



القيادة العامة لشرطة إمارة الشارقة
Sharjah Police Headquarters



التدخين



الحلقة الثالثة

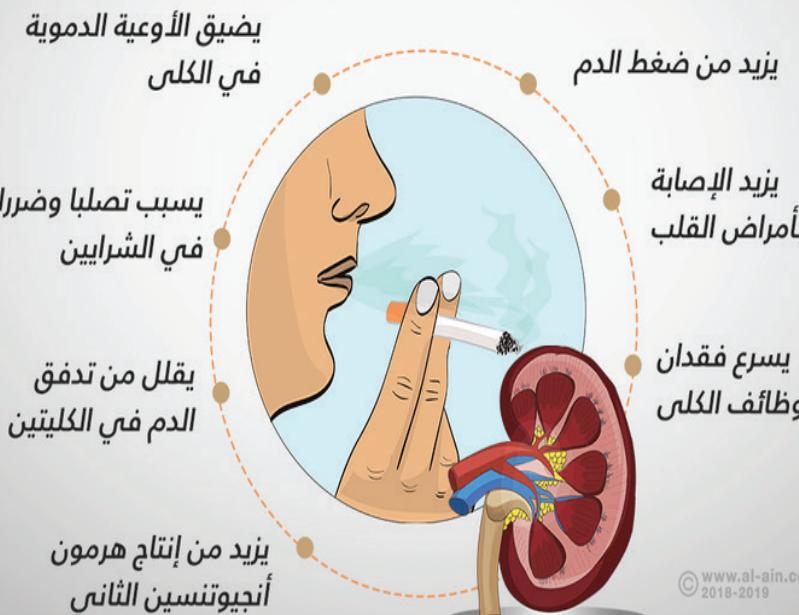


التدخين

قال تعالى : "وَلَا تَقْتُلُوْا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا .
ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "لا ضرر ولا ضرار"

التدخين هو قيام المدخن بإدخال الدخان إلى الفم ومن ثم إلى الشعب الهوائية، ومن ثم إلى الرئتين. والدخان يحتوي على مجموعة كبيرة من المواد السامة لجسم الإنسان ومن هذه المواد، غاز أول أوكسيد الكربون، النيكوتين وهو من المواد السامة بشكل كبير للإنسان.

7 أضرار للتدخين على مرضى الكلى





تعد الرئة هي أكبر المتضررين من أضرار التدخين على الجهاز التنفسى والذى تعكس آثاره عليها بشكل مباشر وذلك في عدة صور تشمل:

- على المدى القصير تسبب أخطار التدخين تغيرات في وظائف الرئة فيلاحظ بطيء حركة الهواء من وإلى الرئة فيما يعرف بالصفير وينتج عنه السعال وضيق التنفس و زيادة نسبية غاز أول أكسيد الكربون وانخفاض نسبة الأكسجين مما يسبب انقباض الأوعية الدموية المحيطة بالقلب وعدم وصول الدم إليها، الأمر الذي ينتج عنه ضعف في عضلة القلب و حدوث السكتات القلبية.

يؤدي التدخين إلى الإصابة بسرطان الكلى، المثانة، عنق الرحم، الفم، القولون، البلعوم، والمعدة، الحنجرة، إلى جانب سرطان الفم الناتج عن مرض اليبوركيا الذي يسبب بقعًا بيضاء على اللسان.

الأضرار

- الإصابة بالانسداد الرئوى
- التهاب الشعب
- السعال
- نوبات الربو
- خطر الإصابة بالسرطان
- تثبيط جهاز المناعة
- التأثير على الأعصاب
- التأثير على حالات الحمل
- الإصابة بمرض السكري
- تقليل الخصوبة
- سرطان اللسان
- سرطان المريء
- فقدان التذوق
- قرحة المعدة
- الإصابة بسرطان الرئة

قد يبدأ التدخين في وقت المراهقة ، وقد يتم التدخين بسبب التجربة، أو تقليل الأعمى للشباب، وقد يكون السبب في التدخين تقليد الآباء، أو تأثر الشاب بالبيئة التي يعيش فيها.

نصائح للإقلاع عن التدخين

- ممارسة الرياضة
- الهوايات
- ممارسة الأعمال المفيدة
- الابتعاد عن رفقاء السوء



ماذا يفعل التدخين بجسم الإنسان

تحتوي السجائر على مادة النيكوتين والتي تسبب اعتماد مستقبلات المخ ووظائف الجسم عليها وبالتالي الوصول إلى مرحلة الإدمان، وذلك بسبب قدرة النيكوتين على رفع مستويات النشاط وعدم قدرة الجهاز العصبي على القيام بوظائفه الحيوية بدونه مما يؤدي إلى خلل في نظامه الكيميائي وتدميره بشكل تام، وعند التوقف عن تناول النيكوتين يواجه المدخن أعراض انسحاب مزعجة.

أسباب التدخين

- عدم الاستقرار العائلي
- التقليل الأعمى
- كثرة الأموال
- البيئة الغير سوية
- البطالة

أرقام هواتف تهمك

999

طوارئ شرطة الشارقة

901 مركز خدمة الاتصال للحالات غير الطارئة

998

الإسعاف

997

الدفاع المدني

065584444

وحدة الإسعاف والإإنقاذ

0527003333

الشرطة المجتمعية

065943210
80044

إدارة التحريات والمباحث الجنائية
رقم مجاني

مع تحيات شرطة الشارقة