

التدخين وقلبك

عندما تدخن أنت في خطر أعلى من الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية

الأرجيلة والسجائر الإلكترونية - الحقائق

الأرجيلة (الترجيلة، الشيشة، الأركيلة)

- ليست بديلاً آمناً عن تدخين السجائر
- إنها تبعث بالمواد الضارة إلى رئتيك
- لديها العديد من المخاطر الصحية مثل تدخين السجائر
- حتى نكهات الفواكه الجذابة ليست جيدة بالنسبة لك
- يتم إستنشاق ما يعادل 100 - 200 سيجارة في جلسة من ساعة واحدة

السجائر الإلكترونية (e-cigarettes)

لا تزال الآثار والسلامة الصحية على المدى القصير والطويل للسجائر الإلكترونية غير معروفة، وربما تكون ضارة.

تحدث دائماً إلى طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية لمناقشة الخيارات للإقلاع عن التدخين.



التدخين يتلف قلبك

يتلف التدخين الشرايين التاجية (الأنابيب) التي تزود الدم إلى قلبك.

يمكن أن يسبب هذا بتضييق الشريان. ويمكن أيضاً أن يزيد من خطر إصابتك بتجلط الدم أو الإنسداد، والذي يمكن أن يؤدي إلى أزمة قلبية.

إذا أصبت من قبل بأزمة قلبية فأنت في خطر أعلى من الإصابة بوحدة أخرى.

يمكن أن يساهم التدخين أيضاً في

السرطان



ضغط الدم المرتفع



العجز الجنسي لدى الذكور



السكتة الدماغية



قضايا الحمل (أي الإجهاض)



مشاكل في الدورة الدموية



التدخين هو أيضاً سيئاً للناس الذين بالقرب منك. يمكن لإستنشق دخان الآخرين أن يزيد من خطر إصابتهم بمشاكل القلب وغيرها.

للحصول على الدعم والمشورة

اتصل بخط الإقلاع عن التدخين Quitline على الرقم 13
QUIT (13 78 48)

قم بزيارة www.quit.org.au

أو للدعم عبر الرسائل النصية قم بزيارة

www.quit.org.au/QuitTxt



للحصول على معلومات حول صحة القلب

توفر خدمة المعلومات الصحية لمؤسسة القلب معلومات عن
صحة القلب وخدمات الدعم.

اتصل على 1300 36 27 87 للتحدث مع أحد العاملين في
مجال الصحة لدينا



للحصول على مترجم

إذا كنت بحاجة إلى مترجم، اتصل على الرقم
131 450، وأطلب مؤسسة القلب أو خط الإقلاع عن التدخين
(Quitline).



كيف يمكن للإقلاع عن التدخين أن يساعد قلبك

الإقلاع عن التدخين هو واحد من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام
به لصحة قلبك.

بمجرد التوقف عن التدخين يبدأ جسمك بإصلاح نفسه. بعد سنة
واحدة، فرصة إصابتك بنوبة قلبية تنخفض إلى النصف.

نصائح

- ✓ اتصل بخط الإقلاع عن التدخين Quitline (13 78 48) للحصول على الدعم أو أطلب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إحالتك
- ✓ تحدث إلى طبيبك أو الممرض/ الممرضة أو الصيدلي عن العلاج ببدائل النيكوتين وغيره من الخيارات
- ✓ قم باختيار موعد للتوقف
- ✓ لا تستسلم. الإقلاع عن التدخين هو أمر صعب. ويمكن أن يستغرق عدة محاولات
- ✓ اجعل عائلتك وأصدقائك يدعموك

هل تأخذ أدوية؟

يمكن أن يؤثر التدخين والإقلاع عن التدخين على
الأدوية التي تأخذها. دائما تحدث مع الصيدلي أو
الطبيب عن أدويةك.

© 2016 المؤسسة الوطنية للقلب في أستراليا ، الرقم التجاري الأسترالي (ABN) 98 008 419 761

شروط الاستخدام: لقد تم تطوير هذه المواد لأغراض المعلومات العامة والتعليمية فقط. أنها لا تشكل نصيحة طبية. يرجى استشارة طبيبك إذا كان لديك، أو تشبهون بوجود مشكلة صحية لديكم. لقد تم تطوير المعلومات الصحية من قبل مؤسسة القلب وتبند إلى بحث مستقل والأدلة العلمية المتاحة في وقت كتابة البحث. تم الحصول على المعلومات وتطويرها من مجموعة متنوعة من المصادر بما في ذلك، ولكن ليس على سبيل الحصر، بالتعاون مع أطراف ثالثة، والمعلومات المقدمة من قبل أطراف ثالثة بموجب ترخيص. وليست مؤيدة من قبل أي مؤسسة أو منتج أو خدمة.

في حين تم بذل العناية في إعداد محتوى هذه المواد، فإن مؤسسة القلب الوطنية في أستراليا وموظفيها والأطراف ذات العلاقة لا يمكنهم قبول أية مسؤولية، بما في ذلك أي خسارة أو ضرر، ناجم عن الاعتماد على المحتوى، أو دقته، أو تداوله أو إكتماله.

يمكن الإطلاع على هذه المواد في برامج أو مواد الأطراف الثالثة (بما في ذلك، ولكن ليس على سبيل الحصر، أكياس العرض أو مجموعات الإعلان). وهذا لا يعني الموافقة أو التوصية من قبل المؤسسة الوطنية للقلب في أستراليا لمنظمات أو منتجات أو خدمات الأطراف الثالثة هذه، بما في ذلك المواد أو المعلومات. أي استخدام لمواد أو معلومات المؤسسة الوطنية للقلب في أستراليا من قبل شخص أو منظمة أخرى هي من مسؤولية المستخدم.

تخضع كافة محتويات هذه المواد لحماية حق المؤلف. الإستفسارات المتعلقة بالأنونات ينبغي أن توجه إلى copyright@heartfoundation.org.au

CON-178-ARA