



التدخين مضر بصحتك
وبصحة أطفالك



الكلية الوطنية للسرطان
Kingdom of Saudi Arabia



تونس و التدخين

تبلغ المساحة الجمالية لزراعة التبغ بالبلاد التونسية 3640 هكتارا تنتج حوالي 3000 طنا سنويا أي ما يعادل 600 مليون علبة سجائر .

أثبتت الإحصائيات الأخيرة ارتفاعا ملحوظا في عدد المدخنين بنسبة 3 % لكل سنة . كما تبين أن 23 % ممن سنهم بين 15 و 24 عاما مدمنون على التدخين بينما ترتفع هذه النسبة إلى 35 % لدى الكهول .

التدخين و مخاطره على الصحة

يستنشق المدخن خليطا معقدا من المواد الكيميائية يفوق عددها 4000 مادة تسبب المزيد من الإصابات بسرطان الرئة و أمراض القلب و الشرايين كما يساهم التدخين السلبي في ارتفاع هذه النسبة بـ 30 % .

تتعرض النساء المدخنات لمخاطر إضافية في فترة الحمل إذ يهدد التدخين صحة الجنين قبل ولادته و بعدها .

الأطفال هم الأكثر عرضة لمضار التدخين السلبي كالتهاب القصبات الرئوية المزمنة و احتمال الإصابة بأمراض القلب و الشرايين .

إن توقفت عن التدخين

توفر قرابة 45 دينارا شهريا يمكنك من :

- اقتناء 6 كغ من لحم الضأن أو 10 دجاجات أو 65 قارورة حليب أو 18 كغ من الموز

- اقتناء اللوازم المدرسية لتلميذ

- اشتراك في نادي رياضي ...

توفر على مدار السنة قرابة 540 دينارا يمكنك من :

• شراء جهاز تلفاز أو لاقطار رقميا

• قضاء عطلة بأحد النزل

ولذا يمكنك المحافظة على صحتك و الحد من الإصابة

بسرطان الرئة و أمراض القلب و الشرايين ... إن أحجمت عن التدخين