



# أختي الكريمة أخي الكريم، اليوم هو اليوم المناسب

هذا دليلٌ لك،

يا من تنوي الإقلاعَ عن التدخين.

”لم يكن ترك التدخين  
صعبًا كما يُشاع.  
عندما استعددتُ جيدًا  
صار ذلك سهلًا.“

## المحتويات:

- 2 ..... الإقلاع عن التدخين أمرٌ جيدٌ دائمًا!
- 3 ..... استعدِّ للإقلاع عن التدخين.....
- 4 ..... خطواتٌ صغيرةٌ نحو الأمام.....
- 5 ..... هكذا ستنجح في القيام بذلك.....
- 6 ..... استعدِّ مسبقًا للمخاطرة.....
- 10 ..... ماذا يحدثُ في جسمك حين تترك التدخين؟
- 12 ..... الأعراض المصاحبة للتوقف عن التدخين هي أعراضٌ عابرة
- 13 ..... يمكن التخفيف من حدة الأعراض باستعمال الأدوية
- 14 ..... لا داعي للخوف من ارتفاع الوزن.....
- 15 ..... التدخين و الأمراض الأخرى.....
- 17 ..... من أجل مواليد و آباء بصحةٍ أفضل.....
- 18 ..... توقّف عن تعاطي تبغ السنوس.....

الإقلاع عن التدخين أمرٌ جيّدٌ دائماً،  
لن تندم عليه.  
لا يهم منذ متى و أنت تدخن  
ولا الكمية التي كنت تدخنها.  
يمكنك دائماً ترك التدخين.

بعد إقلاعك عن التدخين تصبح لديك

- ضغوطٌ نفسيةٌ أقلّ
- فترات نومٍ أفضل
- قدرة أفضل على التركيز
- رائحة فم أكثر انتعاشاً
- بَشَرَةٌ أكثر أناقة
- قوة أكبر
- سعالٌ و رشح أقل.

أنت كذلك يمكنك بلوغ  
هذه الفوائد و الكثير مثلها.  
هذا الدليل سوف يساعدك.  
هل تعلم أن نصف الأشخاص  
الذين سبق لهم أن دخّنوا قد أقلّعوا عن التدخين؟  
ثِقْ في نفسك، أنت كذلك تستطيع فعلها!

”

"يجدر بك التفكير في النجاح  
لا في الفشل"

"عندما تكون السجائر  
جزءاً من وضعيات معينة،  
فإنه يجب تعلّم عادات جديدة"

## استعدّ للإقلاع عن التدخين

كلما كان استعدادك  
للإقلاع عن التدخين جيّداً،  
كلّما زادت حظوظك في النجاح.

### فكّر مسبقاً

فكّر في الفوائد التي تستفيدها من التدخين  
و في الأضرار الناجمة عنه.  
كن صريحاً مع نفسك،  
فكّروا بعدلٍ في كلّ من الجوانب  
الجيدة للتدخين و جوانبه السلبية.  
فكّر أيضاً في الوضعيات و الأماكن  
التي تدخّن فيها أكثر.  
هل تشعرُ بوضعيات الخطر؟

### إجعل تدخينك صعباً

تأمل مسبقاً في  
كلّ سيجارة ستدخنها.  
قم بتغيير عاداتك في التدخين.  
بعد ذلك يكون الإقلاع عن التدخين أمراً سهلاً.

### استفد من تجاربك السابقة

فإن كل محاولة إقلاع عن التدخين هي تجربة،  
يمكنك الاستفادة منها.  
هل سبق و أن حاولت الإقلاع عن التدخين؟  
ماذا حدث حينها، ما سببُ فشل المحاولة؟  
هناك أناسٌ يتوقفون عن التدخين منذ أول محاولة.  
مع ذلك فإن العدد الأكبر من الناس  
ينجحون في ذلك بعد عدة محاولات.

## خطوات صغيرة نحو الأمام

### راقب نفسك

سجّل في ذاكرتك الأوقات  
و الحالات التي تدخن فيها.  
بذلك تحصل على معلومات قيّمة حول عاداتك.

دخّن أقلّ ثم أقلّ في كل سيجارة.  
فمّ أيضًا بالتقليل من عدد السجائر.  
فقد يكون تقليل عدد السجائر  
في اليوم خطوة كبيرة.

لا تشتري سجائر كثيرة، اشترِ علبة واحدة فقط كل مرة.

حدّد أماكن معينة تدخّن فيها.

قم بتغيير روتينات تدخينك.  
في كل مرة غير نوع السجائر  
التي تشتريها.  
غير عاداتك أثناء التدخين،  
فمثلًا قم بالجلوس  
إذا كنت معتادًا على الوقوف أثناء التدخين.

توقّف عن التدخين من أجل التجربة فقط.  
جرّب كيف يكون الإحساس  
في يوم واحد بدون تدخين.

"من قبل كنت أدخّن خلال الاستراحة الصباحية،  
أما الآن صرت أتناول اللبن.  
في الفترة المسائية آخذُ معي جريدةً  
و هكذا أمضي استراحتي"

## هكذا ستنجح في القيام بذلك

قَرِّرْ مسبقًا اليومَ الذي سوف تُقْلِعُ فيه عن التدخين.  
بعدما تقرر مسبقًا اليومَ الذي سوف تُقْلِعُ فيه عن التدخين،  
يصبح التراجع عن القرار أمرًا صعبًا.  
إنها مضيعةٌ للوقت أن تَوَجَّلَ قرار التوقف لعدة أسابيع.  
قم باختيار وقتٍ مناسبٍ لا تكون فيه على عجل.  
بهذه الطريقة تستطيع تركيز قواك في الإقلاع عن التدخين.

**أطلبُ ممن حولك المساعدةَ و الدعمَ.**  
قُلْ لمن حولك  
أنتك تنوي الإقلاع عن التدخين.  
فهم سوف يساعدوك ويشجعوك  
في هذا القرار المهم.

إبحث لنفسك على شخصٍ داعمٍ،  
يمكنه تشجيعك و دعمك.  
في حالة ما كان أحد أفراد أسرتك يدخن  
ضع قواعدَ مشتركةَ في ما بينكم.

**إستعدِّ للأعراض المصاحبة و تأمل**  
**في كيفية التعامل مع كل وضعية.**  
هل تستطيع تحمُّل الأعراض المصاحبة  
أم هل العلاج بالبدائل يخفِّفُ عنك؟  
عند الحاجة قم بشراء  
مستحضرات النيكوتين مُسبِّقًا،  
و اقرأ جيدًا إرشادات استعمالها.

ضع بجانبك شيئًا خفيًا  
أو منعشًا يمكن مضغه،  
فليكن ذلك مثلًا قطعًا من الجزر أو الفواكه.  
فإن ذلك سيُنَجِّدُك في حالة ما باغتنك شهوة التدخين.

**تخلِّص من جميع معدات التدخين.**  
تخلِّص من سجائرك،  
أو على الأقل قم بإخفائها عن الأنظار.

**كافئ نفسك حتى و لو كان النجاح صغيرًا.**  
في حالة ما انتصرت عليك الرغبة مرة أخرى في التدخين  
فلا تيأس، بل حاول مرةً أخرى.  
التعزُّر سنَّة الحياة.

## استعدّ مسبقًا للمخاطرة

من عادة المدخّن أنه يتناول  
السيجارة في حالات معينة:  
بعد شرب القهوة، خلال الاستراحة في الشغل  
عند الإحساس بالغضب أو الاكتئاب.  
فأنت عندما تحس بمثل هذه المخاطر  
يمكنك مسبقًا التفكير في كيفية التصرف حين  
في الصفحات التالية يتم عرض بعض الحالات

التي عادةً ما يفشل فيها  
الإقلاع عن التدخين.  
أنظر إليها و فكّر  
حول مدى قوة تأثيرها فيك أنت.

بخصوص كل حالة تم التفكير  
في نصائح فعلية سوف تساعدك.  
القاعدة الأساسية هي أن تجعل نفسك في حركة،  
وتبحث لنفسك عن شيء آخر للتفكير فيه غير التدخين.

### عندما تفاجئك شهوة التدخين

تنفّس بعمق.  
تذكر أن شهوة التدخين لا تستغرق  
سوى بضع دقائق.  
تناول علكةً أو شيئًا منعشًا آخر من أجل المضغ.  
اشرب كوبًا من الماء ببطء.

”

"أحيانًا تأتيني فترةٌ تمتد لخمسِ دقائق،  
أقوم فيها بتفتيش كل حقايبِي.  
لحسن الحظ أنني كنتُ قد تخلصتُ من كل السجاء  
بعد لحظة أحس بأنه لم تعد لدي الرغبة في التدخين  
كنتُ سأندمُ كثيرًا  
لو كنتُ قد دخّنتُ."



"لحسن الحظ بدأ الدماغ يفهم  
بأنه لا داعي للأنين و الحنين إلى السجائر  
لأنه لن يحصلَ عليها"

**الإحساس بالممل أو الاكتئاب**  
لا تنسَ أن ذلك الإحساس يمر بسرعة.  
إبحثْ لنفسك عن شيء ممتع تفعله.  
إتصلْ بصديقك و اذهب إلى السينما،  
أو ابدأ بممارسة هواية رياضية جديدة.  
تأمل في ما يمكنك فعله بالمبالغ التي تقتصدها.  
لا تجعل ضميرك يؤنبك  
حتى و لو لم تحقق شيئاً مميّزاً.  
أهم شيءٍ حالياً هو أن تتجنب التدخين.

#### أنت متوتر؟

خُذ نفساً عميقاً و قم بالاسترخاء.  
تجنّب القهوة و المشروبات الكحولية.  
تجنب الأمور التي  
تسبب لك القلق و الاستعجال.  
لا تبقَ في مكانك بل تحرّك.

#### لا تستطيع التركيز؟

يصعب عليك التركيز،  
لأن دماغك معتادٌ على التدخين.  
عدا ذلك فدماغك على ما يرام!  
شيئاً فشيئاً ستعود قدرتك على التركيز كما كانت من قبل.  
خصّصْ وقتاً أطول قليلاً من اللازم  
للقيام بالأشياء الهامة.  
لا تشتغل و أنت مرهق.

#### الوقت يمرُّ ببطءٍ

فكّر في طريقةٍ جديدةٍ لاستغلال الوقت  
الذي كنتَ تُمضيه في التدخين.  
ضع قائمةً بالأمور التي  
يجب عليك القيام بها.  
اتّبعِ الترتيب أثناء القيام بها.

"في وقتٍ ما كنتُ أعتقد  
أن لا أحدٍ غيري يعاني من شهوة التدخين.  
الآن عرفتُ أنني لست الوحيد."



عندما ترغب في الاستراحة أو الاسترخاء  
تعلم طرقًا جديدة في قضاء فترات الاسترا-  
تحرك قليلًا في الهواء الطلق  
أو تناول وجبة خفيفة منعشة.  
درّب نفسك على تمرين للاسترخاء،  
بحيث يمكنك القيام به في أي زمان و مكان

عندما ترى الآخرين يُدخّنون  
في البداية تجنّب مرافقة الأشخاص المدخّنين  
تذكّر الأسباب  
التي جعلتك تفرّج الإقلاع عن التدخين.

عندما يعرض عليك أحدهم سيجارةً  
تمرّن مسبقًا على كيفية الرفض.  
يمكنك أيضًا أن تفكّر مسبقًا  
في الطريقة التي تذكّر بها للآخرين الأسباب

وجدت نفسك في وضعية،  
عرض عليك فيها مشروب كحولي  
لا تتناول الكحول في الأماكن  
التي تكون فيها السجائر متاحة.  
قد تخونك قدرتك على التمييز  
بفعل تأثير الكحول.

القهوة أو الأكل يُثيران الرغبة في التدخين  
إشرب الشاي عوض القهوة.  
تناول طعامك و أنت تستمتع به و على م  
بعد الأكل لا تبق طويلًا على مائدة الطعام

أنت معتاد على التدخين في السيارة  
قم بتنظيف سيارتك و تهويتها بحيث تكون  
خذ معك بعض العلكة  
أو شيئًا آخر لتمضغه و أنت في السيارة.  
أثناء السياقة استمع إلى موسيقاك المفضلة.  
خذ قسطًا من الراحة من حين لآخر.

## هل تعاني من الأرق؟

قم من السرير،  
لا داعي لتضييع الوقت هناك.  
اقرأ شيئاً أو استمع للموسيقى.  
سوف تتحسن جودة نومك  
بعد فترةٍ من إقلاعك عن التدخين.

## صداعُ بالرأس

إذهب لاستنشاق بعض الهواء النقي و استرخ.  
قلّل من كمية الكوفيين و المشروبات الغازية.  
حاول أن تسترخي.  
عندما لا يكون كل هذا مفيداً، خُذ علاجاً مُسكِّناً.

## معدتك لا تعمل

إشرب كمية كافية من الماء.  
تناول كثيراً من الخضراوات و الأغذية  
الغنية بالحبوب الكاملة.  
أكثُر من الحركة.

## أطلب المساعدة من أجل ترك التدخين

يمكن الحصول على المساعدة من المركز الصحي الأقرب إليّ  
أو من طرف المسؤولين عن الصحة في مقر عملكم.  
إسأل عن دوراتٍ حول الإقلاع عن التدخين  
أو ناقش الأمر مع الطبيب المعالج.

هناك معلومات و دعم في الأنترنت  
حول الإقلاع عن التدخين.

يمكنك الحصول على دعمٍ من الأقران

عبر منصة المحادثة على صفحة [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)

تقدّم Stumppi خدمة إرشادات مجانية

عبر الهاتف رقم 0800 148484.

يتولى أخصائيو الرعاية الصحية الرد على المكالمات.

”

"كم كان رائعاً أن أقرأ في منتدى ستومبي Stumppi  
عن هؤلاء الذين نجحوا في الإقلاع عن التدخين.  
لم يكن أحداً يتصوّر  
أنني سأترك التدخين."

## ماذا يحدث في جسمك عندما تتوقف عن التدخين؟

مباشرةً بعد توقفك عن التدخين

يبدأ جسمك فورًا بالتعافي

من تأثيراته المضرّة.

بعد مرور 20 دقيقة

- ينخفض ضغط الدم

- ينتظم نبض القلب.

بعد مرور 8 ساعات

- يحصل جسمك على أوكسجين بشكل أفضل

- نسبة النيكوتين و الكربون في جسمك

تنخفض بشكل كبير.

بعد مرور 24 ساعة

- يختفي الكربون من جسمك.

- تبدأ الرئتان في تنظيف نفسيهما

من البلغم و المخلفات الأخرى

التي تركها التدخين هناك.

بعد مرور 48 ساعة

- يختفي النيكوتين من جسمك

- تحسُّن كبير في

حاستي الشم و الذوق.

بعد مرور 72 ساعة

- تنفُّسك يصبح سهلاً

لأن دخان السجائر

لم يعد يُضيقُ قصبتهك الهوائية.

”

"صار لديّ وقتٌ أكثر للأطفال.  
لم يعد وقتي يضيع في التدخين."



"إحساسٌ جيد  
أنَّ أوكسيد الكربون قد اختفى من الجسد.  
أصبح التنفس أفضل !  
حتى خطواتي أصبحت أكثر خِفَّةً."

#### بعد مرور 2 - 12 أسبوعًا

- تتحسنُ دورتك الدموية
- تصبح أكثر نشاطًا
- يقلُّ سعالُك و لم يعد البلغم
- يصعد كثيرًا إلى حَلْقِك كما كان من قبل
- تتحسن وظيفة رئتيك بشكلٍ كبير.

#### بعد مرور سنةٍ واحدة

- احتمال موتك
- بمرض القلب ينخفض كثيرًا.

#### بعد مرور 10 سنوات

- احتمال موتك
- بسرطان الرئة ينخفض كثيرًا.

#### بالإضافة إلى ذلك فإن الإقلاع عن التدخين

- يقوم بتحسين معدلات الدم
- يُقلِّل من الإحساس بالقلق و الاستعجال
- يصبح نومُك أحسن و أطول من ذي قبل،
- كما أن الشخير أيضًا يمكن أن يصبح أقل.
- عندما تتوقف عن التدخين في سن 50 سنة
- فإن خطر احتمال موتك المبكر يصبح أقل بكثير
- إذا توقفت عن التدخين قبل سن 30 سنة
- فإنه غالبًا لن ينقص التدخين من عمرك.
- بعد العمليات الجراحية تُشفى الجراح مثلًا
- بشكلٍ أفضل و يصبح خطر
- الإصابة بالالتهاب الرئوي ضعيفًا.
- تتحسن حياتك الجنسية، حيث أن مشاكل الانتصاب
- التي تؤثر على ممارسة الجنس تقلُّ لدى ربع الأشخاص.

## الأعراض المصاحبة هي أعراض مؤقتة

يمكن للإقلاع عن التدخين أن يكون مصحوبًا بأعراض فطام، وهي أعراض قد تبدو غير مستحبة لدى جسدك.

### الأعراض الشائعة هي:

- التهيج و قلة الصبر و الإحساس بعدم الراحة
- الرغبة في التدخين
- صعوبة التركيز
- مشاكل في النوم
- صداع في الرأس
- اشتهاا الحلويات و انفتاح الشهية.

شُرْبُ القهوة يمكن أن يزيد الأعراض سوءًا، لأن الكوفيين الذي تحتوي عليه القهوة يزول من الجسم بسرعة أقل بعد التوقف عن التدخين.

يختلف حجم الأعراض و مدتها. عادةً تستغرق 3 - 4 أسابيع. تكون الأعراض في قمة قوتها خلال الأسبوع الأول، و بعد ذلك تخفُّ. تظهر الأعراض على ثلاثة من كل أربعة أشخاص تقريبًا. يمكن أيضًا أن لا تظهر أية أعراض على الإطلاق.

إذا ظهرت لديك أعراض فطام عن التدخين فلا تقلق، لأنها سوف تزول بالتأكيد. في المقابل فإن فوائد الإقلاع عن التدخين تدوم طول العمر. حاول أن تنظر إلى تلك الأعراض بإيجابية. إنها علامات تدل على أن جسدك يقوم بتنظيف نفسه.

"شيئًا فشيئًا بدأت أحسُّ أن المستحيل أيضًا يمكن أن يصبح ممكنًا."

## يمكن تخفيف حدة الأعراض بواسطة العلاج الطبي

يمكن علاج الأعراض بواسطة مستحضرات النيكوتين أو بدواءٍ يصفه الطبيب. الهدف من العلاج هو تخفيف نسبة النيكوتين في الجسم شيئاً فشيئاً. الغاية هي أن تكون هناك أعراض قليلة قدر الإمكان.

يمكن اقتناء مستحضرات النيكوتين دون الحاجة إلى وصفة طبية. تُباع في الصيدليات و المتاجر و الأكشاك و محطات الوقود. هناك منتجات متعددة: علك وحبوب و ضمادات لاصقة و أجهزة استشناق و بخاخات طبية.

ضمادات النيكوتين اللاصقة مفعولها بطيء و لكنه يدوم طويلاً. يتم تغيير الضمادات كل يوم. العلك و الحبوب و البخاخات تأثيرها سريع لكنه لا يدوم طويلاً. و يمكن استخدامها حسب الحاجة، أي عندما تظهر الأعراض. تتوفر مذاقات و قوة الحبوب و العلك. البخاخ يحتوي على نسبة قليلة من النيكوتين التي يتم مضؤها. ينتقل النيكوتين من الفم إلى الدورة الدموية.

العلاج المعوّض للنيكوتين مناسب أيضاً من أجل الإقلاع عن تبغ السنوس *Nuuska*. الجرعة تكون حسب الحاجة أي حسب حدة الإدمان. من المهم تناول جرعة كبيرة من العلاج المعوض للنيكوتين عند الحاجة. يمكن استخدامه أيضاً لفترة طويلة بما فيه الكفاية، 3 - 6 أشهر.

من أجل علاج الأعراض يتم أيضاً استعمال الأدوية التي يصفها الطبيب. تقوم الأدوية بتخفيف الأعراض، لكنها لا تناسب جميع الأشخاص. تحدّث مع طبيبك حول هذا الأمر.

## لا داعي للخوف من ارتفاع الوزن

الكثيرون متخوفون  
من ارتفاع الوزن  
بعد التوقف عن التدخين.  
هذا لدرجة أن ذلك قد  
يكون سببًا في الاستمرار في التدخين.  
الحقيقة هي أن وزنك لن يرتفع بالضرورة.  
أنت من يتحكم في ذلك.

**إنّته إلى ما تأكله،**  
واختَرِ طعامك بعناية.  
من العادي عمومًا أن تكون الشهية مفتوحةً أكثر  
بعد الإقلاع عن التدخين.  
يصبح للطعام مذاقٌ أفضل  
بعد أن تعود حاستا الذوق والشم.  
الإحساس بالجوع وتحسُّن الشهية  
أعراضٌ شائعة لدى المقلعين عن التدخين.  
كما أنها تستمر أطول من بقية الأعراض.

**كلّما كانت تغذيتك سليمةً**  
**كلما استطعتَ التحكم في وزنك.**  
من المهم جدًّا أن تتناول بانتظامٍ أطعمةً  
عاديةً تحتوي على الكثير من الخضراوات.  
تناول وجبات صغيرة عدة مرات في اليوم.  
بذلك لن تحس بجوعٍ كبيرٍ  
و تتجنب الأكل بِنَهَمٍ.  
إحرص على شرب ما يكفي من الماء  
و تناول ما يكفي من الألياف الغذائية.  
إجعل المنتجات التي تحتوي على حبوبٍ كاملة هي المفضلة لديك.  
قلِّل من استخدام السكر.  
هذا من شأنه التقليل من ارتفاع الوزن.

الآن بعد أن أصبحت وظيفة الرئتين أفضل  
يُستحسن أن تزيد من الرياضة.  
مثلًا هل بإمكانك تجريب نشاط رياضي جديد؟  
الرياضة تخفف أيضًا من الأعراض.

"التحكم في الوزن ليست مهمةً مستحيلة.  
يمكن دائمًا التخلص من الوزن الزائد."



"لقد أقلعتُ عن التدخين قبل أسبوعين.  
الآن صار بإمكانني الركض بسهولة،  
و أستطيع الاستمتاع به."

## التدخين و الأمراض الأخرى

إن الإقلاع عن التدخين أمرٌ مهمٌ جدًّا أثناء علاج الأمراض الصدرية. فأعراض الربو مثلًا تخفُّ. كما أن وظيفة الرئتين تتحسن أيضًا و تزداد فعالية العلاجات الطبية. إن التوقف عن التدخين هو أهم وسيلةٍ لعلاج مرض الإنسداد الرئوي المزمن، حيث يصبح تقدم المرض بطيئًا بشكلٍ كبير عند توقفك عن التدخين. عندما تتحسن مناعتك يصبح بإمكانك أيضًا تجنب عدة أمراضٍ أخرى.

عند توقفك عن التدخين يصير قلبك يعمل بشكلٍ أفضل. بعد مرور سنةٍ كاملةٍ عن توقفك عن التدخين ينخفض احتمال إصابتك بالأزمة القلبية.

إن الإقلاع عن التدخين ذو أولويةٍ مهمة في علاج داء السكري. يتحسن مفعول الأنسولين المستخدم في علاج السكري بعد التوقف عن التدخين، كما ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب و الشرايين.

يُعتقد أن التدخين لمدة طويلة يزيد من احتمالية الإصابة بالاكْتئاب و ربما باضطرابات نفسية أخرى مثل انفصام الشخصية. إن التدخين هو بحق عاملٌ مؤثر كبيرٌ على رفاهية الأشخاص المعتنين بصحتهم النفسية. هم أيضًا يصرفون أموالًا كثيرةً بسبب التدخين.

التدخين يُضعف من مفعول عدد من العلاجات.  
هذه العلاجات هي مثلاً الأنسولين و أدوية *varfariini*  
المخففة للدم بالإضافة  
إلى علاجات نفسية أخرى.  
بعد توقفك عن التدخين يُستحسن  
أن تسأل الطبيب عن إمكانية  
تخفيض الجرعات الدوائية.

### كما أن الإقلاع عن التدخين

- يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض السرطان
- يُحسّن من صحة الفم
- يقلل من مخاطر مشاكل الغدة الدرقية
- يزيد من فرص نجاح العمليات الجراحية وشفاء الجروح.
- يقلل من إمكانية الإصابة بالأمراض بعد العملية الجراحية.
- يقلل من خطر قرحة المعدة
- يحسّن من صحة الجلد و يُبطئ من ظهور التجاعيد
- يقلل من مشاكل الإنتصاب عند الرجل.

”

أطفالي بحاجة إلى أمّ صالحة  
و مثالٍ يقتدون به في حياتهم.“

## من أجل مواليد و آباء بصحةٍ أفضل

جميع الآباء يتمنون أفضل حياةٍ ممكنة لأطفالهم.

إن إقلاعك عن التدخين يؤثر على رفاهيتك و رفاهية رضيعك. إن الجنين الذي هو في مرحلة التكوين في رحمك ليس محميًا من دخان السجائر، ذلك لأن المشيمة لا تمنع المواد السامة التي يحتوي عليها الدخان. خلو الوسط من الدخان مهمٌ جدًا. يجب التفكير في الإقلاع عن التدخين منذ بداية التفكير في الإنجاب.

### يُستحسن الإقلاع عن التدخين لأن ذلك

- يجعل الحمل ينجح بسهولة
- يقلل من مخاطر المشاكل المرتبطة بالحمل
- يقلل بنسبة كبيرة جدًا من خطر موت الجنين قبل ولادته
- يجعل الإحساس جيدًا و التنفّس سهلًا
- يمكن الجنين من الحصول على الأوكسيجين الكافي و بالتالي يجعل وزنه ينمو بشكل طبيعي
- يجعل المولود أكثر هدوءً عند ولادته
- يجعل حليب الأم و فيرًا و يخلو من طعم السجائر
- يقلل من خطر متلازمة الموت الفجائي للأطفال، أي الموت دون معرفة السبب.
- يقلل من احتمال إصابة الطفل بأمراض الجهاز التنفسي كالربو و أمراض الحساسية في طفولته
- يجعل الطفل أقل عرضة للصعوبات التعليمية و الإفراط الحركي في عمر الدراسة
- يُضعف بشكل كبير من احتمال أن يبدأ الطفل نفسه بالتدخين.

إن العناية بصحتك من شأنه تشجيع

الطفل على العناية بصحته.

عندما تبدأ في التفكير في الحمل

فإن قرار الإقلاع عن التدخين

يمكن أن يصبح سهلًا.

إذا أحسست بأن الإقلاع عن التدخين صعبٌ فلا تتردد في طلب المساعدة.

## توقف عن تعاطي تبغ السنوس *Nuuska*

يحتوي تبغ السنوس على عدة مواد سامة. يحتوي على معادن ثقيلة و مبيدات سامة و موادٌ مُسببة لأمراض السرطان. تنتقل السموم عبر الدورة الدموية إلى جميع أعضاء الجسم. ففي الفم يُضِرُّ السنوسُ بالأغشية المخاطية و اللثة و الأسنان. فتتآكل اللثة و تُصابُ الأسنان بالثقوب. تطرأ تغييرات على الأغشية المخاطية و من شأنها أن تتحولَ إلى سرطان. تصبح رائحة الفم كريهةً.

استعمال تبغ السنوس يزيد من خطر الإصابة بعدة أنواع من السرطان و أمراض القلب و الشرايين. كما أن تبغ السنوس يُضعِفُ من قوة الرياضي و قدرته على الإنجاز و التحمُّل. ضعف الدورة الدموية يزيد من خطر التعرض للإصابات اثناء ممارسة الرياضة. في نفس الوقت يُبطئُ من انتعاش العضلات بعد النشاط البدني.

### عندما تتوقف عن تبغ السنوس

- فإن فَمَكَ يصبح أنظفَ و أكثر انتعاشًا
- فإن أغلب الجروح تُشفى في اللسان
- تصبح لديك التهابات اللثة بنسبةٍ أقلَّ من مُستعملي تبغ السنوس.
- تزيد قوة عضلاتك و تحمُّلها، لأنها تحصل على الغذاء و الأوكسيجين بشكلٍ أفضل
- تصبح دقات قلبك أقوى، و تصيرُ قادرًا على إنجاز أنشطة رياضية أفضل.
- فإن خطر إصابتك بالسرطان و خصوصًا سرطانات الفم يصبحُ أقلَّ بكثير.
- فإن خطر إصابتك بأمراض القلب و الشرايين يصبح أقلَّ.

إرشادات الإقلاع عن تبغ السنوس  
هي نفسها إرشادات الإقلاع  
عن التدخين.

عادةً يكون إدمان مستعمل تبغ السنوس قويًا  
لأن تبغ السنوس يحتوي على كمية من النيكوتين  
أكبر من تلك التي تحتوي عليها السجائر.  
لذلك من المستحسن أن يتم تخفيض كمية  
السنوس تدريجيًا قبل تركه كليًا.  
هكذا يمكنك تجنب الكثير من أعراض الفطام  
بمعنى أن التوقُّف يصبح أكثر سهولةً.

الانتقال إلى تبغ السنوس  
ليس طريقةً للإقلاع عن التدخين.  
مالذي يجعلك تغيّر منتجًا مضرًا  
من منتجات التبغ بمنتج آخر مضر؟

## السجائر الكهربائية

لا يمكن النصح باستخدام السجائر الكهربائية.  
فهي تستعمل سوائل يحتوي بخارها  
على مواد ضارة بالصحة.  
ليس هنالك معلومات دقيقة  
حول ما إذا كان استخدام السجائر الكهربائية  
مفيد للراغبين في الإقلاع عن التدخين.

”

"أصبح الأطفال فرحين لأن جدتهم باتت خالية من رائحة السجائر."



تخلّص من التبغ بمساعدة ستومبي *Stumppi*  
الإرشادات على الرقم المجاني 0800 148 484  
يجيب على مكالماتكم أخصائيون في الرعاية الصحية (باللغة الفنلندية)

يمكنكم أيضًا الحصول على المعلومات و المساعدة عبر الإنترنت.  
إن منتدى ستومبي *Stumppi*

[www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi) مفتوحٌ للجميع.  
هناك يمكنكم الحصول على مزيدٍ من المعلومات من أجل الإقلاع عن التدخين.  
يمكنكم أيضًا الحديث عن أحاسيسكم  
الخاصة في هذا المنتدى.

"في البداية نادى منادٍ إلى التدخين.  
لحسن الحظ منحني الحديث مع *Stumppi*  
القوة لأقول لا!"

**Stumppi.fi**

هذا الدليل من إنجاز جمعية اتحاد صحة الجهاز التنفسي Hengitysliitto ry.  
هذا الدليل يتضمن اقتباسات من منتدى ستومبي *Stumppi*.