



# التدخين

## حقائق مهمة

- يعتبر استهلاك التبغ السبب الرئيسي لأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة المبكرة والإعاقة في جميع أنحاء العالم
- بحلول عام 2030، سيتسبب تعاطي التبغ بوفاة أكثر من 7 ملايين شخص سنوياً.
- التدخين مسؤول عن 12% من الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية في جميع أنحاء العالم
- يسبب التبغ الإدمان بدرجة كبيرة إلى وفاة ما يصل إلى نصف المدخنين.
- تحتوي جميع منتجات التبغ على مواد كيميائية خطيرة.
- يضر التدخين بالأشخاص الموجودين حول المدخنين، وخاصة الأزواج والأبناء.

## العوامل المؤثرة

- من بين عوامل أخرى:
- الدخل المنخفض
  - الأمراض العقلية
  - البطالة
  - المستوى المنخفض للتعليم
  - الظروف العائلية الصعبة

## مميزات الإقلاع عن التدخين

- يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى....
- تقليل خطر المعاناة/الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية
  - تشجيع أشخاص آخرين على الإقلاع عن التدخين
  - يحمي صحة الآخرين
  - توفير المال

## كيف يمكن التوقف عن التدخين؟

- مراقبة العادات اليومية، وتجنب مسببات التدخين.
- التعرف على مخاطر التدخين.
- طلب الدعم من العائلة أو الأصدقاء أو غيرهم.
- البحث عن البدائل.
- وضع هدف لإدخار الأموال التي تم توفيرها من الإقلاع عن التدخين.

