

واللياقة البدنية مما يؤثر سلباً على أدائهم في العمل وقدرتهم على تحقيق إنتاجيه عالية.

3-تكاليف اجتماعية: مثل تكاليف التدخل الحكومي للتوعية والتثقيف بمخاطر التدخين وتقديم برامج اقلع عن التدخين كما تتضمن التكاليف الإجتماعية تكاليف الحوادث المرتبطة بالتدخين مثل حوادث حرائق السجائر والحوادث المرورية كما يجب الأخذ في الإعتبار أن التدخين له أثار سلبية عديدة على الإقتصاد والصحة والمجتمع لذلك علينا تشجيع الأفراد على الإقلاع عن التدخين وتوفير بيئة خالية من التدخين.

(<https://www.ammonnews.net/article/737190ht>)

تأثير التدخين على الجانب الصحي



استخدام التبغ يقتل أكثر من 7 ملايين شخص كل عام. وتشير الأبحاث إلى أن الذين بدأوا استخدام التبغ في سن المراهقة (كما يفعل أكثر من 70%) واستمروا لعقدين أو أكثر في استخدامه، يموتون مبكراً عن الذين لم يستخدموا التبغ قط بمقدار 20 إلى 25 سنة.



(<https://mawdoo3.com/>)



(<https://ylayrl.blogspot.com/2023/06/blog-post.html>)

كما للتدخين أضرار اقتصادية كبيرة على الصعيد الفردي والاجتماعي والوطني

1-تكاليف الرعاية الصحية التي يتسبب فيها التدخين حيث يعتبر أحد العوامل الرئيسية التي تسبب الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان وأمراض الجهاز التنفسي.

2-الإنتاجية الضعيفة: يؤثر التدخين على قدره العملية والإنتاجية للأفراد ويعاني المدخنون من مستويات أقل من الطاقة

يعد التدخين من العادات الضارة التي تؤثر بشكل كبير على صحة الأفراد خاصة الشباب فبجانب تأثيراته السلبية على الجهاز التنفسي يعرض التدخين الشباب لمجموعة من الأضرار الصحية التي تؤدي إلى أمراض خطيرة كما وافق مجلس الجامعة بجلسته رقم (759) المنعقدة في 2024/10/29 على إجراءات مكافحة التدخين بجامعة أسيوط والمستشفيات الجامعية وإعلان جامعة أسيوط جامعة خالية من التدخين وتفعيل تطبيق قوانين مكافحة التدخين.

تأثير التدخين على الجانب الاقتصادي والاجتماعي

لا تقتصر أضرار التدخين على الجانب الصحي ولكنها تتعداها إلى جانب الإقتصادي أيضا حيث أنه يفرض تكاليف هائلة على المدخنين وأصحاب العمل والمجتمع بأسره وتقدر منظمة الصحة العالمية أضرار التدخين الإقتصادية على مستوى العالم سنوياً بأكثر من 500 مليار دولار ويستنزف التدخين 15% تقريبا من إجمالي نفقات الرعاية الصحية في الدول العالية الدخل وقد تصل تكلفه العلاج الدوائي لإيقاف التدخين إلى 4400 دولار أمريكي.

8. ممارسة الهوايات

9. ابتعد عن أي عادة مرتبطة بالتدخين أو حاول تغييرها

الإقلاع عن التدخين عملية قد تكون صعبة في البداية لكن بالتصميم والدعم المناسب يمكن أن تحقق نتائج إيجابية وتحسن من الصحة بشكل كبير والدعم الطبي والنفسي مهم جداً في هذه الرحلة لذا من المهم استشارة الأطباء المتخصصين للحصول على التوجيه المناسب.

مجهودات القطاع في منع ومكافحة

التدخين

يتم المرور الدوري للجنة منع التدخين التابعة للقطاع علي الكلية لمتابعة تنفيذ إجراءات منع التدخين بشكل شهري ويتم إتخاذ التالية الإجراءات

1. تعميم قرارات مجلس الجامعة والخطابات الواردة بشأن تفعيل حملة جامعة أسيوط خالية من التدخين.

2. تم عمل مجموعة من الملصقات الخاصة بحملة جامعة أسيوط خالية من التدخين بالتنسيق مع معالي الأستاذ الدكتور محمود عبد العليم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة لتوزيعها علي أنحاء الجامعة كخطوة للإعلان عن الحملة.

3. التوعية بأضرار عملية التدخين علي الفرد والمجتمع.

4. التوعية بأضرار عملية التدخين علي البيئة والاقتصادية الشخصية.



هل تريد أن تقلع عن التدخين؟ اليك الخطوات الآتية التي قد تساعدك في ذلك:

1. التفكير الإيجابي: عليك أن تخبر نفسك بأنك ستقوم بذلك هذه المرة.
2. التخطيط للإقلاع عن التدخين: اقطع وعداً، وحدد الموعد والتزم به.
3. تغيير النظام الغذائي
4. الحصول على بعض الدعم للإقلاع عن التدخين: إذا أراد الأصدقاء أو أفراد العائلة الإقلاع عن التدخين أيضاً، فاقترح عليهم المضي سوياً في هذا الأمر.
5. الحركة: لقد تبين باستعراض الدراسات العلمية أن ممارسة التمرينات (حتى المشي أو الاطالة لمدة خمسة دقائق) تقلل من الرغبة في التدخين.
6. إيجاد أصدقاء من غير المدخنين
7. يجب أن تذكر نفسك دائماً بأسباب الإقلاع عن التدخين.

[\(https://www.webteb.com/articles/\)](https://www.webteb.com/articles/)

وتشمل بعض الآثار الجانبية الأقل

إنتشاراً للتبغ: تساقط الشعر، إعتام عدسة العين، التجاعيد، فقدان السمع، تسوس الأسنان، انتفاخ الرئة (النفّاخ)، تخلخل العظام، قرحة المعدة، تغير لون الأصابع، الإجهاض، الصدفية (الصداف).

الأضرار الصحية لتعرض غير المدخنين

لدخان التبغ

عندما يلوث الدخان الصادر عن التبغ الهواء، وخاصة في الأماكن المغلقة، فإن جميع الموجودين يستنشقونه، مما يعرض كلاً من المدخنين وغير المدخنين لأضراره. ويحتوي دخان التبغ على أكثر من 4000 مادة كيميائية معروفة، وكثير منها ضار، وهناك على الأقل 40 مادة منها تسبب السرطان. كما أنه يتضمن كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون، مما يعوق قدرة الدم على حمل الأكسجين إلى الأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ، ويحتوي دخان التبغ على مواد تسهم في حدوث أمراض القلب والسكتة.

<https://www.emro.who.int/ar/tfi/quit-now/index.html>

نصائح للإقلاع عن التدخين

ا.د/ محمد عبد الباسط

محمد

وكيل الكلية لشئون خدمه
المجتمع وتنمية البيئة

مطوية توعوية عن

التدخين و أضراره

ونصائح

للإقلاع عنه

إعداد و تحرير

ا/ ولاء محمود إسماعيل

كما يتم التنبيه والتوعية وأخذ الملاحظات
والإشارة إلى منع التدخين والتأكد من التطبيق
أو اتخاذ الإجراءات القانونية حيال المخالف



في الختام الحياه أجمل بتمام الصحة
والعافية والتدخين هو عدو مباشر لذلك فلا أحد
يرغب بأن تكون حياته في المستشفيات وبين
الاطباء بل يرغب أن يستمر بقوته ويستمتع
بحاضره ومستقبله مع عائلته ونحن نحتاجك معنا
لعمل أفضل و حياة صحية

دتم بصحة وعافية

تحت رعاية

ا.د/ احمد المنشاوى

رئيس الجامعة

ا.د/ محمود عبد العليم

نائب رئيس الجامعة لشئون
خدمه المجتمع وتنمية البيئة

ا.د/ ياسمين الكحكى

عميد الكلية

