

خطوتان .. وتترك الدخان

محاضرة في مقر مجموعة الشرطة العسكرية الخاصة الأولى بالرياض



بتوجيه من المشرف العام على برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة ، الدكتور ماجد بن عبد الله المنيف ، وتلبية للدعوة الموجهة من قائد مجموعة الشرطة العسكرية الخاصة الأولى بالرياض ، العميد الركن صالح بن محمد العمر ، قدم الدكتور عيسى بن زيدان المرزوقي ، رئيس قسم التطوير والتدريب في البرنامج ، محاضرة بعنوان (خطوتان .. وتترك الدخان) في قاعة المحاضرات بمقر المجموعة ، يوم الثلاثاء 1432/1/1 هـ

بحضور عدد كبير من الضباط وصف الضباط والأفراد من منسوبي المجموعة ، وذلك بمناسبة افتتاح عيادة مكافحة التدخين في مقر المجموعة. وتضمنت المحاضرة ثلاثة محاور أساسية:

- لمحة موجزة عن برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة ،

- عرض موجز لمخاطر وأضرار التدخين القسري (السلبى) ، وكيفية الوقاية منه.

- تقديم شرح علمي موجز عن تأثير التدخين على جسم المدخن وخاصة على الدماغ ، وآلية حدوث الإدمان على مادة النيكوتين ، وكيفية الإقلاع عن التدخين والتحرر من هذا الإدمان.

وأكد د/ المرزوقي على أن التدخين عادة وإدمان ، والعادة يمكن كسرها بالإرادة ، والإدمان يمكن علاجه في العيادة ، والخطوة الأولى هي شعور المدخن بالخطر ، والثانية هي إعادة النظر والأخذ بأسباب الحذر ، واتخاذ القرار الجريء بترك الدخان .. قبل فوات الأوان ، وعملية التغيير تبدأ من داخل المدخن ، ولا بد من الصبر قليلاً على مرارة الدواء ، كي يذوق حلاوة الشفاء. وتضمنت المحاضرة عدداً من النصائح والوصايا العملية التي تساعد في الإقلاع نهائياً عن التدخين.

الممثل الهندي روشن يقلع عن التدخين ليكون قدوة لجماهيره

<http://www.alriyadh.com/2010/12/12/article584488.html>

المصدر: صحيفة الرياض



الممثل الهندي روشن

مكتب الرياض إسلام آباد تاهر حيات

أعلن ممثل السينما الهندية (بوليوود) الشهير هريتك روشن بأنه أقلع عن التدخين ليكون قدوة لغيره، وأنه يشعر براحة نفسية وبدنية وتحسنات عديدة في حياته اليومية لتركه للعادة التي وصفها بالعادة السيئة والمرهقة والمضرة للصحة الشخصية وصحة المحيطين بالمدخن. وفي تعليقه على سؤال حول ظهوره في شخصية مدخن سلبي في فلمه (كزارش) أوضح الممثل الهندي الذي يتمتع بشخصية جذابة، بأنه قد ودع التدخين منذ شهر أغسطس الماضي، وأنه يستمتع بحياته أكثر مما كان عليه في الماضي. وأوضحت قناة (A.R.Y) الباكستانية الناطقة باللغة الأردية بأن هريتك روشن عندما يتلقى عرضاً من أحد أصدقائه لتناول السجارة، فإنه لا يمانع بل يأخذ السجارة، ثم ينظر إليها بعق ويقول لها بأنني قد ودعتك ولن أعود إلى آلام الإدمان. هذا وعلق وسائل الإعلام المحلية على الموضوع وقالت إن قيام النجوم بمثل هذه الخطوات، يساعد العديد من محبيهم على اتخاذ قرارات مماثلة، وأن ترك الممثل المذكور للتدخين سيدفع الكثيرين إلى توديع التدخين.

حملة عن التدخين بتقنية القرينات

<http://www.al-jazirah.com/20101212/fe16.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

القريات - محمد البدرى

دشن عميد كلية التقنية بالقريات حامد الخلف حملة مكافحة التدخين والتي تنظمها الكلية بالتعاون مع مركز مكافحة التدخين (تعاون) التابع لجمعية البر الخيرية بالقريات لمدة أسبوع تحت شعار (كلية بلا تدخين) ويشتمل المعرض على لوحات إرشادية للتوعية بأضرار التدخين ومجسمات تصويرية بالإضافة إلى عيادة طبية كما نظمت مسابقات رصدت لها جوائز يومية .

التدخين السلبي والنساء

http://www.aleqt.com/2010/12/12/article_478064.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

أظهرت دراسة أجريت على النساء الصينيات، أن التدخين السلبي عامل خطر في الإصابة بمرض الشرايين الطرفية الذي يؤثر على الشرايين في الساقين، وربما يؤدي إلى البتر إذا كان حادا .

كما أظهرت دراسات سابقة، أن التدخين السلبي مرتبط أيضا بأمراض القلب والجلطات. وقال الدكتور ياو من المستشفى العام لجيش التحرير الشعبي الصيني في بكين القائم على التجربة وزملاؤه في تقريرهم المنشور في دورية «الدورة الدموية»: «إن التدخين في الصين أكثر شيوعا بين الرجال عنه بين النساء.» وشملت الدراسة 1209 نساء تبلغ أعمارهن 60 عاما أو أكثر ولم يسبق لهن التدخين. وبين هؤلاء النساء تعرضت 477 امرأة للتدخين السلبي في المنزل أو في مقر العمل لمدة عامين على الأقل خلال السنوات العشر السابقة. ووجد الباحثون أن التدخين السلبي زاد خطر الإصابة بمرض الشرايين الطرفية بنسبة 67 في المائة وخطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 69 في المائة والجلطات بنسبة 56 في المائة.

84 سجينا يقلعون عن التدخين في نجران

<http://www.shms.com.sa/html/story.php?id=117978>

المصدر: صحيفة شمس

نجران. مانع آل هتيلة

تأثرا ببرنامج توعوي نفذته إدارة الشؤون الدينية بالتعاون مع عيادة مكافحة التدخين استمر ثلاثة أسابيع، أقلع 84 نزيلا بالسجن العام بنجران عن التدخين بشكل نهائي . وقال مدير إدارة سجون المنطقة العقيد علي بن أحمد الشهري إن 420 نزيلا التحقوا بالبرنامج التوعوي الذي يهدف إلى تبیین مخاطر التدخين وأضراره، مضيفا أن 84 منهم أقلعوا بصورة نهائية. وأوضح الشهري أن هذا البرنامج يأتي ضمن العديد من البرامج والمناشط الإصلاحية التوعوية التي تقوم

بها إدارته لصالح النزلاء.

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

<http://forum.sa-tcp.com/>

الصحف والمواقع العربية

سيجارة واحدة تكفى للإصابة بنوبة قلبية مفاجئة

<http://youm7.com/News.asp?NewsID=317129>

المصدر: صحيفة اليوم السابع



دخان السجائر يتسرب مباشرة إلى مجرى الدم

كتب أمين صالح

"تستطيع سيجارة واحدة فقط أن تعرقل شرايين القلب وتصيب الإنسان بنوبة قلبية فجائية" هذا ما أكده مستشار الخدمات الطبية في أمريكا، حيث أكدت الدراسة أن كل نفخة من السجائر تسبب أضرارا مباشرة حيث تضخ للإنسان مئات من المواد الكيميائية السامة التي تصيبه بكثير من الأمراض كأعراض الجهاز التنفسي والقلب وسرطان الرئة من خلال استنشاقها مباشرة أو حتى عن طريق التدخين غير المباشر. ومن جانبه أكد بنيامين ريجين، جراح عام، أن الدخان يتسرب مباشرة إلى مجرى الدم وتحدث له مجموعة من التغيرات التي بدورها تصبح أكثر لزوجة، مما يسمح بتكوين الجلطات التي تسبب إغلاق الشرايين،

وبالتالى قد تتسبب فى إصابة الإنسان بنوبات قلبية مفاجئة يكون لها من الأثر السببى ما قد يودى بحياة الإنسان إلى الموت.

فيما أكد الدكتور تبرى بيتشاك من مركز مراقبة الأمراض والأوبئة أن سيجارة واحدة كافية لانسداد الشرايين وإصابة القلب بنوبة قلبية تتسبب فى الموت.

هذا بالإضافة إلى أن التدخين يعمل خفية فى إصابة الأوعية الدموية للإنسان وتعرضها للضرر وفقا لما ذكره موقع الديلى ميل أمس.

فيما نادى الخبير الدكتور مايكل كامينجز من معهد بارك لأبحاث السرطان بالولايات المتحدة بضرورة حظر التدخين لما يتسبب فيه النيكوتين الذى يحتويه وغيره من المواد الكيميائية الأخرى من أضرار بالغة الخطورة يكون نتاجها تعرض الإنسان للموت فى كثير من الأحيان، حيث أشارت التقارير السابقة إلى موت 6 ملايين سنويا بسبب التدخين المباشر منهم ستمائة ألف فقط نتيجة التدخين غير المباشر.

فيما أضاف بنيامين "أنه، بالإضافة إلى تسبب السرطان لتكلفة باهظة تتكبدها الدول فى محاربتها لأمراض السرطان والقلب الناتجة عن أثر التدخين فإنه لم ينته الأمل حتى لو بلغت سن السبعين أو الثمانين فإنك تستطيع أن تتخلص من هذه الأمراض بالإقلاع عن التدخين والفوز بحياتك بعيدا عن الأمراض المزمنة التى يتسبب فيها التدخين .