

Arabic
Guide to Smoking

مكافحة السرطان:

القرار قرارك



لا تعرض حياتك للخطر بسبب التدخين!

محادبة السرطان:

القرار قرارك

لا تعرض حياتك للخطر بسبب التدخين!

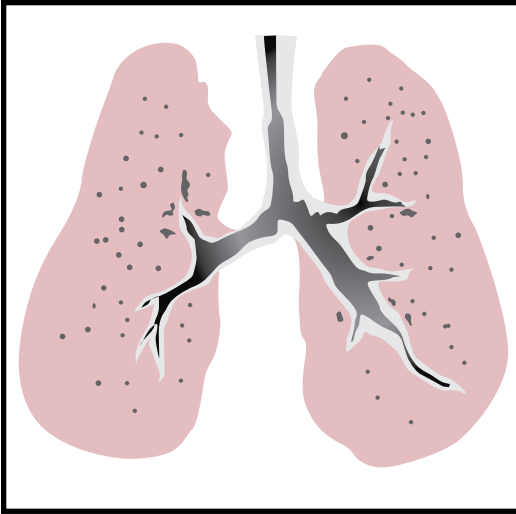
الرئة:

الغالاب أنك لا تفكر كثيرا في رئيات وفي أهمية التنفس. ولكنك تدرك أهمية الرئتين إذا وجدت صعوبة في التنفس نتيجة برد أو مرض يصيب الرئتين.

إنك تنفس حوالي 18 مرة كل دقيقة وبصورة مستمرة سواء كنت نائما أو مستيقظا. وفي جسمك رئتان فقط يجب أن تظلا تعملان طيلة حياتك. إن بعض وظائف الجسم يمكن أن تقوم بها أعضاء أخرى. ولكن التنفس لا يكون إلا بالرئتين. وإن أسات استخدام الرئتين بالتدخين فتوقع إلحاق الضرر بهما - ضرر بعضه غير قابل للعلاج.

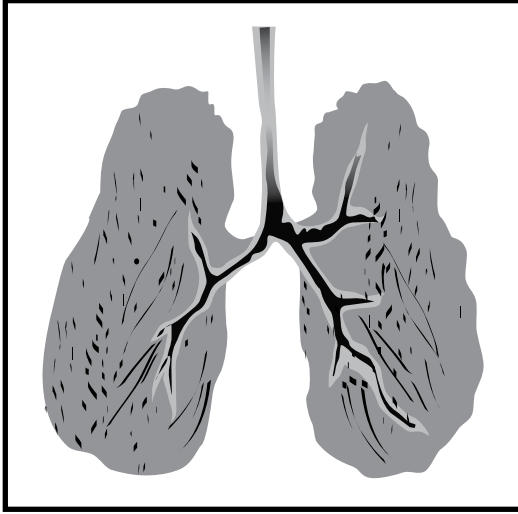
الثنمن الذي يدفعه الجسم

التدخين (السجائر والسيجار والعليون - البايب) يسبب مرض الأَمْفزيما والمرطان وأمراضاً أخرى. والأَمْفزيما تدمر قدرة الرئة على التمدد والانقباض. هذا مظهر الرئة الطبيعية.



رئة طبيعية

- لون الأنسجة وردي
- الأكياس الهوائية الصغيرة قادرة على العمل



هكذا تظهر رئة المدخن

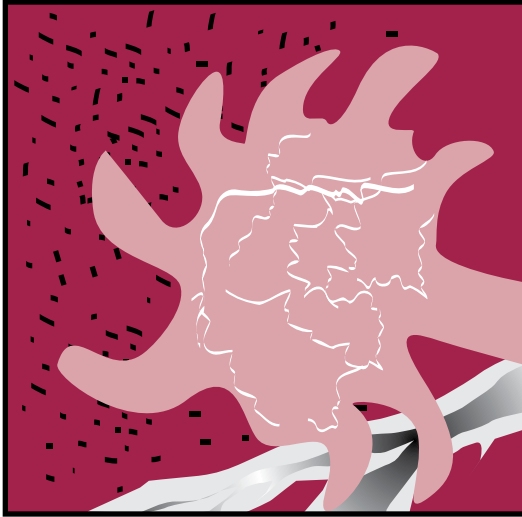
- يصبح لون الأنسجة داكن
- تنتفخ الأكياس الهوائية الصغيرة أو تنفجر
- تصبح هذه الأكياس غير قادرة على العمل

وإن أصبت، بالأعزى ما فلا علاج لهذا المرض، وسيكون التنفس شاقاً طيلة الوقت. أما نقص الأوكسجين فيضر بالأعضاء الأخرى ويجعل حتى أبسط الأمور (مثل المشي) شاقاً وصعباً. وفي كثير من الأحيان تكون الوفاة بسبب الأعزى ما نتيجة عدم قدرة القلب المجهد على أن يستمر في عمله الهام.

ما هو السرطان؟

إن الجسم مكون من ملايين الخلايا، وتنمو خلايا جديدة لتحل محل الخلايا البالية. والسرطان نوع من التغيير في نمو الخلايا الجديدة.

في بعض الأحيان تتكاثر خلايا مريضة بسرعة فائقة وتكون كتلة تسمى ورمًا. وإذا اكتشف الورم مبكراً فيمكن علاجه. وهذا الرسم يبين مظهر سرطان الرئة.



ورم سرطاني

الورم السرطاني

وهذه الأورام تسلب الغذاء والطاقة من باقي الجسم. ويمكن لهذه الأورام أن تنمو نمواً كبيراً حتى تمنع الجسم من القيام بوظائفه الهامة. وإن لم يوقف هذا النمو فإن السرطان سوف يقضي عليك.

إن أحد أسباب خطورة سرطان الرئة أنه لا يظهر له أعراض لسنين عديدة. وفي حالات كثيرة. عندما يُكتشف هذا النوع من السرطان يكون قد انتشر في المتخ والعظام وبقيّة الأعضاء. وحينئذٍ في معظم الحالات - يكون قد فات الأوان.

وسرطان الرئة ليس هو السرطان الوحيد الذي يسببه التدخين. فقد وجد الباحثون أن التدخين له علاقة وثيقة بسرطانات الفم والحلق والمريء والبنكرياس والكلى والكلىتين والبنكرياس وغيرها. والتدخين يمكنه أن يؤثر حتى على صحة غير المدخنين. وذلك لأن دخان السجائر نفسه يحتوي على كثير من نفس المواد السامة التي تدخل رئة المدخن.

شركات التبغ

ولقد قامت شركات التبغ لسنوات عديدة بإضفاء صورة الأناقة والقوة والتطور والجمال على التدخين. وهم يقومون بذلك لتشجيعك على إنفاق مالتك على منتجات التدخين. والواقع أن السيجارة شيء « قذر، متن، غير صحي، وقاتل. ولكن شركات التبغ لن تقول لك ذلك.

والتعريف الصحيح هو كالاتي: التدخين هو سحب الدخان والنار والسموم إلى داخل الرئة لتزويد الجسم بالنيكوتين، وهي مادة سامة تؤدي إلى الإدمان. وشركات التبغ تعرف هذه الحقيقة، وهي تعلم أنك إذا أصبحت مدمناً، فإنه من الصعب جداً أن تتوقف. وبالطبع فإنهم لا يهتمون بالثمن الذي يدفعه جسمك مقابل التدخين: إن محل اهتمامهم هو مالتك. وقد قيل إنه لو كان للتدخين أعراض خارجية على الجلد الإنسان بدلاً من الداخل حيث لا تُرى، لما اختار أحد أن يدخن!

إن القرار قراره

إذا لم تكن تدخن فلا تبدأ. وإن كنت تدخن فتوقف

حالا!

التدخين يضر بالنساء

إن سرطان الرئة يتسبب حالياً في وفاة عدد أكبر من النساء من أي سرطان آخر. وقد ارتفعت معدلات وفاة النساء بنسبة ٤٥٢٪ في الثلاثين سنة التي أصبح فيها تدخين المرأة مقبلاً اجتماعياً.

إذا كنت حبيلى أو تنوين الإنجاب، فيجب عليك ألا تدخني أبداً. التدخين يؤخر نمو الجنين في الرحم. إن متوسط وزن أطفال النساء اللاتي يدخن أقل بحوالي ١٨٠ جرام من وزن أطفال غير المدخنات. وهناك عدة أسباب لذلك. فإن مادة النيكوتين تبطل سريان الهواء والدم في الجسم. وأيضاً فإن السجائر تحتوي على غاز أول أكسيد الكربون الذي يخفض معدل الأكسجين في دم الطفل. وذلك يؤدي إلى خلل في التمثيل العضوي للفتيات.

الدخان من حولك

أصبح الآن من الواضح أن احتمال الإصابة بالمرض بسبب الدخان لا يقتصر على المدخنين. إن "المدخن العرضي" يستنشق كمية أقل من دخان التبغ لأن الدخان يختلط بالهواء من حوله. ولكن هناك تقدير بأن ٤٠٠٠ حالة وفاة بسبب سرطان الرئة سنوياً أي ٣٪ من الوفيات الناتجة

عن سرطان الرئة تكون بسبب "التدخين العرضي". وهذا يعني أن اختيار شخص أن يدخن قد يؤثر على صحة غير المدخنين! إن دخان التبغ الثانوي يحتوي على كثير من نفس المواد السامة التي يستنشقتها المدخن. وهذا هو السبب الذي يدفع أعداداً متزايدة من غير المدخنين لأن يطلبوا من المدخنين الخروج من المباني للتدخين حتى ولو كان الجو ممطراً!

عندما تتوقف عن التدخين

فور توقفت عن التدخين يعود ضغط الدم عندك لما كان عليه قبل تدخين سيجارتك الأخيرة. وبعد سنة من عدم التدخين يقل خطر الإصابة بمرض شرياني إلى نصف ما هو عليه عند المدخنين. وبعد عشرة أعوام من عدم التدخين تقل نسبة الوفاة بسبب سرطان الرئة إلى نصف ما هي عليه للمدخنين. وبعد خمسة عشر عاماً من عدم التدخين يصبح خطر الإصابة بمرض شرياني هو نفسه عند غير المدخنين.

Original Text by:

Niccu Tafarodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:

Katherine Levin, Ph.D.
Multicultural Committee Volunteer

Simplified by:

Rosemarie J. Park, Ph.D.
Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh
Nickdokht is a Native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.

Translated and modified by:

Amal Soliman
Amal is a native of Egypt and a certified Arabic translator.

Guide to Smoking
IT'S YOUR CHOICE
© 2013 C.C.H.
Arabic_s07-11