفض معدل اكسيد الكربون في

الدم.

■ تحسن في وظائف القلب والرئة.

■ نقص اعراض الحساسية والسعال.

■ تحسن حاستي الشم و الذوق.

❖ بعد سنة تقل خطر الاصابة

بامراض القلب الى النصف.

❖ بعد عدة سنوات تقل خطورة

الاصابة بالسرطان.





تعريف التدخين:

يعرف التدخين بأنه عملية استنشاق الأبخرة الناتجة عن حرق بعض أنواع المواد النباتية مثل: التبغ أو الماريجوانا أو الحشيش. إلا أن التبغ هو المتعارف عليه عادة ويتم ذلك باستخدام بعض الأدوات مثل: السيجارة أو الغليون ويشار إلى أن التبغ يحتوي على مادة النيكوتين التي تسبب الإدمان ويمكن أن يكون لها تأثيرات نفسية محفزة ومهدئة وهذا ما يجعل العديد من الناس يدمنون على التدخين رغم أضراره العديدة على صحتهم ورغم أنه مرفوض في العديد من المجتمعات والديانات.



اضرار التدخين:

التدخين مضر بصحة المدخن نفسه او بالاشخاص المحيطين به وهو ما يعرف بالتدخين السلبي عن طريق استنشاق الدخان عن طريق الهواء. فهو يتلقى جميع انسجة الاعضاء الحيوية فهو يسبب:

