

# Smoking and Tobacco Use

Smoking cigarettes, cigars or pipes and using other tobacco products can cause:

- Cancer of the lungs, mouth, throat or esophagus
- Heart and blood vessel disease
- Lung disease
- Stroke

Cigarettes are filled with poisons that go into your lungs when you breathe in. Each cigarette has 4000 chemicals and 43 cancer causing agents. Nicotine in tobacco is addictive and can raise your blood pressure.

Smoking is also a danger to others. Nonsmokers who breathe tobacco smoke have the same health risk as smokers. Children who are around tobacco smoke may have more colds, ear infections or other breathing problems.

Smokeless tobacco such as dip and chew contains more nicotine than cigarettes. Their use can cause white patches or red sores in the mouth that can develop into cancer. Smokeless tobacco users often have dental problems such as gums pulling away from the teeth and tooth and root decay.

## التدخين وتعاطي التبغ

يمكن أن يتسبب تدخين السجائر أو السيجار أو الغليون وتعاطي منتجات التبغ الأخرى في:

- سرطان الرئة أو الفم أو الحلق أو المريء
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- أمراض الرئة
- السكتات

تمتلئ السجائر بالمواد السامة التي تدخل إلى رئتيك أثناء استنشاق السجائر. تحتوي كل سيجارة على 4000 مادة كيميائية و 43 عاملاً من العوامل المسببة للسرطان. النيكوتين الموجود في التبغ يسبب الإدمان ويمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم لديك.

بالإضافة إلى أن التدخين يمثل خطورة على الآخرين. فيعاني غير المدخنين الذين يستنشقون دخان التبغ هم أيضاً من مخاطر صحية مثل المخاطر التي يعاني منها المدخنون أنفسهم. يمكن أن يصاب الأطفال الجالسون في مناطق التدخين بالمزيد من نزلات البرد أو عدوى الأذن أو مشاكل التنفس الأخرى.

يحتوي التبغ الذي لا يصدر عنه دخان مثل التبغ الممضوغ والمغموس على مزيد من النيكوتين مقارنة بالسجائر. يمكن أن يؤدي تعاطي هذا النوع من التبغ إلى بقع بيضاء أو قرح حمراء في الفم وهو ما قد يتطور إلى أن يصبح خلايا سرطانية. يعاني مستخدمو هذا النوع من التبغ في الغالب من مشاكل الأسنان مثل نتوء اللثة عن الأسنان وتسوس الأسنان والجذور.

## **Benefits of Quitting Smoking and Tobacco Use**

- Your risk of heart disease and stroke is reduced.
- Your breathing and energy level will improve.
- Your cancer risks will be reduced.
- You will live longer than people who continue to smoke and use tobacco.
- If you are pregnant, you have a better chance of having a healthy baby.
- You will decrease the health risks of nonsmokers if you stop smoking.
- Your sense of smell and taste will improve.
- Your body, clothes, car and home will not smell of tobacco.
- You will save money.

## **Learning How to Quit**

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups. Get support and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 for help. Your call will be routed to your state's quitline.

Stopping tobacco use will improve your health and the health of those around you. It is hard to quit, but your health is worth it.

## فوائد الإقلاع عن التدخين وتعاطي التبغ

- انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات.
- تحسن مستوى التنفس والطاقة لديك.
- انخفاض مخاطر الإصابة بالسرطان.
- الحياة لفترة أطول مقارنة بالأفراد الذين يدخنون بشكل مستمر ويستخدمون التبغ.
- إذا كنت حاملاً، فستتوافر لك فرصة أفضل لولادة طفل معافى.
- سوف تساهم في خفض المخاطر الصحية التي تواجه غير المدخنين عندما يتوقفون عن التدخين.
- تحسن حاسة الشم والتذوق لديك.
- لن ينبعث من جسمك وملابسك وسيارتك ومنزلك رائحة التبغ.
- توفير المال.

## تعرف على كيفية الإقلاع عن التدخين

- تحدث إلى الطبيب عن كيفية الإقلاع عن التدخين. استفسر عن دورات ومجموعات الدعم .
- احصل على الدعم وتعلم كيفية التعامل مع الضغوط. تحدث مع الطبيب عن الأدوية
- والمساعدات الأخرى التي تعينك على الإقلاع عن التدخين. اتصل بخط الشبكة الوطنية لـ Tobacco Cessation Quitlines على 1-800-784-8669 للحصول على المساعدة.
- سوف يتم توجيه مكالمتك إلى خط الإقلاع عن التدخين الخاص بولايتك.

يساعد الإقلاع عن التدخين وتناول التبغ على تحسين صحتك وصحة من حولك. من الصعب الإقلاع عن التدخين لكن صحتك تستحق ذلك.