

بلا
تدخين

أنتِ
أجمل



تقوم شركات التبغ بخداع المرأة بأن التدخين هو من مظاهر الجمال والاناقة والجاذبية عند النساء وتقوم هذه الشركات بتوصيل هذه الحيل والألعاب عبر عدة وسائل منها توظيف بعض ضعفاء النفوس من الفنانات بأن يدخلن أثناء الظهور في السينما والدراما التلفزيونية. لكن فتياتنا أذكى من أن تخدعهم حيل هذه الشركات.

ويسرنا نحن في برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية ان نضع هذه المعلومات بين ايدي فتياتنا هذه المعلومات العلمية التي تثبت مدى كذب وخداع شركات التبغ في ربطهم بين تدخين النساء وبين الجمال والجاذبية

you are the Most Beautiful
without Smoking

بطلت
لأجل صحتي

تأثير التدخين على الجلد

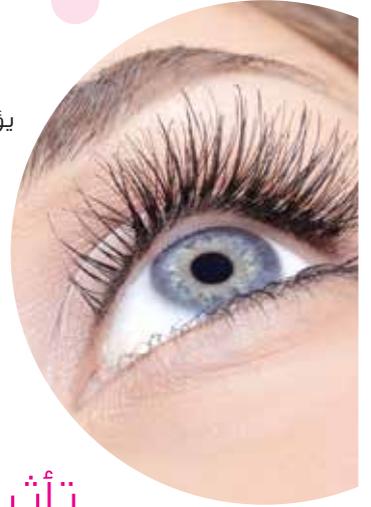
في دراسة لتأثير التدخين على رطوبة الجلد عند النساء وجد ان المدخنات لأكثر من ١٠ سجائر يوميا تسوء لديهم رطوبة الجلد مقارنة بغير المدخنات. الدراسات الحديثة أوضحت وجود علاقة مهمة بين التدخين وحب الشباب.

في احدي الدراسات كانت النساء المدخنات اكثر عرضة للاصابة بالصدفية من غير المدخنات وأكثر عرضة لتطور الحالات الشديدة من الصدفية



تأثير التدخين على العينين

يؤدي غاز اول اكسيد الكربون المرتفع في الدم عند المدخنين إلى اعاقه التروية الدموية لمنطقة حول العينين الحساسة فيؤثر على تجدها مما يسبب جماليا للمرأة الباحثة عن الكمال الجمالي. إن تأثير التدخين لا يقتصر على ماحول العينين بل يمتد إلى ما هو أعمق فسرعان مايبهت بريق العينين بسبب ضعف إفراز الدمع والتخريش المحدث بالدخان المتصاعد، كما تتأثر رموش العينين بالحرارة وتصاب العين بالتهابات متكررة في الملتحمة وجفاف الأجفان.



تأثير التدخين على الصوت

لعل صوت المرأة أحد مفاتيح انوثتها وجمالها فالصوت الهادئ المتزن والنبيرة الرقيقة مصدر جاذبية يعكس شخصيتها وهنا دعينا نسألك: هل سمعت صوت مدخنة، وانت ايتها المدخنة هل جربت تسجيل صوتك على مسجل والاستماع اليه؟؟

فالتدخين يسبب التهاب حنجرة مزمن بسبب التخريش المباشر لدخان السجائر للحنجرة والحبال الصوتية واعاقه حركة الاهداب المنظفة لمجرى الهواء مما يسبب تراكم المواد الضارة والعوامل الممرضة فيه مسببة الامراض الصدرية التي تظهر بالسعال والتقيح والالام الصدري.

إن السعال المزمن وتخريش الحبال الصوتية يسبب بحة الصوت وخشونته وهذا التأثير يزداد مع إدمان التدخين واستمراره ليتحول من امر عرضي طارئ الي امر دائم، وهنا تفقد المرأة صوتها الانثوي المميز ويصبح صوتها خشنا ورجوليا.



بلا
تدخين

أنت
أقوى

التدخين يجعل
الجهد يزداد
على
عمل القلب
أثناء
التمارين الرياضية

القطران الموجود بمكونات
السيجارة يزيد من مقاومة منفذ
الهواء ، هذا القطران يغلف الرئة
مما يقلل من مرونة الحويصلات
الهوائية ومما يؤدي الى تقليل امتصاص
الأكسجين بالدم.

التدخين يقلل من القدرة البدنية على التحمل ويعيق تحسن الأداء البدني
لمدخنين مقارنة بغير المدخنين.

you are the Strongest
without Smoking

بطلت
لأجل صحتي

كما يزيد التدخين من الإرهاق أثناء وبعد التدريبات، فالابحاث التي اجريت للكشف عن تأثير التدخين على الاداء البدني وجدت الآتي :
ان التمارين الرياضية يمكن ان تزيد من الحد الأقصى لامتصاص الاكسجين الي ٢٠ ٪ ولكن للاسف جسم المدخن لا يستطيع سوى توفير ١٠ ٪



دراسة حديثة وجدت ان الشباب الذين يدخنون لمدة ٥ ايام يكون لديهم ٨ ٪ انخفاض في فترة تحملهم للتمرينات الرياضية مقارنة بغيرهم من غير المدخنين، لذلك فالمدخنين اقل مقدرة على الاستمرار في برامج التمرينات البدنية.

يقلل التدخين من مستوى اللياقة البدنية والاداء الرياضي فإذا كنت تدخن او تستخدم منتجات التبغ فلن يمكنك الجري بنفس سرعة او مسافة زملاء فريقك من غير المدخنين، فالتبغ يبطن نمو رثك ويقلل من وظائف الرئة مما يجعلك تبتلع الهواء بشكل كبير ولايمكن لأي رياضي أن يتحمل قصر النفس كما أن قلب المدخن يجب عليه ان يبذل جهداً أكبر مقارنة بغير المدخن.

كما ان استنشاق الدخان لديه تأثير فوري على التنفس ويزيد من مقاومة منفذ الهواء وبالتالي يقلل من كمية الاكسجين التي يتم امتصاصها في الدم وذلك من خلال الآتي :

١- استنشاق الدخان من سيجارة في خلال ثواني يؤدي إلى زيادة في مقاومة منفذ الهواء بمقدار ضعفين أو ثلاثة أضعاف

٢- التدخين يسبب تورم مزمن بالأغشية المخاطية المبطنة لممرات الهواء والتي تزيد من مقاومة منفذ الهواء

