

سلامتاك

Salamatak



التدخين!



سلامتاك

Salamatak

◆ المدخنون يخسرون عقداً
كاملاً (10 سنوات)

◆ وهم السجائر الإلكترونية (القيب)

◆ التدخين السلبي ضار؟

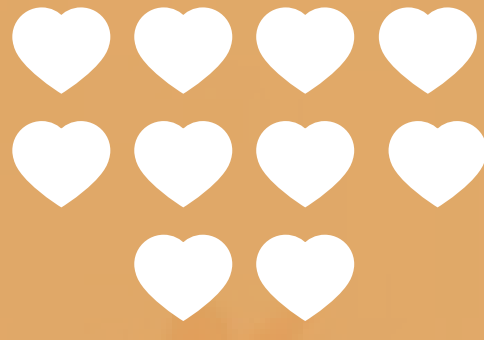
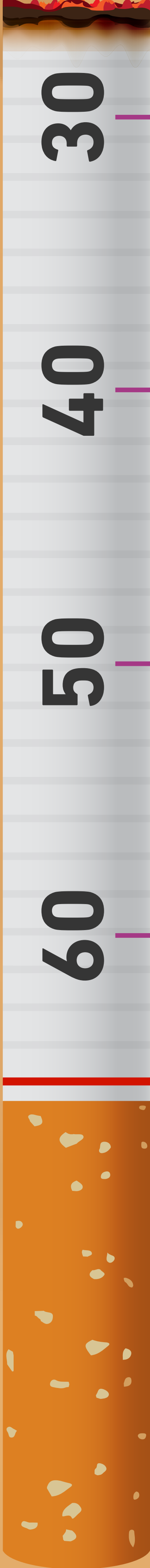
◆ ما يقارب نصف متعاطي التبغ
حول العالم يموتون سنوياً

◆ تدخين الشيشة أخطر؟

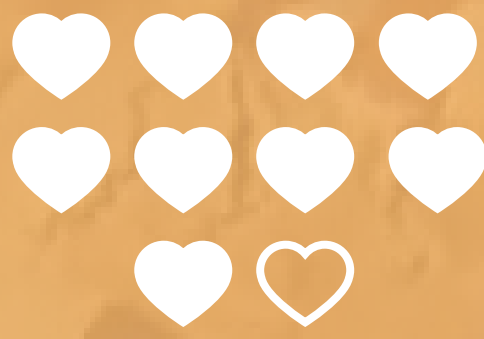
◆ معدلات التدخين في العالم

◆ ماذا يحدث لجسمك
بعد الإقلاع عن التدخين؟

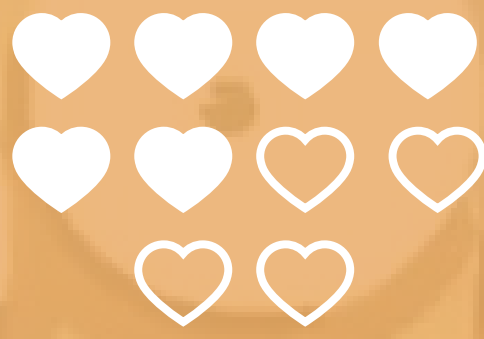
ولكن .. إذا أقلعت وأنت تبلغ من العمر



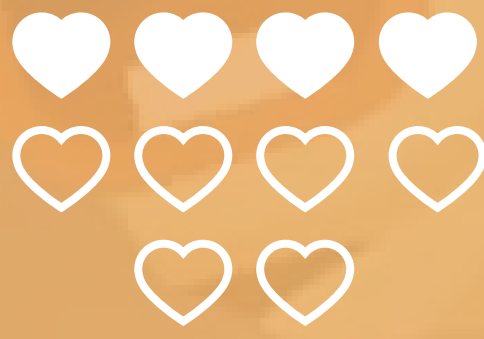
استعدت عقداً
كاملاً من عمرك



استعدت 9 سنوات
من 10 سنوات



استعدت 6 سنوات
من 10 سنوات



استعدت 4 سنوات
من 10 سنوات

**المدخنون يخسرون عقداً
كاملاً (10 سنوات)
من الحياة الصحية المنتجة..**

وكون مخاطر التدخين كبيرة ..
فإن فوائد الإقلاع عنه كبيرة أيضاً

وهم السجائر الإلكترونية (القيب)



السجائر الإلكترونية
تسبب الإدمان وليس فقط
السجائر التقليدية



تدخين السجائر
الإلكترونية **غير آمن**



بحسب الأبحاث .. فإن
السجائر الإلكترونية
ضارة للقلب والرئتين معاً



السجائر الإلكترونية
ليست وسيلة للإقلاع
عن التدخين



التدخين السلبي ضار؟

هو استنشاق الدخان المنبعث من منتجات التبغ التي يستخدمها الآخرون. ويُطلق عليه التدخين غير المباشر (secondhand smoke)

التدخين السلبي يتسبب في



زيادة خطر إصابة الرضع
بمتلازمة الموت المفاجئ



إصابة البالغين بأمراض قلبية
وعائية وتنفسية خطيرة



حدوث أكثر من 1.2 مليون
وفاة مبكرة سنوياً



حدوث مضاعفات الحمل
ونقص وزن المواليد

موت 65,000 طفل سنوياً بسبب أمراض
تُعزى إلى دخان التبغ غير المباشر



ما يقارب نصف متعاطي التبغ حول العالم يموتون سنوياً

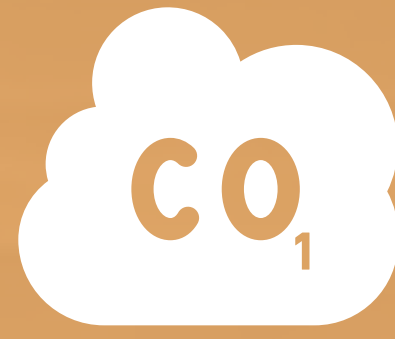


1.2 مليون شخص
نتيجة
التدخين السلبي

7 مليون شخص
بسبب
التدخين المباشر

تدخين الشيشة أخطر؟

مدخني الشيشة يتعرضون لأول أكسيد الكربون أكثر من مدخني السجائر



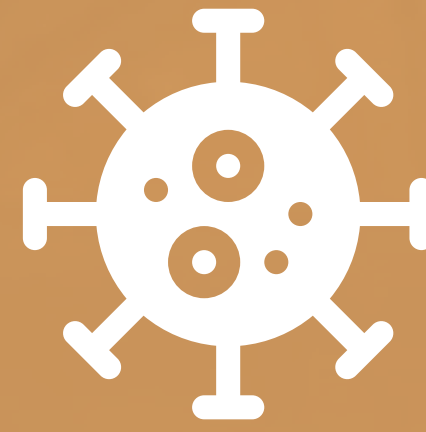
التدخين بالسجائر او الشيشة مرتبطان بالاصابة بسرطان الرئة والفم وأمراض القلب



التدخين بالشيشة او السجائر يعرضك لفسس المستوى من النيكوتين لذلك ستكون عرضة للإدمان على التبغ



قد لا يتم تنظيف أنابيب الشيشة المستخدمة في مقاهي الشيشة بشكل صحيح مما يشكل خطر انتشار الأمراض المعدية



تدخين الشيشة للنساء الحوامل يمكن أن يؤدي إلى انخفاض وزن الجنين عند الولادة



معدلات التدخين في العالم

في عام 2000م

حوالي ثلث العالم

33.3% مدخنين



في عام 2015م

قل ليصبح ربع العالم

24.9% مدخنين



في عام 2025م

يتوقع أن يقل ليصبح خمس

العالم **20.9% مدخنين**



ماذا يحدث لجسمك بعد الإقلاع عن التدخين؟

خلال

20 دقيقة

12 ساعة

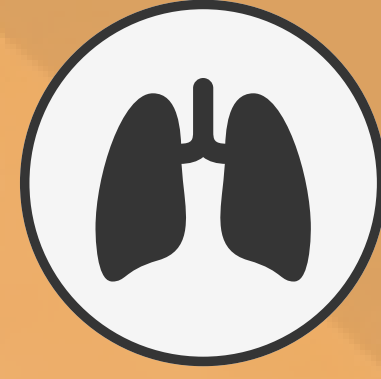
تنتظم نبضات القلب



معدل أول أكسيد الكربون ينخفض للمعدل الطبيعي



خطر إصابات القلب تقل و تتحسن وظائف الرئة



تقل الكحة ويتحسن التنفس



خطر أمراض القلب يقل* للنصف مقارنة بالمدخنين



خطر الجلطات يصبح مثله مثل غير المدخنين بعد 5-15 سنة من الإقلاع عن التدخين



يقل خطر الإصابة بسرطان الرئة، الغم، الحنجرة، المريء، الكبد، المثانة و البنكرياس للنصف مقارنة بالمدخنين



يعود خطر الإصابة بأمراض القلب ليصبح مثله مثل غير المدخنين



2 أسبوع
الى 3 أشهر

1 الى 9 أشهر

1 سنة

5 سنوات

10 سنوات

15 سنة

سلا متاك

Salamatak



عالم الطفاية

Salamatak.life

سلا متاك

Salamatak



قل غيرك يستفيد



اضغط هنا

و شارك الملف على تويتر

Tweet



سلامتاك

Salamatak

للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا

