



Quality Accredited
by JCI, USA



Quality Accredited
by JCI, USA

التدخين والرئتين



Smoking & the lungs



سلسلة معلومات للمرضى

Patient Information Series



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهضة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٠٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٠٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters LLC

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

What does smoking do to my lungs?



1. Damage the airways

- Your airways will become inflamed.
- The little hair like structures, called cilia, that usually move back and forth to sweep particles out of the airways will stop working normally.
- Your large airways will produce more mucus, which can cause a chronic cough. This is called chronic bronchitis and is part of chronic obstructive pulmonary disease (COPD). You will cough and produce phlegm most of the time.

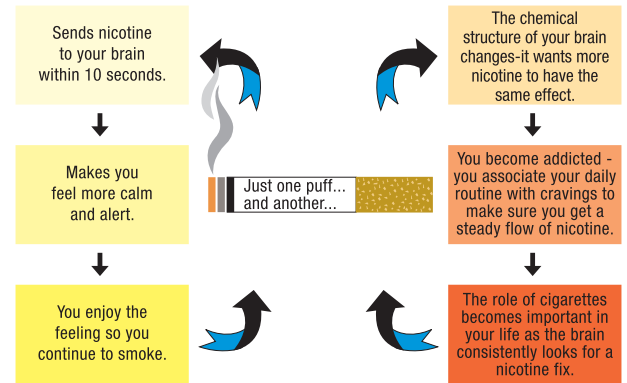
2. Worsen quality of life

- Airways get narrower and this makes it more difficult for air to flow in and out.
- You will have problems breathing and will often feel short of breath, which is an important symptom of chronic obstructive pulmonary disease (COPD).
- The air sacs in your lungs, called alveoli, will gradually be destroyed.
- The oxygen that you breathe in is transferred from the alveoli into your bloodstream, so if alveoli have been destroyed, the lungs are less able to provide the body with oxygen. This is called emphysema, which is another part of COPD.
- Activities where breathing is important, such as sports, dancing or singing, will become more and more difficult.
- If you continue to smoke you may even become breathless at rest.

3. Cause death

- 90% of all deaths from COPD are caused by cigarette smoking.
- 90% of lung cancer deaths in men and almost 80% of lung cancer deaths in women are caused by smoking, as the toxic substances contained in cigarette smoke can cause cells in the airway to become malignant.
- Smoking not only damages your lungs, but also many other vital parts of your body. It causes bad breath, accelerates skin aging, reduces fertility and causes impotence.

Why is nicotine so addictive?



How will my lungs benefit if I stop smoking? How soon will I notice these benefits?

There are many health benefits to stopping smoking and not just to your lungs.

Immediate benefits

Levels of toxic substances that are carried to your lungs in cigarette smoke will drop to those of a non-smoker within a few days, which means:

- Your lungs will be able to take in more oxygen, which will make it easier for you to breathe.

Benefits after a few weeks

Your airways will become less inflamed, which means you will:

- Cough less.
- Produce less phlegm.
- You will gradually find it easier to exercise.

Long-term benefits

- Long-term damage to your lungs will stop the moment you give up. Severely damaged lungs cannot return to normal, but by quitting before serious damage is done, you can prevent diseases such as COPD getting worse.

If you remain cigarette-free you will:

- Reduce your risk of being severely breathless and disabled or dying from COPD.
- Reduce your chance of developing lung cancer. After 15–20 years, the risk of lung cancer is reduced by 90% compared with people who continue to smoke.

كيف يمكنني التوقف عن هذه العادة؟

How can I tackle the habit?

No-one pretends giving up smoking is easy, but if you have made up your mind to quit YOU CAN SUCCEED. Set a 'quit date'. Use simple tricks to reduce your urge to smoke and help you quit. Look for triggers and plan to avoid them. Find new ways of thinking and behaving.

- Remind yourself why you gave up smoking in the first place.
- Move away to another place where people aren't smoking.
- Keep busy to distract your mind: daily exercise is a good 'distraction' to promote continued abstinence, while counteracting weight gain.
- Drink plenty of water.
- Take deep breaths.

Beware: some triggers for smoking only reveal themselves after you try to live without cigarettes. Tricks that work for some people may not work for others, so quitting can involve trial and error. Keep going! Ask your doctor or nurse for help. Contact a telephone or internet helpline. The most important thing is to be determined and to persist.

The number of years added to life when quitting at different ages

No matter how old you are, you can still extend your life by giving up smoking. However, the younger you are when you give up, the more years you can add on to your life.

If at first you don't succeed, try again...

Nicotine addiction is very powerful and so only 5-10% of 'quit attempts' are successful. Withdrawal symptoms, such as craving, irritability, inability to sleep, mood swings, hunger and headache, that occur when the brain is looking for a new fix of nicotine, are a common reason for relapsing and treatment can help this.

Treatment options

Your doctor will tell you in detail about the treatment of smoking cessation. Various options include Nicotine replacement theory & Non Nicotine drugs, but this treatment needs to be individualized depending upon your symptoms.

Don't feel bad if it takes you more than one attempt

There is no 'cure' for smoking; it's more like managing a chronic disease. Most people go through cycles of stopping and re-starting the habit, which reflects the strength of your addiction. It is not failure. The good news is that:

- Each time you try to give up you are more likely to succeed.
- Counselling increases your chances.
- Medication increases your chances.
- Combining counselling and medication is the most effective.

إن الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل، ولكن إن أراد الشخص ذلك وعزم عليه فلا بد أن ينجح. حدد يوماً خاصاً لترك التدخين. إلبجاً للحيل لتشتيت إنتباهك عن الإلحاح للحاجة للتدخين. قم بمحاولة البحث عن أمور جديدة لشد إنتباهك بعيداً عن التدخين.

- دائماً تذكر السبب الذي دفعك للإقلاع عن التدخين كمحفز رئيسي.
- تجنب مجالسة المدخنين أو التواجد بالقرب من أماكن التدخين.
- إشغل نفسك ليبقى ذهنك مشغولاً. الرياضة اليومية مفيدة جداً لتشتيت تفكيرك عن غياب شيء كان أساسياً في حياتك.
- اشرب المزيد من الماء
- خذ نفساً عميقاً

إحذرن: بعض الأمور التي يمكن أن تشغلك عن التدخين قد تظهر بعد محاولتك التأقلم على العيش بدون هذه العادة. فبعض الأمور التي قد تناسب بعض الأشخاص قد لا تناسب آخرين، فالإقلاع عن التدخين يتطلب العناء وأحياناً الوقوع في الأخطاء. لا تياأس ولا تكل! لا تتردد في طلب المساعدة من طبيبك أو التمريض. أو إتصل بخط المساعدة عن طريق الهاتف أو الإنترنت. فأهم شيء أن تتحلى بالصبر وقوة الإرادة.

سنوات من العمر تضاف لحياتك بمجرد إقلاعك عن التدخين

العمر الذي وصلت إليه لا يهم أبداً، ولكن تأكد أنك تطيل من عمرك بالإقلاع عن التدخين. ولكن كلما كان إقلاعك عن التدخين في عمر أصغر كلما أضفت سنوات أكثر لعمرك.

إذا فشلت في محاولتك الأولى للإقلاع عن التدخين...

إن إدمان النيكوتين قوي جداً، وعليه فإن ٥ - ١٠٪ من محاولات الإقلاع عن التدخين فقط تكلل بالنجاح. تجاهل الأعراض المتوقعة عندما يبحث الدماغ عن النسبة المفقودة من النيكوتين من الجسم والمتمثلة في العصبية، عدم القدرة على النوم، وتبدل المزاج، والجوع، والصداع. ولكن هناك عدة وسائل علاجية يمكنها أن تفيد في هذه الحالة.

خيارات العلاج

سيسخبرك الطبيب بالتفصيل حول الخيارات العلاجية المتوفرة في حالتك. والتي تتمثل في فرضية إستبدال النيكوتين بدواء خالي من النيكوتين، ولكن هذا الخيار يتطلب من الشخص أن يعتمد على ذاته ويكون مستعداً لتحمل الأعراض المصاحبة للعلاج.

لا تشعر بالسوء إذا طالبت فترة علاجك أكثر من المتوقع

لا يوجد علاج محدد للتدخين. فهو أشبه بعلاج مرض مزمن. فمعظم المدخنين يمرون بمراحل مختلفة تبدأ بإقلاعهم عن التدخين، ثم العودة مجدداً لعادة التدخين، مما يؤثر على قوة إدمانك على النيكوتين. ولكن الأنباء السارة هي:

- في كل مرة تحاول فيها الإقلاع عن التدخين تكون فيها أقرب للنجاح.
- الإستشارة تدعمك معنوياً وتفيدك أكثر.
- الأدوية أيضاً تزيد من فرص نجاحك.
- الأخذ بالإستشارة بالإضافة إلى الإستعانة بالأدوية هي أفضل وسيلة

ماذا يفعل التدخين برئتنا؟

١. يدمر المجرى التنفسي

- تستصبح القصبة الهوائية لديك ملتهبة.
- كما أن الشعيرات الرقيقة التي تسمى الأهداب داخل القصبة الهوائية، والتي تتمثل وظيفتها بمنع دخول الأجسام الغريبة داخل الجسم ستفقد فعاليتها في العمل.
- سيؤدي إفراز القصبة الهوائية للمادة المخاطية، مما يؤدي إلى إصابتك بالسعال المزمن. وهذا ما يطلق عليه التهاب القصبات المزمن. وهو جزء من مرض الإنسداد الرئوي المزمن. ففي أغلب الحالات عندما تسعل سيصدر منك البلغم.



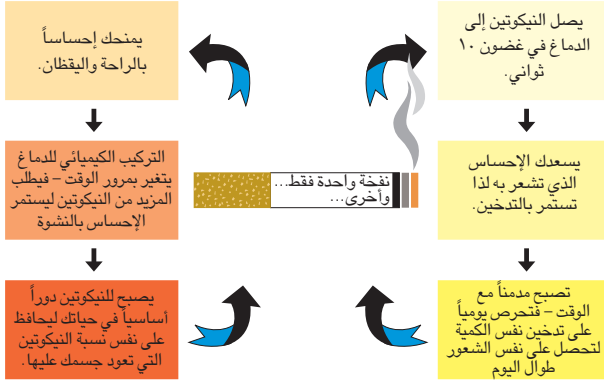
٢. يؤثر على جودة الحياة فيضعفها

- مع التدخين تصبح القصبة الهوائية ضيقة نوعاً ما مما يجعل من كمية الهواء الداخل والخارج للرئتين صعباً.
- ستعاني من مشاكل في التنفس وقد تعاني من ضيق في النفس، والتي تعتبر في الواقع أحد أبرز الأعراض التي تصاحب مرض إنسداد القصبات الهوائية المزمن.
- مع الوقت تتدمر الأكياس الهوائية (الحويصلات) الموجودة في الرئتين.
- ينتقل الأكسجين من الرئتين إلى الدورة الدموية عبر الأكياس الهوائية الموجودة بالرئتين، فإذا دُمّرت هذه الأكياس، فسيصعب من الصعب على الجسم الحصول على كمية الأكسجين التي يحتاجها. وهذا ما يسمى بانتفاخ الرئة وهو شكل آخر لمرض إنسداد الرئة.
- ستصبح مزاول التمارين التي تتطلب المزيد من التنفس، كالرياضة، أو الرقص، أو الغناء، أمراً صعباً للغاية القيام به.
- إذا استمرت في التدخين، ستصاب بصعوبة في التنفس بشكل دائم مع مرور الوقت حتى أثناء الراحة.

٣. يسبب الوفاة

- ٩٠٪ من حالات الوفاة بسبب مرض الإنسداد الرئوي هي ناتجة عن التدخين كسبب رئيسي.
- ٩٠٪ من حالات الوفاة بين مرضى السرطان الرجال وتقريباً ٨٠٪ من حالات الوفاة بين مرضى سرطان الرئة بين النساء هو نتيجة للتدخين كمسبب رئيسي. حيث أن المواد السامة الموجودة في السجارة عند تدخينها تحول خلايا أنسجة القصبة الهوائية إلى أنسجة خبيثة.
- التدخين لا يتسبب فقط في تدمير الرئتين، بل يعمل على تدمير أجزاء أخرى من الجسم. كما أنه يتسبب في رائحة كريهة في النفس، ويسرع من هرم البشرة والتقدم بالبشرة، كما أنه يضعف من الخصوبة ويتسبب في العجز الجنسي.

لماذا يسبب النيكوتين الإدمان؟



كيف ستستفيد رئتني في حال توقفت عن التدخين؟

متى يمكنني الشعور بهذه الفوائد؟

هناك فوائد عديدة وراك الإقلاع عن التدخين، ليس فقط للرئتين.

فوائد بعد أسابيع قليلة	فوائد مباشرة
<ul style="list-style-type: none"> • ستصبح القصبة الهوائية أقل التهاباً، مما يعني: • سعال أقل. • بلغم أقل. • سيصبح مزاول الرياضة أمراً أسهل. 	<ul style="list-style-type: none"> • إن نسبة الماد السامة التي تدخل إلى رئتكم عند تدخينك للسيجارة، ستتضائل بشكل كبير بعد أيام قليلة من ترك التدخين مما يعني: • أن رئتكم ستتمكن من الحصول على كمية أكبر من الأكسجين مما سيجعل من عملية التنفس لديك أسهل.

الفوائد على المدى البعيد

- ستتوقف المخاطر بعيدة المدى لرئتيك بمجرد إقلاعك عن التدخين. إن الرئتين المتضررة بشكل كبير لن تعود طبيعية بشكل كامل، ولكن إقلاعك عن التدخين قبل حدوث مشكلة أكبر سيُفيد صحتك كثيراً لئلا تصاب بمرض الإنسداد القصبات الهوائية المزمن.
- إذا تمسكت بإقلاعك عن التدخين فذلك:
- سيخفف من خطر إصابتك بصعوبة التنفس، أو الإعاقة أو الموت بسبب مرض إنسداد القصبات الهوائية المزمن.
- يخفف من خطر إصابتك بسرطان الرئة. فبعد عمر ١٥ - ٢٠ سنة، يزداد خطر الإصابة بسرطان الرئة بمقدار ٩٠٪ مقارنةً بالمدخنين.