

# التبغ:

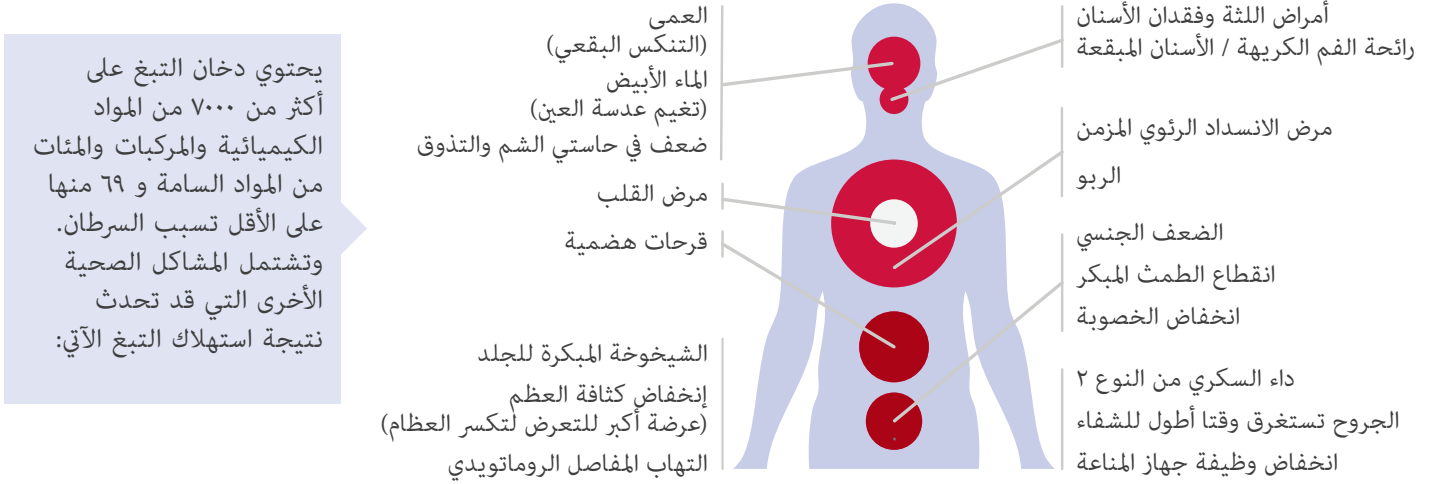
## ماذا يكلفك؟

قد يكلفك التدخين ما هو أكثر من المال.



استخدام التبغ هو السبب لواحدة من كل ٥ حالات وفاة في الولايات المتحدة في كل سنة. في الواقع، يقتل تدخين السجائر الأمريكيين أكثر من الكحول وحوادث السيارات وفيروس نقص المناعة المكتسبة والأسلحة والمخدرات غير القانونية مجتمعة.

## إنه ليس مسبباً للوفاة فحسب. التدخين يؤثر على صحة الشخص بطرق عديدة.



### زيادة خطر الإصابة بالكثير من السرطانات

## ماذا عن التدخين السلبي؟

الدراسات التدخين السلبي بالتغيرات العقلية والعاطفية أيضاً كالاكتئاب.

قد يكون جعل منزلك خالياً من التدخين أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لصحة أسرتك. فالأجسام المتنامية للأطفال الصغار حساسة بشكل خاص للسموم المنبعثة من التدخين السلبي. فكر في الأمر: نحن نقضي وقتاً أطول في المنزل أكثر من أي مكان آخر. لذا يحمي المنزل الخالي من التدخين أسرتك وضيوفك وحتى حيواناتك الأليفة.

يبقى الأشخاص الذين لا يدخنون عرضة للتدخين غير المباشر عن طريق تنفس الهواء الذي يحوي دخان السجائر. وهذا يمكن أن يحدث في المنزل أو العمل أو المدرسة أو السيارة أو الأماكن العامة. يمكن أن تظل التأثيرات الضارة للتدخين السلبي على الأقمشة والأسطح المنزلية لعدة أشهر (وأحياناً لسنوات) بعد أن يدخن شخص ما سيجارة في المنزل.

لا يوجد مستوى آمن من التعرض للتدخين السلبي. فهو يرتبط بعدة أنواع من السرطان لدى الأطفال وبالبالغين. ويؤثر التدخين السلبي أيضاً على القلب والأوعية الدموية مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية لدى غير المدخنين. وقد ربطت بعض

## ما مقدار تكلفة التدخين بالدولارات والسنتات؟

فلنقل إن شخصاً ما يدخن علبة سجائر باليوم (٢٠ سيجارة) يبلغ متوسط تكلفة علبة السجائر في الولايات المتحدة ٦,٣٦ دولار.

- هذا يعني ١٩١ دولاراً في الشهر تقريباً.
- أي ٢٣٠٠ دولاراً تقريباً في السنة.
- أي ٢٣٠٠٠ دولاراً في عشرة سنين تقريباً.

المصدر: حملة أطفال بدون تبغ ٢٠١٨/١



## الإقلاع عن التدخين ليس سهلاً لكنه أمر يمكن فعله.

الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل ولكن المساعدة متوفرة لوضعك على الطريق الصحيح. وللحصول على أفضل فرصة للإقلاع عن التدخين والمساعدة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان يجب أن يكون لديك خطة وكذلك معرفة ما تواجهه وما هي خياراتك وأين تذهب لطلب المساعدة.

لاتخاذ الخطوة الأولى تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. ويمكنك الاتصال على رقم الإقلاع عن التدخين في أي وقت للحصول على الموارد والمساعدة وهو ١-٨٠٠-NOW-QUIT (٧٨٤-٨٦٦٩)



cancer.org | 1.800.227.2345