

# أضرار التدخين

SMOKING  
HAZARDS

**النشادر**  
مادة تنظيف تستخدم  
في تعقيم المراحيض

**الزرنج**  
مادة شديدة السمية

**الكربون**  
غاز سام ويأثر بشكل  
على أداء الرئتين

**الزئبق**  
مادة سامة وخطرة

**البنزين**  
مادة مكررة من البنترول  
سامة ولها تأثير سام

**النيكوتين**  
هو مركب عضوي  
شبه قلوي وسام

**السترين**  
مادة مميتة تستخدم  
كمبيد حشري

للكاتب / رافت العريقي

مقدمة المجلة لك عزيزي القارئ

يعتبر التدخين من العادات الضارة التي تؤثر سلباً على الصحة والبيئة، ولقد تحدث الكاتب رافت العريقي في عدة مناسبات عن أضرار التدخين وأثرها السلبي على الجسم والمجتمع.

ويعد الكاتب رافت العريقي من أبرز الأدباء والمفكرين العرب، حيث تناول في أعماله العديد من القضايا الاجتماعية والثقافية والصحية، وكان له دور بارز في توعية الناس بأهمية الصحة والحفاظ عليها.

وفيما يتعلق بأضرار التدخين، فقد أشار الكاتب رافت العريقي إلى أن التدخين يمثل خطراً على الصحة العامة، حيث يؤدي إلى الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب والأوعية الدموية والأورام الخبيثة، ويزيد خطر الإصابة بالأمراض المعدية ويؤثر سلباً على الحالة الصحية العامة للإنسان.

وأكد الكاتب رافت العريقي على أهمية توعية الناس بأضرار التدخين، وتحفيزهم على الإقلاع عن هذه العادة الضارة، وذلك من خلال توفير المعلومات الصحيحة عن أضرار التدخين والتأثيرات الجانبية التي يمكن أن يواجهها الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن هذه العادة، وكذلك توفير الدعم اللازم للأشخاص الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين. وبالتالي، فإن حثّ الناس على الإقلاع عن التدخين يعد من الأمور الهامة للحفاظ على الصحة والبيئة، وهو الأمر الذي ركز عليه الكاتب رافت العريقي في أعماله وكتاباته

هذا جدول توضيحي الا قسم

الفصل الأول	ماهي مكونات الرئيسية للتدخين
الفصل الثاني	خطر التدخين على الجهاز التنفسي وكيف الوقاية
الفصل الثالث	خطر التدخين على القلب
الفصل الرابع	ما هي الأضرار التي تُصيب الجنين جرّاء تدخين أمه الحامل؟
الفصل الخامس	ماهي اضرار التدخين عند العلاقة الجنسيه
الفصل السادس	ماهي اضرار التدخين على الدماغ

## الفصل الأول

### •ماهي مكونات الرئيسية للتدخين

- تحتوي التبغ، سواء كان على شكل سيجار أو نرجيلة، على العديد من المواد الكيميائية الضارة والتي تشكل خطراً على صحة المدخن والمحيطين به. ومن أهم هذه المواد الكيميائية:
- 1- النيكوتين: وهي المادة المسؤولة عن إدمان المدخنين على التبغ، والتي تؤثر على الجهاز العصبي وتزيد من ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.
  - 2- الكربون المونوكسيد: وهو غاز يتكون عند حرق التبغ والذي يمنع الأكسجين من الوصول إلى الأعضاء الحيوية في الجسم، وبالتالي يؤدي إلى زيادة خطر الأمراض المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية.

3- الكاديوم والرصاص والزئبق: وهي مواد معدنية ثقيلة توجد في التبغ وتسبب العديد من المشاكل الصحية مثل تلف الكبد والكلى والجهاز العصبي المركزي.

4- الأمونيا: وهي مادة كيميائية تستخدم لتحسين امتصاص النيكوتين في الرئتين، وتزيد من الإدمان وتسبب تهيجاً في العينين والحنجرة.

5- البنزوبيرين: وهي مادة كيميائية تتكون عند حرق التبغ وتسبب تحطم الحمض النووي وزيادة خطر الإصابة بالسرطان.

هذه بعض المواد الرئيسية الموجودة في التبغ والتي تشكل خطراً على صحة المدخنين والمحيطين بهم. ولكن يجب الإشارة إلى أن هناك العديد من المواد الأخرى الموجودة في التبغ، والتي تسبب العديد من المشاكل الصحية المختلفة. لذلك، فمن الأفضل أن يتوقف الأشخاص عن التدخين وأن يتجنبوا التعرض للدخان السام.

## الفصل الثاني

### 1 خطر التدخين على جهاز التنفسي



التدخين يعد من أخطر العادات الضارة التي تؤثر على صحة الإنسان، ويتسبب في العديد من الأمراض والمشاكل الصحية، ومن بينها الأمراض التي تؤثر على جهاز التنفسي. ويمكن تلخيص خطورة التدخين على جهاز التنفسي في النقاط التالية:

1- زيادة خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي: يتعرض المدخنون لزيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض التنفسية، مثل التهاب الشعب الهوائية، والانسداد الرئوي المزمن، والتهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الحنجرة، والتهاب الأذن الوسطى، والتهاب الرئة، وسرطان الرئة.

2- تلف الأنسجة الرئوية: يحتوي الدخان الناتج عن التدخين على العديد من المواد الكيميائية الضارة، والتي يمكن أن تسبب تلفاً الأنسجة الرئوية، وتؤثر على قدرة الرئتين على العمل بشكل صحيح.

3- ضيق التنفس: يمكن أن يسبب التدخين ضيقاً في التنفس، وذلك بسبب تضيق الشعب الهوائية والتلف الذي يحدث في الأنسجة الرئوية.

4- زيادة خطر الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية والحنجرة: يمكن أن يسبب التدخين تهيجاً في الحنجرة والأنف، وزيادة خطر الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية والحنجرة، والتي تؤثر على القدرة على التنفس والتحدث بشكل صحيح.

5- زيادة خطر الإصابة بالسرطان: يعد سرطان الرئة من أخطر الأمراض التي يمكن أن يسببها التدخين، حيث يزيد الدخان الناتج عن التدخين من خطر الإصابة بهذا النوع من السرطان.

6- تأثير الدخان على الآخرين: يمكن للأشخاص الذين يتعرضون للدخان السام الناتج عن التدخين (غير المدخنين) أن يتأثروا بالأمراض التي يسببها التدخين، مثل التهاب الشعب الهوائية والتهاب الرئة وسرطان الرئة، وهذا يشكل خطراً على صحتهم ويؤثر على جهاز التنفسي لديهم.

بشكل عام، يُعد التدخين من أخطر العادات الضارة التي قد تؤثر على صحة الإنسان، وخاصةً على جهاز التنفسي. وبالرغم من أن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يكون صعباً، إلا أن الإقلاع يمكن أن يحسن بشكل كبير صحة الجهاز التنفسي وصحة الإنسان بشكل عام.

## الفصل الثالث

### • اضرار التدخين مع القلب



### الفصل الثالث

#### • اضرار التدخين مع القلب

التدخين يعد من العادات الضارة التي تؤثر على صحة الإنسان، ويمكن أن يؤدي إلى العديد من الأمراض والمشاكل الصحية، ومن بينها الأمراض التي تؤثر على القلب والأوعية الدموية. ويمكن تلخيص خطورة التدخين يسبب مرض القلب

1. زيادة خطر الإصابة بالأمراض القلبية: يزيد التدخين من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض القلبية، مثل ارتفاع ضغط الدم، والأزمات القلبية، والجلطات الدموية، والتصلب العصيدي، والأمراض الشريانية التاجية، والتي تزيد من خطر الإصابة بالسكتات قلبية والوفاة المفاجئة.

2. زيادة خطر تصلب الشرايين: يحتوي الدخان الناتج عن التدخين على العديد من المواد الكيميائية الضارة، والتي يمكن أن تتراكم في الشرايين وتؤدي إلى تصلبها، مما يؤدي إلى تقليل تدفق الدم وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

3. تأثير التدخين على وظيفة القلب: يمكن أن يؤدي التدخين إلى تقليل وظيفة القلب، وذلك بسبب تضيق الشرايين وتلف الأنسجة القلبية، وهذا يزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

4. تأثير التدخين على نسبة الأكسجين في الدم: يقلل التدخين من نسبة الأكسجين في الدم، وهذا يؤثر على وظيفة القلب وقدرته على العمل بشكل صحيح.

5. تأثير التدخين على الإنزيمات القلبية: يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة نسبة بعض الإنزيمات القلبية، مثل الكرياتين كيناز والتروبونين، وهذا يشير إلى تلف الأنسجة القلبية وزيادة خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

6. تأثير التدخين على نظام الدورة الدموية: يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وتراكم الدهون في الشرايين، وهذا يؤدي إلى تقليل تدفق الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

يجب على المدخنين الحرص على الإقلاع عن التدخين لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويمكن الحصول على المساعدة والدعم من الأطباء والمستشارين الصحيين والمتخصصين في الإقلاع عن التدخين، ومن خلال استخدام العلاجات الدوائية والعلاج النفسي والدعم الاجتماعي والإرادة القوية والتعلي بالصبر والعزيمة.

• كيف الوقيه من الاصابه من امراض القلب

إذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين، فهناك عدة خطوات يمكن اتباعها للبدء في هذه الرحلة. ومن بين هذه الخطوات:

1- اتخاذ القرار الصارم: يجب أن تكون عزمك قوية وصارمة في الإقلاع عن التدخين. قد يكون الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا، لكن الإرادة القوية تساعدك على تحقيق هذا الهدف.

2- تحديد الهدف والخطوة: يمكنك تحديد هدف واقعي محدد للإقلاع عن التدخين، ووضع خطة عمل تساعدك على تحقيق هذا الهدف. قد يتضمن ذلك تحديد موعد للإقلاع وإنشاء جدول زمني لتقليل عدد السجائر المدخنة يوميًا حتى يصبح الإقلاع عن التدخين بشكل كامل. يمكنك أيضًا التفكير في الأساليب التي ستستخدمها للتغلب على الرغبة في التدخين، مثل القيام بتمارين الاسترخاء أو الحصول على الدعم الاجتماعي.

3- التخلص من المواد المدخنة: يجب التخلص من جميع المواد المدخنة التي لديك، بما في ذلك السجائر والأعواد والأنابيب والسجائر الإلكترونية والترجيبة وغيرها. كما يمكن التفكير في تغيير الروتين اليومي الذي يرتبط بالتدخين، مثل تغيير مكان الجلوس أو تغيير الأنشطة التي تقوم بها عندما يكون لديك رغبة في التدخين.

4- البحث عن الدعم: يمكن البحث عن الدعم اللازم من الأصدقاء والعائلة والمجتمع المحيط بك، وكذلك الحصول على المساعدة من الأطباء والمستشارين الصحيين والمتخصصين في الإقلاع عن التدخين. يمكن أيضًا الانضمام إلى مجموعات دعم الإقلاع عن التدخين عبر الإنترنت أو في الأماكن المجتمعية.

5- الاستعداد للاستعداد للاستعداد: يجب أن تكون على استعداد للاستعداد للاستعداد للاستعداد للاستعداد، مثل القلق والتوتر والنوم السيئ والرغبة الشديدة في التدخين. يمكن لبعض الأدوية والعلاجات الطبية المساعدة في تخفيف هذه الأعراض وجعل عملية الإقلاع أكثر نجاحًا.

6- الابتعاد عن المثيرات: يجب الابتعاد عن المثيرات التي تزيد من رغبتك في التدخين، مثل الكحول والقهوة والمشروبات الغازية وغيرها، والبدء في تناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة والنشاطات الأخرى التي تساعد في تحسين الصحة العامة وتخفيف التوتر والقلق.

7- الاحتفال بالإنجازات: يمكن الاحتفال بالإنجازات التي تحققتها في عملية الإقلاع عن التدخين، حتى لو كانت صغيرة، مثل تخفيض عدد السجائر المدخنة يومياً، أو عدم التدخين لفترة زمنية محددة. يمكن أن يساعد هذا الاحتفال في تحفيزك على الاستمرار في المضي قدماً في هذه المرحلة الهامة لصحتك ورفاهيته.

### الفصل الرابع

ما هي الأضرار التي تُصيب الجنين جراء تدخين أمه الحامل



يعتبر التدخين خطراً كبيراً على صحة الجنين وتطوره في المستقبل، ويمكن أن يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية للجنين. ومن بين الأضرار التي يمكن أن تصيب الجنين جراء تدخين أمه الحامل:

1- زيادة خطر الإصابة بتشوهات الجنين: يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بتشوهات الجنين، مثل تشوهات الشفة الأرنبية والحنجرة والقلب والجهاز العصبي المركزي.

2- تأثير التدخين على نمو الجنين: يمكن أن يؤدي التدخين إلى تقليل حجم الجنين ووزنه، وذلك لأن النيكوتين يقيّد تدفق الدم والأكسجين والمغذيات إلى الجنين، وبالتالي يمكن أن يؤثر على نموه وتطوره بشكل سلبي.

3- زيادة خطر الإصابة بالولادة المبكرة: يزيد التدخين من خطر الولادة المبكرة، والتي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل في التأقلم بالحياة الخارجية وخطورة الوفاة.

4- زيادة خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية والتعلمية: يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية والتعلمية لدى الجنين، مثل اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط والتأخر العقلي والسلوكي.

5- خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي: يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي لدى الجنين، مثل الربو والتهاب الرئة وغيرها.

6- خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية: يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الجنين، مثل ارتفاع ضغط الدم والتهاب الأوعية الدموية.

7- خطر الإصابة بسرطان الأطفال: يمكن أن يزيد التدخين من خطر الإصابة بسرطان الأطفال في المستقبل، حيث يمكن أن يتعرض الجنين لمواد كيميائية سامة ومسرطنة في دخان التبغ.

8- خطر الإصابة بالتهابات الأذن: يمكن أن يزيد التدخين من خطر الإصابة بالتهابات الأذن في المستقبل، حيث يؤدي الدخان إلى زيادة إنتاج السوائل في الأذن الوسطى وتهيج الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالتهابات الأذن.

9- خطر الإصابة بالأمراض الجلدية: يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض الجلدية لدى الجنين، مثل التهاب الجلد الشديد وحب الشباب والصدفية.

10- خطر الإصابة بمشاكل في الجهاز الهضمي: يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بمشاكل في الجهاز الهضمي لدى الجنين، مثل الإسهال والتقيؤ والغازات والحساسية الغذائية.

11- خطر الإصابة بمشاكل في الجهاز المناعة: يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بمشاكل في جهاز المناعة لدى الجنين، حيث يمكن أن يؤثر الدخان على قدرة الجسم على محاربة الأمراض والعدوى ويؤدي إلى ضعف المناعة.



12- خطر الإصابة بمشاكل في الجهاز العصبي: يمكن أن يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بمشاكل في الجهاز العصبي لدى الجنين، مثل اضطرابات النوم والتهيج والقلق والاكتئاب.

13- خطر الإصابة بالإدمان على التبغ: يمكن أن يؤدي التدخين في المرحلة اللاحقة إلى زيادة خطر الإصابة بالإدمان على التبغ

لدى الجنين، حيث يمكن أن يؤثر النيكوتين على الدماغ والجهاز العصبي المركزي ويؤدي إلى تطوير الإدمان في المستقبل.

لذلك، ينصح بشدة النساء الحوامل بالامتناع عن التدخين والبحث عن طرق أخرى لتخفيف التوتر والإجهاد، مثل الرياضة و التمارين الاسترخائية، وتوفير بيئة صحية ونظيفة للحامل والجنين. كما ينصح بالتوجه للطبيب في حالة التدخين أو إذا كانت الحامل قد تعرضت للدخان السلبي في أي وقت، والحرص على إجراء فحوصات دورية ومتابعة الحمل بانتظام للتأكد من سلامة الجنين والحامل.

بالإضافة إلى الأضرار التي ذكرتها في الإجابة السابقة، يمكن أن يؤثر التدخين على صحة الجنين وتطوره في المستقبل بالعديد من الطرق الأخرى، مثل:

بشكل عام، يعد التدخين أمرًا خطيرًا للحامل والجنين، وينصح بشدة بالامتناع عنه بأي شكل من الأشكال، والحرص على توفير بيئة صحية ونظيفة للحامل والجنين، ومتابعة الحمل بانتظام مع الطبيب للتأكد من سلامة الجنين والحامل.

،الفصل الخامساضرار التدخين عند العلاقة الجنسية



تعد العلاقة الجنسية أحد النشاطات الطبيعية الأساسية للإنسان والتي يمكن أن تساعد على تحسين الصحة العامة والعافية النفسية. ومع ذلك، يمكن أن تسبب العلاقة الجنسية بعض المخاطر والأضرار إذا لم يتم القيام بها بشكل صحيح أو إذا تم القيام بها بشكل مفرط.

1- الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً: يمكن أن تنتقل العديد من الأمراض المنقولة جنسياً خلال العلاقة الجنسية، مثل السيلان والزهري والتهاب المثانة وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والتهاب الكبد الوبائي B و C. ولتجنب الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً، ينصح باستخدام وسائل الوقاية الطبية مثل الواقي الذكري والواقي الأنثوي.

2- الإصابة بالإجهاد الجسدي: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية المفرطة إلى الإجهاد الجسدي والتعب والإرهاق، ومن الممكن أن يؤثر هذا الإجهاد على الأداء اليومي والصحة العامة.

3- الإصابة بالإجهاد النفسي: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية إلى الإجهاد النفسي، وخاصة إذا كان هناك مشاكل في العلاقة مع الشريك أو إذا كان هناك ضغوط نفسية أخرى. ومن الممكن أن يؤدي هذا الإجهاد النفسي إلى القلق والاكتئاب والتوتر والتعب.

4- الإصابة بالإصابات الجسدية: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية غير الآمنة إلى الإصابة بالإصابات الجسدية، مثل التشنجات والجروح والكدمات والكسور والتمزقات، ويمكن أن تؤدي هذه الإصابات إلى آلام ومشاكل صحية أخرى.

5- الإصابة بالحساسية: يمكن أن يؤدي الاحتكاك الجلدي خلال العلاقة الجنسية إلى الإصابة بالحساسية، وخاصة إذا كان هناك استخدام للحماية غير مناسبة أو إذا كان هناك حساسية مسبقة لدى أحد الشريكين.

6- الإصابة بالتهيج الجلدي: يمكن أن يؤدي الاحتكاك الجلدي خلال العلاقة الجنسية إلى الإصابة بالتهيج الجلدي، وخاصة إذا كان هناك استخدام للحماية غير مناسبة أو إذا كان هناك حساسية مسبقة لدى أحد الشريكين.

7- الإصابة بالتهابات المثانة: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية إلى الإصابة بالتهابات المثانة، وخاصة إذا لم يتم تفريغ المثانة بشكل صحيح قبل العلاقة الجنسية.

8- الإصابة بالصداع النصفي: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية إلى الإصابة بالصداع النصفي، وخاصة إذا كان هناك توتر أو إجهاد نفسي أو جسدي قبل العلاقة الجنسية.

9- الإصابة بالحمل غير المرغوب فيه: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية إلى الحمل غير المرغوب فيه، ويمكن تجنب ذلك باتخاذ وسائل منع الحمل الفعالة.

10- الإصابة بالتوتر العاطفي: يمكن أن يؤدي التوتر العاطفي بين الشريكين أو المشاكل العاطفية إلى الإصابة بالتوتر العاطفي أثناء وبعد العلاقة الجنسية.

11- الإصابة بالإدمان على العلاقة الجنسية: يمكن أن يؤدي الإصرار على ممارسة العلاقة الجنسية بشكل مفرط وغير صحي إلى الإدمان على العلاقة الجنسية، ويمكن أن يؤثر ذلك على الحياة الشخصية والصحية والعاطفية والاجتماعية.

إضافة إلى الأضرار المذكورة في الإجابات السابقة، يمكن أن تسبب العلاقة الجنسية بعض الأضرار الأخرى، ومن بينها:

12- الإصابة بتشوهات ومشاكل في منطقة الحوض: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية غير الآمنة أو الإفراط فيها إلى تشوهات ومشاكل في منطقة الحوض، مثل انحراف الرحم وتضخم البروستات وتشوهات العضلات في منطقة الحوض.

13- الإصابة بمشاكل في الجهاز البولي: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية غير الآمنة إلى مشاكل في الجهاز البولي، مثل التهابات المثانة والتهاب الكلى وصعوب البول وضعف التحكم في البول.

14- الإصابة بمشاكل في الجهاز التناسلي: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية غير الآمنة إلى مشاكل في الجهاز التناسلي، مثل التهابات الخصية والبربخ والمبيض والمهبل والإناث.

15- الإصابة بمشاكل في الصحة النفسية: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية إلى مشاكل في الصحة النفسية، مثل القلق والتوتر والاكتئاب والعزلة الاجتماعية والمشاكل العائلية.

16- الإصابة بمشاكل في العلاقة مع الشريك: يمكن أن تؤدي العلاقة الجنسية إلى مشاكل في العلاقة مع الشريك، مثل عدم الرضا الجنسي وصعوبة التواصل والثقة بين الشريكين وزيادة خلافات الزوجية وتدهور العلاقة العاطفية.

17- الإصابة بمشاكل في الحمل والإنجاب: يمكن أن تؤثر العلاقة الجنسية على الحمل والإنجاب، إذا كان هناك مشاكل في الخصوبة لدى أحد الشريكين أو إذا كان هناك استخدام لوسائل منع الحمل غير فعالة أو إذا كان هناك عدم تخطيط للحمل بشكل صحيح.

18- الإصابة بالتعرض للعنف الجنسي: يمكن أن يتعرض الشخص للعنف الجنسي خلال العلاقة الجنسية، مما أن يتم استغلاله أو إجباره على ممارسة العلاقة الجنسية بشكل غير مرغبه، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية ونفسية واجتماعية خطيرة.

من المهم الحرص على ممارسة العلاقة الجنسية بشكل آمن وصحي، وتجنب الإفراط فيها أو القيام بها بطريقة غير آمنة، والتحدث مع الشريك بصراحة حول الأمور المتعلقة بالصحة الجنسية والوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً وتجنب الحمل غير المرغوب فيه. وفي حالة وجود أي مشاكل صحية أو نفسية أو عاطفية، ينصح بالتحدث مع الطبيب والبحث عن العلاج المناسب لها. كما ينصح بالاستشارة مع الطبيب قبل البدء في استخدام أي وسائل منع الحمل أو العلاج الجنسي أو أي علاج آخر لحل المشاكل الصحية أو النفسية المرتبطة بالعلاقة الجنسية. وفي النهاية، يجب على الأفراد الاحترام المتبادل والتواصل الصحيح والمفتوح والنزيه مع الشريك، والالتزام بممارسة العلاقة الجنسية بشكل آمن ومسؤول للحفاظ على صحة الجسد والعقل والعلاقة العاطفية مع الشريك.

## الفصل السادس

### ماهي اضرار التدخين على الدماغ



يؤثر التدخين بشكل سلبي على صحة الدماغ، ويمكن أن يؤدي إلى العديد من المشاكل والأضرار التي تشمل:

- 1- تراجع الذاكرة والتركيز: يعتبر تدخين السجائر والتبغ من العوامل الرئيسية التي تؤثر على الذاكرة والقدرة على التركيز. وتشير الدراسات إلى أن التدخين يؤثر على الانتباه والتركيز والذاكرة العاملة والذاكرة الطويلة المدى.
- 2- زيادة خطر الإصابة بالخرف: يزيد تعاطي التبغ من خطر الإصابة بالخرف، وخاصة الخرف الوعائي والذي يحدث نتيجة تضيق الأوعية الدموية في الدماغ وتدفق الدم الضعيف إلى الدماغ.
- 3- تدهور الوظائف العقلية: يؤدي التدخين إلى تدهور الوظائف العقلية، مثل الحس الإدراكي والتوازن والتنسيق الحركي.
- 4- زيادة خطر الإصابة بالجلطات الدماغية: يزيد التدخين من خطر الإصابة بالجلطات الدماغية، حيث يؤدي التدخين إلى تضيق

الأوعية الدموية وتكثف الدم.

5- تقليل حجم الدماغ: تشير الدراسات إلى أن التدخين يؤدي إلى تقليل حجم الدماغ، وخاصة في المناطق المسؤولة عن الذاكرة والتعلم.

6- زيادة خطر الإصابة بأمراض الدماغ: يزيد التدخين من خطر الإصابة بأمراض الدماغ، مثل مرض الزهايمر وتصلب الشرايين الدماغية والتصلب اللويحي العصبي وأورام الدماغ.

7- تأثير سلبي على صحة الأعصاب: يؤدي التدخين إلى تأثير سلبي على صحة الأعصاب، حيث يؤثر على الجهاز العصبي المركزي والطرفي ويمكن أن يؤدي إلى تشنج العضلات وتلف الأعصاب.

8- تأثير سلبي على صحة الأطفال: يمكن للتدخين أثناء الحمل أن يؤثر على صحة الدماغ لدى الأطفال، ويمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بتشوهات الأنسجة الدماغية وتأخر في النمو العقلي والجسدي.

لا يؤثر التدخين فقط على الدماغ ولكنه يؤثر على صحة الجسم بشكل عام، ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل سرطان الرئة وأمراض القلب والأوعية الدموية والربو وأمراض الجهاز التنفسي وغيرها.

لذلك، من الضروري الحد من تعاطي التبغ والسجائر والحفاظ على صحة الدماغ والجسم بشكل عام، والتوقف عن التدخين يمكن أن يساعد على تحسين الصحة العامة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وتحسين الجودة الحياتية. ويمكن للأشخاص الذين يعانون من الإدمان على التبغ أن يطلبوا المساعدة من الأطباء والمستشارين والمراكز المختصة بإدمان التبغ للحصول على الدعم اللازم للتوقف عن التدخين.

## كيف اترك التدخين



• ما هي الطرق المتاحة للإقلاع عن التدخين؟

هناك العديد من الطرق المختلفة المتاحة للإقلاع عن التدخين، وتختلف هذه الطرق من شخص لآخر وتعتمد على الاحتياجات الفردية والظروف الصحية والنفسية. ومن بين الطرق المتاحة للإقلاع عن التدخين:

1- الإقلاع عن التدخين بشكل فجائي: وهو الطريقة التي يتم فيها الإقلاع عن التدخين بشكل فوري، دون تدريباً. ويتطلب هذا النوع من الإقلاع عن التدخين الإرادة القوية والتحلي بالصبر والقدرة على التحمل.

2- الإقلاع التدريجي عن التدخين: وهو الطريقة التي يتم فيها الإقلاع عن التدخين تدريجياً عن طريق تقليل عدد السجائر المدخنة يوماً حتى يتم الإقلاع عن التدخين بشكل كامل. ويتطلب هذا النوع من الإقلاع عن التدخين الصبر والإرادة القوية والتحكم في الرغبة في التدخين.

3- الاستخدام الطويل للعلاج الدوائي: يمكن استخدام بعض الأدوية المخصصة لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين، مثل العلاج النيكوتيني والعلاج بالمساعدة السلوكية الانفعالية والأدوية المخفضة للرغبة في التدخين.

4- العلاج النفسي: يمكن الاستفادة من العلاج النفسي عن طريق الحديث مع مستشار نفسي أو مدرب في الإقلاع عن التدخين، وهذا يمكن أن يساعد الأشخاص على التغلب على العوامل النفسية التي تجعلهم يشعرون بالرغبة في التدخين، وتزيد من احتمالات النجاح في الإقلاع عن التدخين.

5- الدعم الاجتماعي: يمكن أن يساعد الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة والزملاء في العمل على الإقلاع عن التدخين، وتزيد من احتمالات النجاح في الإقلاع عن التدخين.

6- الاستخدام الجماعي للموارد: يمكن الاستفادة من الموارد المتاحة على الإنترنت أو من خلال التطبيقات المتاحة للإقلاع عن التدخين، والتي توفر معلومات ونصائح ودعمًا للأشخاص الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين. ومن بين هذه الموارد، توجد مواقع الإنترنت والتطبيقات المخصصة للإقلاع عن التدخين والمدربين الإلكترونيين والمجموعات الداعمة عبر الإنترنت.

يجب على الأشخاص الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين اختيار الطريقة التي تناسبهم والتي يشعرون بالراحة بها، ويمكن استشارة الطبيب أو الصيدلي للحصول على المشورة والدعم اللازمين.

### النهاية

"وفي ختام هذا الكتاب، نرجو أن يكون قد أضاف بعض الفوائد والمعرفة حول مخاطر التدخين على الصحة، وأن يساعدك على التفكير بجدية في الإقلاع عن التدخين والعمل على تحسين صحتك وجودتك الحياتية. ونحن نتمنى لك التوفيق في هذا الأمر الهام، ونشجعك على البحث عن المصادر الموثوقة والموجهة من قبل الخبراء في مجال الصحة، والتواصل مع المتخصصين للحصول على المشورة والدعم اللازمين. فالتغيير يحتاج إلى الجهد والإرادة، ولكنه يستحق العمل عليه، حيث ستكون النتائج إيجابية وستعود بالفائدة على جسمك وعقلك وحياتك بشكل عام. وأخيراً، أود أن أشركك على قراءة هذا الكتاب، وأتمنى أن يكون قد أضاف لك شيئاً قيماً. مع تحياتي، الكاتب رأفت العريقي."