



# اقلع عن التدخين

## حقيقة:

## بإمكانك الإقلاع عن التدخين

**حقيقة:** يحتوي دخان التبغ على نيكوتين علاوة عن 4000 مادة كيميائية تتسم 50 مادة منها على الأقل بالسمية العالية كما أنها تسبب مرض السرطان.

**حقيقة:** السجائر "المتوسطة/واللايت" لا تقل في سميتها عن السجائر المعتادة، فمازلت تستنشق كميات من السموم تساوي الموجودة في السجائر المعتادة. كل ما في الأمر أنك تفعل ذلك بفلتر مختلف.

**حقيقة:** التدخين يتسبب في إسراع نبضات القلب؛ وإسراع التنفس. كما أنه يرفع ضغط دمك.

**حقيقة:** دخان السجائر من مصدر غير مباشر يضر أصدقاءك وأسرتك وغيرهم من حولك. في واقع الأمر يعد دخان السجائر من مصدر غير مباشر ثالث سبب للوفيات يمكن الوقاية منه في أمريكا الشمالية.

**حقيقة:** واحد من كل خمسة أشخاص يقلعون عن التدخين لا يزيد وزنه بالمرة. أما بالنسبة للذين تزيد أوزانهم فمعدل الزيادة يتراوح بين 5 إلى 7 أرطال. تذكر أنه يمكن التحكم في زيادة الوزن.

**حقيقة:** ثبت أن العلاج ببدايل النيكوتين آمن بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين يعانون من مرض القلب. استشر طبيبك أولاً.