

توجد أكثر من 7.000 مادة كيميائية ضمن السجائر، منها 70 مادة كيميائية على الأقل معروفة بأنها تسبب أنواع السرطان.

**أضرار استخدام منتجات التبغ، قد يتسبب ب؛**  
مشاكل في الرؤية، إعتام عدسة العين، ضعف حاسي التذوق والشم، فقدان الأسنان، اصفرار الأسنان، فقدان اللون، فقدان السمع، إلتانات الأذن، مشاكل مثل السعال والبلغم، شيخوخة الجلد المبكرة، تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، انسداد الأوعية الدموية، زيادة حموضة المعدة، مشاكل في المعدة، اضطرابات في عمل الدماغ والجهاز العصبي، انخفاض تدفق الدم في اليدين والقدمين، انخفاض المناعة

يعتبر استخدام منتجات التبغ هو الأول من بين عوامل الخطر التي يمكن الوقاية منها والتي تؤدي إلى اعتلال الصحة والوفاة المبكرة.

## أضرار استخدام منتجات التبغ على المدى الطويل المدخنون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة بـ 15-30 مرة من غير المدخنين.

هو سبب العديد من الأمراض التي يمكن الوقاية منها مثل السكتة الدماغية والعجز الجنسي والعقم وانقطاع الطمث المبكر وهشاشة العظام والسرطانات وخاصة سرطان الرئة والحنجرة وتجويف الفم والمعدة والبنكرياس والبروستات والمثانة والثدي وعنق الرحم وسرطان الدم والنويات القلبية وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي مثل الداء الرئوي الانسدادي المزمن والربو وأمراض الجهاز الهضمي مثل القرحة والتهاب المعدة.

يموت 65.000 طفل سنوياً قبل سن الخامسة بسبب التهابات الجهاز التنفسي التي يسببها دخان منتجات التبغ.

استخدام منتجات التبغ بالقرب من الأطفال والرضع؛ يسبب التهاب الأذن الوسطى والتهاب السحايا وأمراض الجهاز التنفسي مثل الربو وذات الرئة وموت الرضع المفاجئ.

بالإضافة إلى السجائر، فإن جميع المنتجات مثل التبغ المعد للنفخ والنرجيلة والسجائر الإلكترونية والغليون والسيجاريه منتجات تبغ وضارة بالصحة.

كمية الدخان التي يتم استنشاقها نتيجة تدخين النرجيلة لمدة ساعة هي بقدر كمية الدخان التي يتم تناولها عن طريق تدخين 100-200 سيجارة.

يمكن مراجعة مركز  
صحة المهاجرين أو  
مركز الحياة الصحية  
للحصول على دعم  
للإقلاع عن التدخين  
التبغ.

من الممكن الإقلاع عن التدخين  
بأساليب مثبتة الفعالية.



**HAVANI KORU**  
Dumansız Hava Sahası

احمِ هواءك

وسط الهواء الخالي من الدخان.

يوفر «خط استشارات الإقلاع عن التدخين  
ALO 171»، الذي أنشأته وزارة الصحة لغرض  
مكافحة التدخين، خدمة مجانية على مدار 24  
ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

sigarabirakma@saglik.gov.tr  
http://havanikoru.saglik.gov.tr

تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

أهم خطوة لصحتك هي  
الإقلاع عن منتجات التبغ

خط استشارات الإقلاع عن التدخين.



sihat |