

## التدخين والربو

التدخين ضار بصحة أي شخص، ولكنه ضار بشكل خاص إذا كنت تعاني من الربو

### ماهي أضرار التدخين؟

يحتوي دخان السجائر على العديد من المواد الكيميائية الضارة. وهي لا تقتصر على رئتيك فحسب، بل قد تنتقل إلى دمك وتنتشر في جميع أنحاء جسمك.



- يمكن أن تسبب السرطان أنواعاً مختلفة من السرطان
- يمكن أن تجعلك أكثر عرضة للإصابة بعدوى الرئة
- يمكن أن تجعلك تعاني من ضيق في التنفس وأقل قدرة على اللعب بشكل جيد في الرياضة
- النيكوتين يسبب الإدمان بشدة
- إنهابهة الثمن - حيث ينفق المدخن العادي 38 جنيهًا إسترلينيًا في الأسبوع على السجائر!

### ما هو الضرر الذي يمكن أن يسببه التدخين لمرض الربو؟

- نحن نعلم الآن أن التدخين سيء للغاية بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الربو:
  - إذا بدأت التدخين في سن مبكرة، فأنت أكثر عرضة للإصابة بالربو
  - إذا كنت تدخن، فأنت أكثر عرضة للإصابة بنوبات الربو، ونوبات الربو الأكثر حدة التي تعني أنك بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى
  - إذا كنت تدخن، فمن المحتمل أنك ستحتاج إلى المزيد من الأدوية للمساعدة في السيطرة على الربو.
- الأطفال الذين يعيشون مع أشخاص يدخنون هم أيضاً أكثر عرضة للإصابة بهذه المشاكل وأكثر عرضة للتغيب عن المدرسة بسبب الربو مقارنة بالأطفال الذين لا يعيشون مع أشخاص يدخنون

### هل الإقلاع عن التدخين يساعد في علاج الربو؟

- نعم! إذا أقلعت عن التدخين، ستشعر بتحسن وستعيش حياة أطول!
- حتى لو كنت تدخن منذ عدة سنوات، فإن توقفك عن التدخين قد يؤدي على الأرجح إلى:
  - السعال أقل
  - أشعر بضيق أقل في التنفس
  - يعانون من نوبات ربو أقل حدة وأقل تكراراً

### كيف يمكنني التوقف عن التدخين؟

قد يكون الإقلاع عن التدخين بمفردك صعباً للغاية. ويرجع ذلك غالباً إلى الإدمان الجسدي على النيكوتين، والذي قد يكون قوياً جداً، بالإضافة إلى عادة التدخين التي يصعب التخلص منها.

لكن إذا حصلت على مساعدة متخصصة، فستكون فرص نجاحك أكبر بكثير. أفضل مكان للبدء هو حجز موعد مع طبيبك العام. قد:

- إحالتك إلى خدمة الإقلاع عن التدخين المحلية
- وصف علاج بديل للنيكوتين (NRT). هذه المنتجات، مثل اللاصقات أو العلكة أو أقراص الاستحلاب، تساعد في مكافحة إدمان النيكوتين.
- قدم النصيحة حول كيفية التخلص من عادة التدخين، مثل تغيير روتينك بحيث تنشغل بشيء آخر في الوقت الذي كنت تدخن فيه عادةً.

