



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



هل تفكر بالاقلاع عن التدخين و تحتاج مساعدة؟

استشر الصيدلاني

*عيادة المساعدة على الاقلاع عن التدخين

في صيدلية معهد دسمان للسكري نوفر لك برنامج مكثف يساعدك على الاقلاع عن التدخين
البرنامج مكثف تحت اشراف صيادلة متخصصين و سوف نساعدك على التخلص من هذه العادة

*يتكون البرنامج من 6 جلسات فردية

الجلسة الاولى: جلسة التقييم الاولى لتحديد اليوم المناسب للاقلاع (حضوريا)

الجلسة الثانية: يكون يوم قبل الاقلاع عن التدخين (حضوريا)

الجلسة الثالثة: خلال اسبوعين من الاقلاع عن التدخين (حضوريا او هاتفيا)

الجلسة الرابعة: خلال 6 اسابيع من الاقلاع عن التدخين (حضوريا او هاتفيا)

الجلسة الخامسة: خلال شهر من الجلسة الرابعة (حضوريا او هاتفيا)

الجلسة السادسة: بعد 3 اشهر من الاقلاع عن التدخين (حضوريا او هاتفيا)

*تعرف على الأعراض الانسحابية للنيكوتين

لا تقلق! انها مؤقتة

احجز موعدك للتعرف على الاستراتيجيات السلوكية التي قد تساعدك على تفادي الاعراض الانسحابية او
التقليل من حدتها



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



الاعراض الانسحابية	المدة	استراتيجيات سلوكية
ضيق في الصدر	بضع أيام	تنفس بعمق
سعال	بضع أيام	اشرب السوائل
دوخة او ارهاق	2-4 يوم	غير وضعيتك ببطيء خذ قيلولاتك
ارق	1 اسبوع	قلل من شرب الكافيين استرخي
إمساك	1-2 أسبوع	اشرب السوائل تناول أطعمة غنية بالألياف
رغبة في التدخين	يزداد في اول 3 ايام ثم يقل تدريجيا	اشغل نفسك مارس الرياضة
تقلب المزاج	1-2 اسبوع	زد الأنشطة الممتعة اطلب دعم العائلة والأصدقاء
صعوبة في التركيز	بضعة اسابيع	خطط جدول اعمالك مسبقا
جوع	بضعة اسابيع	اكثر من شرب ماء تناول وجبات خفيفة

للتدخين مضاعفات عدة قد يسببها لمرضى السكري

1. فقدان البصر
2. الفشل الكلوي
3. التهاب الرئوي
4. أزمات قلبية
5. تلف في الاطراف

قم بحجز موعدك الان

اتصل على 1877877 أو 22242977 داخلي 6051-6055

لتحديد الموعد



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز
Center

معلومات عامة

هل تعلم:

ابتداءً من اللحظة التي تتوقف فيها عن التدخين، ستبدأ بملاحظة التغييرات التي تحدث على جسدك وصحتك، وهي على النحو الآتي:

بعد 8 ساعات

تتحسّن مستويات الأكسجين في الدم، و تقل في المقابل مستويات أول أكسيد الكربون إلى النصف.

بعد 48 ساعة

أول أكسيد الكربون خرج من جسدك تماماً الآن، و رئتك مستعدتان لتنظيف نفسيهما من المخاط اللزج. كما ستشعر بازدياد كفاءة كل من حاستي الشم والتذوق لديك.

بعد 72 ساعة

شعورك بأنك تتنفس بصورة أفضل يعتبر بديهياً في هذه المرحلة، و ذلك لأن الشعب الهوائية في كلتا رئتيك بدأت بالاسترخاء. و طاقتك بدأت بالازدياد شيئاً فشيئاً.

بعد أسبوعين إلى 12 أسبوعاً

يبدأ الدم بالتدفّق عبر القلب و العضلات، نتيجة ازدياد كفاءة عمل جهاز الدوران.

بعد 3 إلى 9 أشهر

بازدياد كفاءة عمل الرئة بنسبة 10% ستلاحظ خلال هذه المرحلة أن العديد من الأعراض المزعجة المرافقة للتدخين قد بدأت بالفعل بالاختفاء، مثل: السعال، صوت الصفير أثناء التنفّس، ضيق التنفّس والمشكلات التنفّسية الأخرى.

بعد عام واحد

تقل خطر إصابتك بنوبة قلبية إلى النصف

بعد عشرة سنوات

تقل خطر الوفاة بسبب الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف مقارنة بالأشخاص المدخنين.