



التبغ



بدأت بالتدخين مرة أخرى
بعد حدث مؤلم ، في حداد.

سرعان ما أشعر بضيق في
التنفس ، لكن قبل ذلك ل
أشعر به على الاطلاق

أشعل سجائرتي ... لا أعرف
بالضبط كم أدخن.

في أيام المدرسة ، في
الساعة 7 صباحًا ، أضع
أول سيجارة في فمي.

اشتريت سجارة الكترونية لكن لم تعجبني.

لقد حاولت بالفعل التقليل ولكن
مستحيل ...البقاء طوال اليوم
مع علبة صغيرة ... غير ممكن
بالنسبة لي !

سيكون من الصعب التوقف ،
العصبية ، النقص ...

التبغ تحت المجهر



صناعية (في علبه) ، مدرفلة ، في أنبوب

تحتوي هذه الأنواع الثلاثة من **السجائر** على تبغ مبشور مغطى بورق ألياف نباتية ، ويختلف محتواها من المنتجات الضارة. وبالتالي ، فإن تبغ السجائر الملقوفة والمغلقة ، المعبأة بشكل غير منتظم ، يحترق بشكل أقل وينتج المزيد من المنتجات السامة. يحتفظ الفلتر ، إن وجد ، ببعض القطران والجزيئات السامة الأكبر حجمًا.



يصنع **السيجار** من قطع تبغ ملقوفة بورق تبغ أو طبقات من أوراق التبغ ملقوفة بشكل

حلزوني. تدخين السيجار يعادل تقريبًا تدخين 4 سجائر. في المتوسط ، هناك 20 مرة أكثر من أول أكسيد الكربون ، و 5 مرات أكثر من الجسيمات السامة و 2 مرات أكثر من القطران.



الأنابيب عبارة عن جسم غالبًا ما يكون مصنوعًا من الخشب حيث يتم إدخال التبغ أو مواد

أخرى مثل الحشيش. يميل مدخن الغليون إلى سحب قوة أقل من السيجارة. ومع ذلك فإن المخاطر الصحية موجودة. لذا ، فإن تدخين الغليون يعادل تدخين حوالي 5 سجائر.



عندما يخلط التبغ مع الحشيش ، فإنه يستهلك كخليط. تختلف التأثيرات العقلية حسب نوع نبات القنب. الدخان المنبعث من **السيجارة الحشيشية** يحتوي على نسبة أعلى من أول أكسيد الكربون والقطران. سيجارة حشيشية = $7 \pm$ سجائر.



الشيشة عبارة عن أنبوب لتدخين التبغ الممزوج بدبس السكر (خليط من العسل والفاكهة أو

نكهات الفواكه) ويتم تسخينه بالفحم. كمية أول أكسيد الكربون التي يتم استنشاقها خلال جلسة تدوم حوالي ٥٥ دقيقة للشيشة تعادل تلك الموجودة في علبتي سجائر.



النوس (يستهلك بشكل رئيسي في الدول الاسكندنافية) هو مسحوق تبغ مبلل يستخدم كمضغ للتبغ. يعرض تناول الرذاذ لخطر الإدمان وحوادث القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان. ومع ذلك ، لا يتم حرقه ، فإنه لا يعرض المستهلك لانبعاث أول أكسيد الكربون.



الإكيوس (الإقلاع عن التدخين العادي) هو نظام إلكتروني يقوم بتسخين أعواد التبغ دون

حرقها ، وذلك لتقليل المنتجات السامة. ومع ذلك ، يظل الإكيوس ضارًا بالصحة ويجعلك مدمن بشكل كبير.



ماذا تعرف عن التبغ؟



• يتواجد **النيكوتين** في نبات التبغ ، ويصل إلى الدماغ في غضون ثوان وهو مادة مسببة للإدمان وله تأثير مثير على الجسم. أثناء الاستهلاك وما يصل إلى عشرين دقيقة بعده ، فهو مسؤول أيضاً عن زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم بالإضافة إلى تضيق الأوعية الدموية (تضيق الأوعية).

• الهدف الأساسي من **المواد المضافة** هو زيادة إدمان المستهلك وجعل المنتج جذاباً قدر الإمكان (عن طريق تحسين المذاق أو تقليل التهيج أو حتى تسهيل مرور الدخان إلى عمق الرئة).
بعض الأمثلة على المواد المضافة : الأمونيا ، الكاكاو ، المنثول ، ...

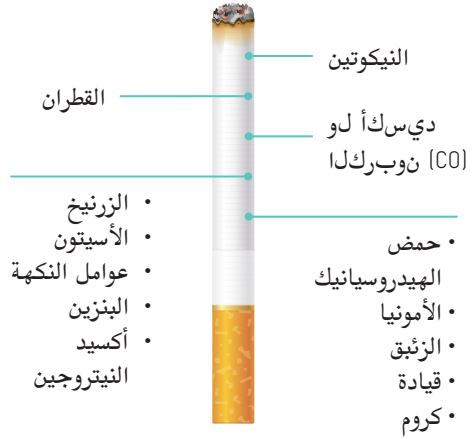
• **أول أكسيد الكربون (CO)** هو غاز سام للغاية لا يمكنك رؤيته وشمه. يحل محل الأكسجين في الدم ، مما يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (النوبات القلبية ، والانسداد الرئوي ، والسكتة الدماغية ، والتخثر ، وما إلى ذلك).

• **القطران** مادة زيتية لزجة تلتصق بالرئتين ويصعب إزالتها. يحول الأصابع والأسنان إلى اللون الأصفر. يلعب القطران دوراً مهماً في تطور السرطانات.

التبغ هو في الأصل نبات تم التلاعب به من قبل صناعة التبغ لزيادة الإدمان وجعل استخدامه أكثر متعة. التبغ مخدر وبالتالي له تأثيرات نفسية. إنه يعمل على الدماغ (الجهاز العصبي المركزي) ، وبالتالي يجعلك مدمن ...

يُستهلك التبغ بطرق مختلفة اعتماداً على الثقافات وأنماط الحياة والمعايير وما إلى ذلك.

المكونات (المنتج والدخان)



أكثر من 4000 مادة ،

بما في ذلك 250 سامة و

أكثر من 50 مادة مسرطنة.

يطلق **دخان التبغ** أكثر من 4000 مادة يتم استنشاقها مباشرة من قبل المستهلكين ومن حولهم.
من بين هذه المواد نجد بشكل رئيسي :

فوائد التوقف



تنظيم ضربات القلب
وضغط الدم

بعد 20
دقيقة.

التخلص من أول أكسيد الكربون
بالجسم. عادة ما يتم أكسجة
الخلايا مرة أخرى.

بين
8 و 24
ساعة

تحسين الطعم والرائحة.

من 48
ساعة

تحسين الدورة الدموية ،
وتحسين التنفس.

ما بين 2 و
12 أسبوعاً

اختفاء السعال.

ما بين 3 و
9 أشهر

نصف مخاطر الإصابة بنوبة
قلبية.

بعد
1 سنة

تقليل خطر الإصابة بسرطان
الرئة إلى النصف.

بعد 5
سنوات

مخاطر القلب والأوعية الدموية
تعادل تلك التي يتعرض لها
غير المدخن.

بعد 10
سنوات

متوسط العمر المتوقع مرة
أخرى يعادل متوسط العمر
المتوقع لغير المدخنين.

بعد 15
سنة

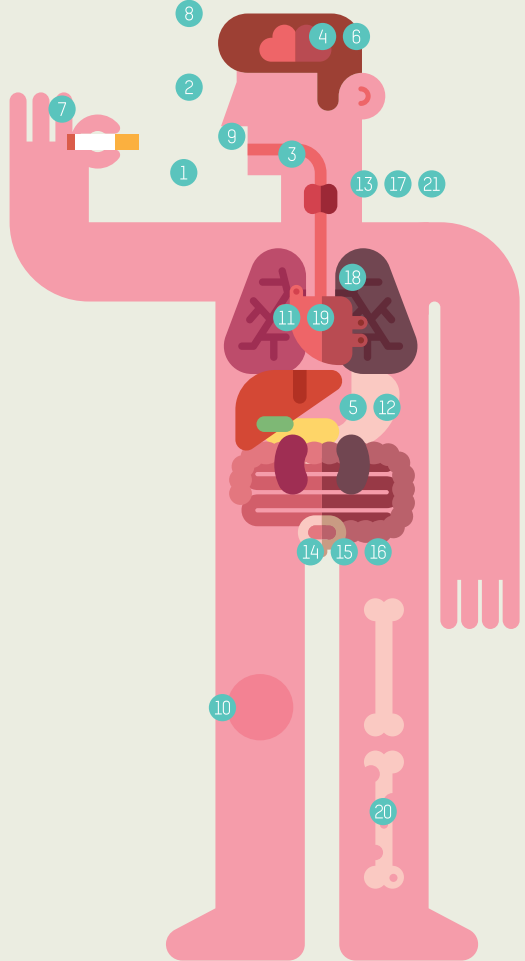
زيادة خطر الإصابة بالسرطان 17

زيادة خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي 18

زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية
الدموية والسكتة الدماغية والتخثر 19

زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام 20

انخفاض متوسط العمر المتوقع 21



الآثار والمخاطر



الإدمان

اعتماداً على طريقة الاستهلاك ، يصل النيكوتين إلى الدماغ بطريقة متغيرة. على سبيل المثال ، مع السجائر ، يصل النيكوتين إلى الدماغ في غضون 7 ثوانٍ ، مما يجعل معظم المدخنين يطورون إدماناً جسدياً على النيكوتين ويواجهون صعوبة في التخلص منه. على عكس الشيشة ، حيث يكون انتشارها أبطأ بكثير.

كلما بدأت أصغر سناً ، كلما كان الإدمان أقوى.

يمكننا أيضاً التمييز بين ما يسمى بالتبعية النفسية المرتبطة بالحالات العاطفية للشخص.

مثال: أنا أدخن عندما أشعر بالحزن والغضب والسعادة والتوتر ...

يوجد نوع ثالث من الإدمان: سلوكي. هذه هي كل العادات والطقوس المرتبطة بفعل التدخين. غالباً ما أصبحت هذه المواقف تلقائية.

مثال :- أنا أدخن عندما أكون في المساء مع أصدقائي.

- أنا أدخن بعد ممارسة الجنس.

- أنا أدخن عندما أمشي كلبتي.

الآثار والمخاطر

بمرور الوقت ، سيكون للتدخين تأثيرات ملحوظة أكثر فأكثر على الصحة الجسدية وجودة حياة المدخن ومن حوله في حالة التدخين السلبي :

1 أنفاس كريهة

2 تهيج العين

3 تهيج الجهاز التنفسي والقم والحلق الذي يؤدي بمرور الوقت إلى السعال المنتظم وتكرار إفراز البلغم

4 تعب أكبر

5 قلة الشهية

6 اضطرابات النوم

7 اصفرار الأصابع والأسنان

8 شعر باهت

9 فقدان جزئي في حاسة التذوق والشم

10 الشيخوخة المبكرة للجلد

11 اضطرابات ضربات القلب

12 زيادة خطر الإصابة بالقرحة

13 زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

14 قلة الخصوبة

15 الضعف الجنسي لدى الرجال

16 سن اليأس المبكر

- بيع التبغ لمن هم دون سن 18.
- الإعلان عن منتجات التبغ.
- بيع التبغ عبر الإنترنت (عن بعد).

التلوث

يمكن أن تكلف رمي بعقب السجائر على الطريق العام في بلجيكا ما لا يقل عن 100 يورو حسب منطقتك.

الجوانب البيئية



بعض آثار التبغ على البيئة



التخلص من السجارة في الطبيعة

يستغرق الأمر بضع سنوات حتى يختفي عقب السجارة تماماً. يمكن أن يستغرق التحلل الكامل مدة تصل إلى 15 عاماً. خلال هذا الوقت ، سوف يلوث ما يصل إلى 500 لتر من الماء ، أي ما يعادل 10 حمامات ! تذكر إحضار منفضة سجائر الجيب !



تدخين التبغ

المواد التي ينتجها الدخان سامة وتلوث الهواء لفترة طويلة. التهوية لا تكفي لجعلها تختفي تماماً. إذا كنت مدخنًا ، فاحذر من التدخين السلبي : تجنب التدخين في الداخل وفي وجود أطفال أو غير مدخنين.



إنتاج التبغ

هل تعلم أنه لإنتاج 1 كجم من التبغ ، يتعين على الصناعة حرق ما يقرب من 20 كجم من الخشب ؟ وهذا يعادل 280 ألف ملعب كرة قدم في الغابات يتساعد منها الدخان كل عام !

تقليل المخاطر



تعد السجائر الملفوفة أو المغلفة أكثر ضرراً بصحتك من السجائر المعبأة لأنها تنتج المزيد من أول أكسيد الكربون والقطران والنيكوتين.

السجائر ذات الألوان «الفضية» أو «الزرقاء» أو «الذهبية» أو ذات الألوان المنكهة (المنثول ، الفانيليا ، إلخ) ضارة مثل السجائر التقليدية.

إذا اخترت تدخين التبغ ، فاحذر من :

- استخدام الفلتر.
- لا تسد الثقوب الدقيقة للفلتر بأصابعك وشفتيك ؛
- تجنب التدخين قبل ساعتين من جلسة الرياضة وساعتين بعدها.
- دخن فقط في الخارج لأن هناك دائماً تدخين سلبي حتى عند التدخين تحت الغطاء الشفاط أو النوافذ مفتوحة ؛
- استشير طبيب أمراض النساء لاختيار حبة أو وسيلة أخرى لمنع الحمل متوافقة مع تدخينك.

ماذا يقول القانون؟



ممنوع :

- التدخين في أماكن معينة : المستشفيات ، المدارس ، المطاعم ، النقل ، الأعمال التجارية ، المركبات في وجود الأطفال دون سن ١٦ ؛



من الذي تطرح عليه أسئلتك؟



- أخصائي التبغ : أخصائي صحة يقدم الدعم الفردي أو الجماعي في التعامل مع التدخين والإقلاع عنه. في بلجيكا ، يتم تعويض استشارات التبغ جزئياً من قبل شركة التأمين التعاضدي. يمكنك العثور عليها في عيادة خاصة أو في المستشفى أو في مركز مساعدة التدخين
Centre d'Aide aux Fumeurs-CAF® – www.tabacologues.be
- إقلاع-التدخين **Tabac-stop 00 111 0800** : خط هاتفي متاح مجاناً من الاثنين إلى الجمعة ، من الساعة ٣ مساءً حتى ٧ مساءً. يجيب اختصاصيو التبغ على أسئلتك ويبقونك على اطلاع.
يمكن أن يوجهك طبيبك العام أو يرافقتك.
- هل تتساءل عن استهلاكك أو استهلاك من محيطك ؟ يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على www.aideauxfumeurs.be

بمبادرةٍ من



ودعم من



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE