كَيْفَ يُؤَثِّرُ التَّدْخِينُ عَلَى جِسْمِكَ؟

هُنَاكَ الْعَدِيدُ مِنَ الْأَسْبَابِ الَّتِي تَجْعَلُ الْإِقْلَاعَ عَنِ التَّدْخِينِ أَمْرًا صَعْبًا.

التَّدْخِينُ يُؤَثِّرُ عَلَى الدِّمَاغِ

- يُؤَدِّي التَّدْخِينُ إِلَى الْإِدْمَانِ، مِمَّا يَجْعَلُ مِنَ الصَّعْبِ الْإِقْلَاعَ عَنِ التَّدْخِينِ
- يُسَبِّبُ التَّدْخِينُ الْإِجْهَادَ. فَالسَّجَائِرُ الَّتِي تُدَخِّنُهَا لِتَشْعُرَ بِالرَّاحَةِ تَجْعَلُكَ تَشْعُرُ بِالتَّوَتُّرِ عِنْدَمَا تَنْتَهِي مِنْهَا
- يُؤَدِّي التَّدْخِينُ إِلَى الْإِصَابَةِ بِالسَّكْتَةِ الدِّمَاغِيَّةِ
- يُؤَدِّي التَّدْخِينُ إِلَى تَلَفِ الْأَعْصَابِ فِي الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ
- يُؤَدِّي التَّدْخِينُ إِلَى الْإِصَابَةِ بِسَرَطَانِ الْفَمِ وَالْحَلْقِ وَالْمَرِيءِ وَالْمَثَانَةِ
- يُؤَدِّي التَّدْخِينُ إِلَى الْإِصَابَةِ بِالْعَمَى

التَّدْخِينُ يُؤْذِي صِحَّةَ الْقَلْبِ

- يُؤَدِّي التَّدْخِينُ إِلَى تَضْيِيقِ الشَّرَايِينِ، مِمَّا يَجْعَلُ مِنَ الصَّعْبِ عَلَى الدَّمِ الْوُصُولَ إِلَى الْقَلْبِ
- يُؤَدِّي التَّدْخِينُ إِلَى الْإِصَابَةِ بِالنَّوْبَةِ الْقَلْبِيَّةِ
- يُؤَدِّي التَّدْخِينُ إِلَى الْإِصَابَةِ بِتَمَدُّدِ الْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ
- يُؤَدِّي التَّدْخِينُ إِلَى الْإِصَابَةِ بِالسَّكْتَةِ الدِّمَاغِيَّةِ

إِنَّ الْإِقْلَاعَ عَنِ التَّدْخِينِ هُوَ أَفْضَلُ شَيْءٍ يُمْكِنُكَ فِعْلُهُ لِصِحَّتِكَ. فَكُلَّمَا أَسْرَعْتَ فِي الْإِقْلَاعِ عَنِ التَّدْخِينِ، كَانَ ذَلِكَ أَفْضَلَ لِصِحَّتِكَ. وَلَا يَهُمُّ كَمْ مِنَ الْوَقْتِ قَدْ دَخَّنْتَ أَوْ كَمْ مِنَ الْمَرَّاتِ قَدْ حَاوَلْتَ الْإِقْلَاعَ عَنِ التَّدْخِينِ.

njhealth.org/quittobaccohelp تَفَضَّلْ بِزِيَارَةِ هَذَا الْمَوْقِعِ الْإِلِكْتُرُونِيِّ،
michigan.quitlogix.org أَوْ

Blue Cross Blue Shield of Michigan
Nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association

MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY QUALITY CONSORTIUM