

## CHA Heart Smart

فحص وإعادة فحص  
ومتابعة ضغط دمك.

# امتنع عن التدخين من أجل تحسين صحة قلبك

يُعد التدخين أحد الأسباب الرئيسية لأمراض القلب حيث يسبب وفاة واحدة من كل أربع حالات. امتنع عن التدخين الآن لتقليل خطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم.

## ما هي الحقائق؟

- يزيد التدخين من خطر الإصابة بأمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول
- التدخين يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار 2-4 مرات
- التدخين يزيد من خطر تلف الأوعية الدموية
- يتسبب التدخين في 80% من حالات الوفاة المرتبطة بمرض الانسداد الرئوي المزمن. ويواجه مرضى الانسداد الرئوي المزمن خطرًا كبيرًا للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

## لماذا يجب علي أن أتوقف عن التدخين؟

الإقلاع عن التدخين يقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

- بعد مرور عام أو عامين على الإقلاع عن التدخين: ينخفض خطر الإصابة بالنوبة القلبية
- بعد 3-6 سنوات من الإقلاع عن التدخين: ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 50%
- بعد 5-10 سنوات من الإقلاع عن التدخين: ينخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية
- بعد 15 عامًا: يكون خطر الإصابة بأمراض القلب كمثله لدى غير المدخنين

## ماذا يمكنني أن أفعل لوقف الرغبة في التدخين بعد الإقلاع عن التدخين؟

الإقلاع عن التدخين يقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

- **قم بتأجيل** الرغبة في التدخين. حاول العد إلى 10، عادة ما تختفي الرغبة في التدخين خلال 3-5 دقائق.
- **قم بإلهاء نفسك** بالقيام بشيء آخر. قم بإلهاء عقلك عن التفكير في التدخين بالتحدث إلى صديق أو الذهاب في نزهة أو الاستماع إلى الموسيقى.
- **تنفس بعمق.** قم بالعد إلى 5 واستنشق ببطء وعمق حتى تتمدد معدتك. كرر ذلك من 4 إلى 5 مرات.
- **اشرب الماء** واحتفظ به في فمك لبضع دقائق، فهذا قد يساعدك على الاسترخاء.

## المصادر

- **خط الإقلاع عن التدخين في ولاية ماساتشوستس:** 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- **موقع mass.gov:** [خذ الخطوة الأولى](#)
- **خدمة فحص سرطان الرئة الذي يقدمه تحالف كامبريدج الصحي (CHA)**
- **فحص تقدير المخاطر الذي تقدمه الكلية الأمريكية لأمراض القلب**
- **جمعية القلب الأمريكية:** [التدخين وارتفاع ضغط الدم](#)

قم بمسح رمز الاستجابة السريعة لمعرفة المزيد.

