



الآثار التدميرية للتدخين

للمحاضر

أحمد بن أمين جمعه

جامعة الملك سعود

سازمان باستانشناسی

ولایت اصفهان



مكونات السيجارة

- تتكون السيجارة من عدة مركبات يصل عددها إلى أكثر من 3000 مركب ، وأشدها ضرراً ، وأعظمها خطراً النيكوتين ، حيث يوجد منه من 0.1 -- 2 مليجرام في كل سيجارة ، وأضراره هي
- 1- أن جراماً واحداً منه يكفي لقتل عشرة كلاب من الحجم الكبير دفعة واحدة
- 2- أن حقنة منه تقدر بسنتيمتر مكعب كافية لقتل حصان قوي في لحظات قليلة.
- 3- أن 50 مليجرام منه تقتل الإنسان في لحظات إذا حقنت عن طريق الوريد.

المواد التي تتركب منها السيارات:

- 1- الأمونيا (Ammonia) ، التي تستخدم في أغراض التنظيف في المنزل .
- 2- الزرنيخ (Arsenic) ، إحدى السموم .
- 3- البنزين (Benzene) ، يستخدم في صنع اللدائن .
- 4- بيوتان (Butane) ، مركب غازي ملتهب يكون في البترول .
- 5- (D.D.T.) . ، مبيد حشري محظور الاستخدام .
- 6- الرصاص (Lead) ، يسبب التسمم إذا تم استخدامه بجرعات كبيرة .

أضرار السجائر :

- (1) تعكر المزاج.
- (2) تشتت الانتباه وتقلل من الأداء.
- (3) يزيد نبضات القلب ويثير الدم فيه وبالتالي يساعد على سرعة التوتر والغضب.
- (4) يزيد من الألم وخصوصا إذا ما قارنا الآلام التي تصاحب الكحة والزكمة بين المدخن وغير المدخن.
- (5) الشعور بالضيق والقرف والأرق.

نور عینکے

محمد ﷺ
صلی اللہ علیہ وسلم

LIGHT MY EYES

یا رب اتق واھب
یا رسول اللہ

أضرار التدخين على الجهاز الهضمي

(أ) الفم والأسنان:

التهابات اللثة واللسان وتسوس الأسنان وتغيير لونها وتهيج الحلق والبلعوم بالإضافة الى الرائحة الكريهة للفم. وقد ثبت علميا أن التبغ من الأسباب الرئيسية للإصابة بسرطان الشفتين والفم واللسان والبلعوم سواء أكان ذلك تدخيننا أو بالغليون أو تجميع التبغ بالفم ..





أمراض الفم



تغير لون الشفة . التهاب اللثة .
تسوس الأسنان وتساقطها .
سرطان اللسان وفقد حاسة التذوق .

ب) المريء

ويعتبر التدخين من الأسباب الرئيسية لالتهابات المريء حيث يؤدي الى ارتخاء عضلة مدخل المعدة مما يسبب ارتجاع حمض المعدة إلى المريء بصفة متكررة.. وهذا يؤدي إلى التهابات المريء.

ج) المعدة والاثني عشر:

هناك مؤشرات بأن التدخين من ضمن مسببات التهابات وقرحة المعدة والاثني عشر

(د) البنكرياس:

لقد ثبت أن الإصابة بسرطان البنكرياس تتضاعف لدى المدخنين مقارنة بغيرهم.

(هـ) الكبد:

أن تدخين الشيعة بالتناوب مع عدة أشخاص يؤدي كما أسلفنا إلى نقل الكثير من الأمراض المعدية من شخص إلى آخر وخاصة التهابات الكبد.

(و) الأمعاء الغليظة :

ايضا للتدخين علاقة في نشوء بعض الأورام التي قد تؤدي إلى سرطان القولون.

(ع) الرئتين

التدخين هو السبب الرئيسي في نشوء سرطان الرئة .



مدخن



غير مدخن

أضرار التدخين!؟!

هي أكثر من أن تحصر ولعل من أبرزها :

الضعف
الجنسي

مرض السل

السرطان
بأنواعه

ضيق التنفس
الربو

ضغط الدم

تصلب الشرايين

تابع أضرار التدخين!؟!

الاجهاض
عند النساء

التشوهات
للمواليد

موت المواليد

الجلطة الدموية

الحموضة

التهاب اللثة
وتشوه الأسنان

التدخين للأم يسوّه الجنين .

أسباب الوقوع في التدخين :

أجريت العديد من الدراسات والاستبيانات حول أسباب الوقوع في التدخين فكانت النتيجة :

الغربة
%10

التجربة
%10

رفقاء السوء
%45

الوالد
%5

الجهل بضرره
%25

رجولة
%5

حقائق عن التدخين بالأرقام

أشارت منظمة الصحة العالمية أن التبغ أهم مسببات الوفيات في العالم.

في عام **2005**، توفي **5,4** ملايين شخص، أي حالة وفاة واحدة كل 6 ثوان. ومن المتوقع ان تبلغ الوفيات 8 ملايين حالة وفاة بحلول عام **2030**.

ويبلغ متوسط نسبة المدخنين في جميع أرجاء العالم **29%**.
يذكر أنّ التدخين أكثر شيوعاً لدى الرجال (**47,5%**)

هل تعلم؟!

أن 99 % من رواد السجون في ألمانيا من المدخنين

أن تعاطي التبغ هو البوابة الوحيدة لتعاطي المخدرات

أن تدخين شيشة واحدة يساوي تدخين ما بين 20-40 سيجارة

أن الجلوس مع مدخن يدخن أربع سجائر يعادل تناول سيجارة واحدة؟

قل ماذا تدخن أقل لك من أنت ؟!!!

• مدخن :

1. يتميز بروح المغامرة .
2. ثوري .
3. قليل الاستقامة .
4. يشعر بالانقياد .
5. غير مستقل العقل والمشاعر
6. انطوائي .

• غير مدخن :

1. يبحث عن الطمأنينة .
2. منسجم مع من حوله .
3. متأن .
4. واثق بنفسه .
5. مستقر العقل والمشاعر .
6. انبساطي .

الأمور المعينة على ترك التدخين؟!!

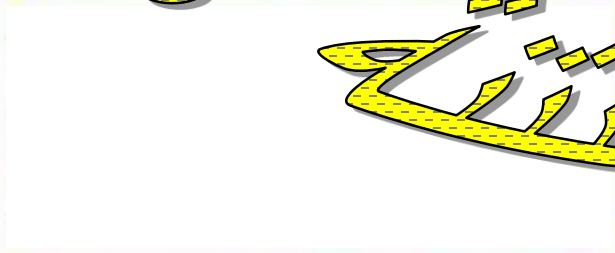
- *الاعتماد على الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه .
- *الرغبة الصادقة والعزيمة الأكيدة والإرادة القوية في الإقلاع عنه
- *أخبر أصدقائك ومن حولك أنك ستقلع أو أقلعت عن التدخين.
- *لا تتردّ الأماكن التي يكثر فيها التدخين.
- *استعمل السواك أو اللبان " العلك " إذا وجدت حنيئاً للتدخين
- *أكثر من شرب الماء والعصير لتخفيف تركيز النيكوتين بالدم .
- *حاول زيارة طبيب مختص تستشيرهُ.
- *غاز ثاني أكسيد الكربون سينخفض من جسمك بعد يومين من الإقلاع عن التدخين .



من أجل صحتك قتل الآن :
لا للتدخين .

فرصة للإقلاع عن السموم !!!
لا تتردد في إتخاذ القرار السليم

علاج فنيها
منتشرة في





هكذا تملك السجارة قلبك !!

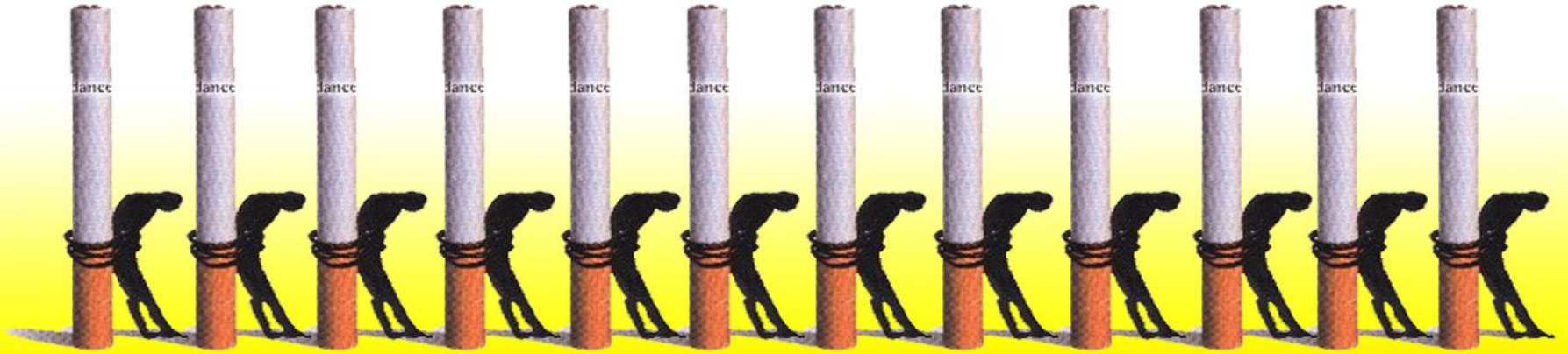


السواك خير بديل للسيجارة

المذخن عبد رقيق لسجارتته!



فَكِّرْ بَيْتًا قَبْلَ أَنْ تُفْعَلَهَا

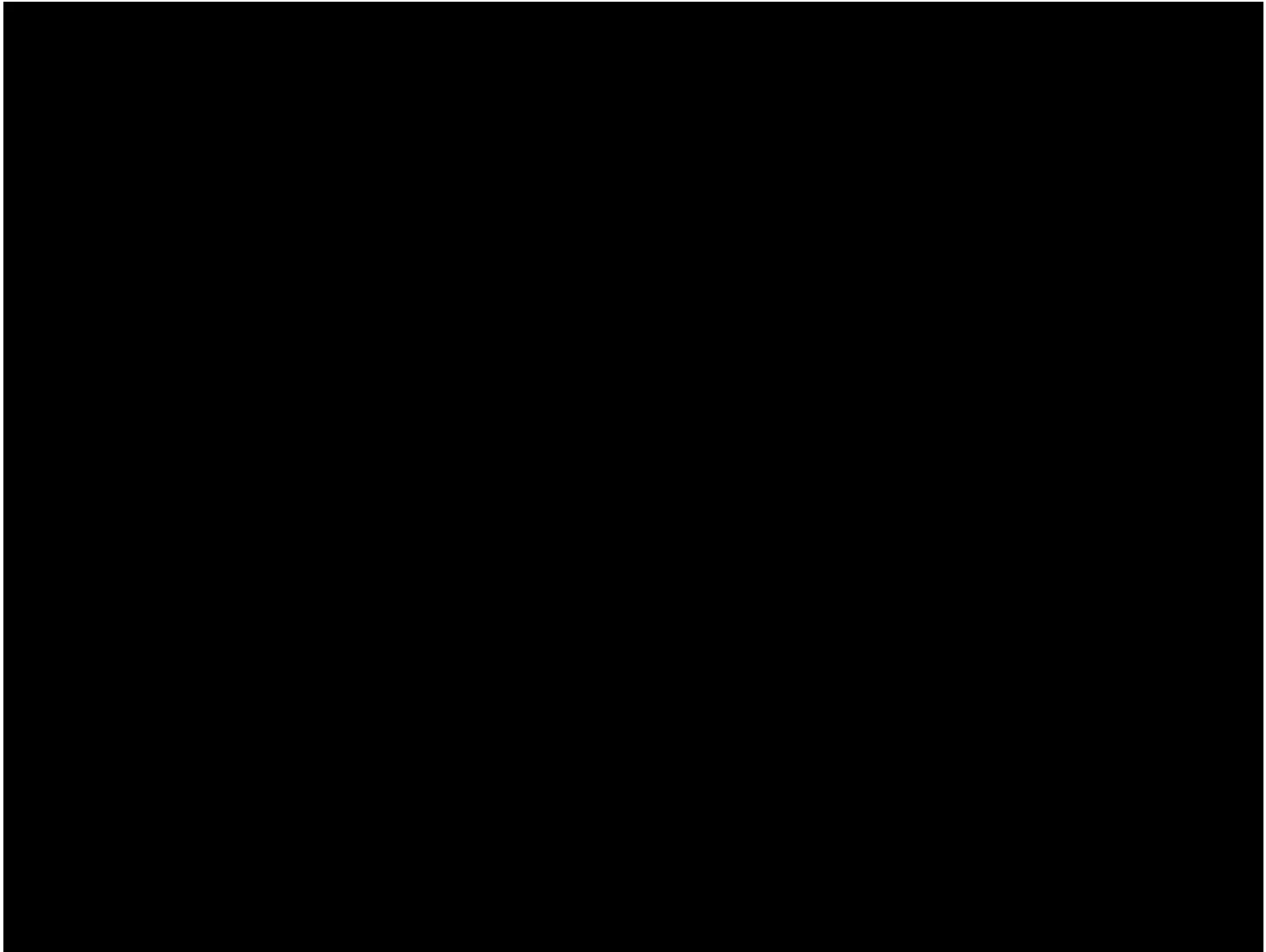


مَسْأَلِينَ السِّجَارَةَ



تَعْلَمُونَ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ مَعَهُ
وَأَنْتُمْ كُنْتُمْ مَعَهُ
وَأَنْتُمْ كُنْتُمْ مَعَهُ

ما أجمل الحياة! بدون تخين.



عدد المدخنين بالمملكة العربية السعودية تجاوز 6 ملايين نسمة
بينهم نحو 600 ألف مدخنة
ينفقون أكثر من 8 مليارات ريال سنوياً على هذه العادة السيئة.

وجاء في الملتقى الوطني الأول للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات
أن

45 % من المدخنين في سن 15 عاما
27 % في المرحلة التعليمية المتوسطة
و35 % في المرحلة الثانوية
و13 % من المعلمين والمعلمات.

وبحسب ما نشرته جريدة "الوطن" السعودية في 11-7-2007 م
أن عدد السعوديين الذين يموتون من التدخين سنويا يبلغ نحو ألفي
شخص, بينما يتجاوز عدد المتوفين من التدخين السلبي سنويا خمسة
آلاف شخص.

تابع حقائق وأرقام !!

• تقدر خسائر مستشفى الملك فيصل التخصصي بـ 10 مليار ريال خلال 25 عاماً الماضية .

• 23 ألف شخص يموتون سنوياً في السعودية بسبب التدخين ؟

30% من سكان دول الخليج يدخنون
50 % من طلاب مدارس الثانوية يدخنون أيضاً .

هل المدخن
عاقل؟؟

ضرر التدخين اقتصادياً :

إذا كنت تدخن علبة يومياً :

فهذا يعني أنك تنفق $10 \times 30 = 300$ ريال شهرياً

أما سنوياً فإنتفاقك $12 \times 300 = 3600$ ريال

وخلال عشر سنوات ستنفق $10 \times 3600 =$
 36000 ريال .

$20 \times 3600 = 72000$ ريال خلال عشرين سنة .

المحاضر

أحمد بن أمين جمعه

قسم الكيمياء - كلية العلوم

جامعة الملك سعود