



المملكة العربية السعودية  
وزارة الصحة  
برنامج مكافحة التدخين



# أمراض القلب والشرايين

بين المدخنين تبغف أكثر  
من الضفف مقارنة بغيرهم



ص.ب. ١٣٠١٢ الرياض ١١٤٩٣. هاتف/فاكس : ٢٩١٦٧٤٠ - ٠١  
P.O.Box 13012 Riyadh 11493 - Tel.Fax : 2916740



## عندما تتوقف عن التدخين ماذا يحدث ؟

### خلال ٢٠ دقيقة من آخر سيجارة

- ضغط الدم يصبح طبيعياً
- معدل ضربات القلب يصبح طبيعياً .
- درجات حرارة الكفين والقدمين تقترب من الطبيعة .

### بعد ٨ ساعات

- مادة أكسيد الكربون السامة تبدأ في الاختفاء .
- تزيد نسبة الأوكسجين بالدم للمعدل الطبيعي .
- بعد ٢٤ ساعة
- تقل فرصة حدوث الأزمات القلبية .

### بعد ٤٨ ساعة

- تبدأ الأعصاب في التكيف على اختفاء النيكوتين .
- التحسن في حاستي الشم والتذوق .

### بعد أسبوع إلى ٣ شهور

- التحسن في الدورة الدموية .
- عدم الإحساس بالتعب أثناء المشي .
- تحسن وظائف الرئة الى أكثر من ٢٠٪ .
- اختفاء النيكوتين تماماً من الدم .

### بعد شهر إلى ٩ شهور

- اختفاء الكحة وعدم الشعور بالتعب .
- زيادة طاقة الجسم .
- اختفاء القطران من الرئة .

### بعد سنة

- يقل احتمال الوفاة بسبب أمراض القلب .
- يقل احتمال حدوث سرطان الرئة والفم والحنجرة والمرئ والمثانة ويصبح المعدل طبيعياً .

## كيف تتغلب على أعراض الإقلاع عن التدخين؟

المقصود بأعراض الإقلاع هو ظهور بعض الاضطرابات الجسمية أو النفسية الخفيفة عندما يتوقف المدخن عن التدخين .

وتبدأ في الظهور بعد ساعة أو ساعتين من آخر سيجارة ، ومن فضل الله أن هذه الأعراض كلها تختفي في أقل من خمسة أيام تلقائياً ، وفيما يلي أهم تلك الأعراض .

الشعور بتغير المزاج	تنفس بعمق
الشعور بالتعب والإنهاك	أعط وقتاً كافياً للنوم
الكحة واضطراب النوم	تناول حماماً دافئاً يومياً
الشعور بالدوخة	اذهب حيث الهواء المنعش
الشعور بالجوع	استعمل العلكة (اللبان)
الشعور بالتوتر	مارس التمرينات الرياضية
الملل أثناء القيادة	استمع إلى المحاضرات النافعة
ضعف التركيز	غير العمل أو النشاط
إمساك	تناول الفاكهة بكثرة
التشوق والتفكير في السجارة	مارس هوايتك المفضلة ، واشغل فمك ببعض الحلوى والملبسات
جفاف الفم والحلق	اشرب كميات وفيرة من الماء والعصيرات
الشعور بالملل في المساء	اذهب للتسوق أو الزيارة

## رسم توضيحي لطريقة التدرج في العلاج للإقلاع عن التدخين

بعض أعراض الإقلاع عن التدخين وطرق التكيف معها

الأعراض	طرق التكيف
اللهثة والشوق إلى التدخين	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قم بعمل يشغلك عنها .</li> <li>- خذ نفساً عميقاً وبطيئاً .</li> </ul>
التوتر والقلق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خذ نفساً عميقاً .</li> <li>- قلل من المنبهات كالقهوة والشاي .</li> <li>- استعن بالصلاة وقراءة القرآن والتسبيح والاستغفار .</li> </ul>
عدم القدرة على النوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لا تتم في وقت الظهيرة (القيولة) .</li> <li>- الاستماع إلى القرآن الكريم .</li> </ul>
عدم القدرة على التركيز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المشي .</li> <li>- خذ راحة من العمل الذي بين يديك ثم عد إليه .</li> </ul>
دوخة أو دوران	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استلق واسترخ وتأكد من أنها ستمر .</li> </ul>
صداع	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارتح وخذ دواء للصداع اذا لزم الامر .</li> </ul>
سعال	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أكثر من شرب الماء .</li> </ul>
ضيق تنفس	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سيمر بسرعة</li> </ul>

ص.ب. ١٣٠١٢ الرياض ١١٤٩٣. هاتف/فاكس : ٢٩١٦٧٤٠ - ٠١  
P.O.Box 13012 Riyadh 11493 - Tel.Fax : 2916740



احفظ حياتك  
خالية من التدخين

Keep Your Life  
Tobacco Free