

نشاطات برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية خلال شهر رمضان المبارك لعام 1431هـ

شهر رمضان
فرصتك لترك الدخان

مقدمة
التدخين معصية ومرض
أضرار التدخين
تدخين الشيشة
التبغ غير المدخن
التدخين القسري
استمرار رمضان
المسواك خير من السجارة

شهر رمضان عيادة مجانية وفخالة
للإقلاع عن التدخين
ليكنه قرار توفقه الله التدخين في شهر رمضان

مبارك عيد مبارك

لتكن لك بصمة في رمضان ...
وتدخر ...
(من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه)

أقلع الآن ...
وتدخر ...
(من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه)

برنامج مكافحة التدخين
www.tcp-sa.org

وزارة الصحة
الهيئة العامة للغذاء والدواء

إعداد

قسم الدراسات والأنظمة

برنامج مكافحة التدخين

(الصحة) تطلق حملة لمكافحة التدخين في رمضان

أطلق برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة حملة لمكافحة التدخين تزامنت مع دخول شهر رمضان المبارك.

وقال المشرف العام على البرنامج الدكتور ماجد المنيف إنه مع حلول شهر رمضان المبارك تتجلى فوائد الصيام التي لا تتوقف على الجانب الروحي والديني فقط بل إن فيه الكثير من الفوائد البدنية حيث أن الإمساك عن الطعام والشراب طوال ساعات النهار فيه راحة للمعدة بيت الداء، كما أن الكثير يمتنع في نهاره عن أحد أكثر الخبائث إضراراً بالصحة وهو التدخين، وبالتالي يوفر الشهر الكريم فرصة مثالية لمساعدة المدخنين الراغبين في الإقلاع عن التدخين للتخلص من أعباء هذا الإدمان النفسي والبدني نهائياً، فما بين الصيام بالنهار والتزام المسجد بالليل لأداء نافلتي التراويح وقيام بالليل يقضي المدخن جل وقته مقاوماً لإدمانه على التدخين سواء كان ذلك بإرادته مساءً أو رغماً عنه في النهار.

وشدد الدكتور المنيف على أهمية اغتنام فرصة شهر رمضان والاستفادة من المزايا الروحية والنفسية والصحية التي يجنيها المدخن على مدار الشهر، والتي تساعده كثيراً في الإقلاع عن التدخين، وقال إلا أن التحدي الحقيقي يتمثل في قدرة المدخن على الاستمرار في الامتناع عن التدخين بعد الإفطار، وهنا تبرز أهمية توفير كافة وسائل الدعم لهم من خلال المشورة الطبية المتخصصة، حيث إن الطبيب المتخصص هو الوحيد الذي

يستطيع أن يحدد للمدخن أنجع الوسائل التي تناسبه ، بالإضافة إلى التوعية المستمرة وتوفير الأدوية والعقاقير الطبية الحديثة والفعالة لمساعدتهم على الإقلاع عن التدخين، مع مواصلة العمل بالقوانين التي تحظر التدخين في الأماكن العامة.

وعن أضرار التدخين أوضح المنيف أن التقارير الصادرة من منظمة الصحة العالمية أكدت أن التدخين لا يدع جهازاً من أجهزة الجسم إلا ويترك آثاره المدمرة عليه، وهو يعد السبب الرئيس للعديد من الأمراض الخطيرة المؤدية للوفاة مثل أمراض القلب والشرايين وأنواع السرطان المختلفة مثل سرطان الحنجرة والفم والبلعوم وسرطان الكبد والكلى والمثانة ولوكيميا الدم، بالإضافة إلى تأثيره السلبي والمباشر على الصحة الجنسية والخصوبة.

وبين أن في السيجارة الواحدة ما يقارب أربعة آلاف مادة كيميائية منها 260 مادة سامة وأكثر من 60 مادة مسرطنة، إحداها النيكوتين الذي له مستقبلات في الجسم منها الدماغ، وهذه المستقبلات يحفزها النيكوتين الذي يصل إلى الجسم مع كل سيجارة يدخنها المدخن ثم تصل إلى الدم ومنه إلى الدماغ الذي يرفع من معدلات إفراز مركب الدوبامين في المخ والذي يعطي المدخن الشعور بالنشوة والرضا، تلك النشوة التي نتجت من تعود الجسم على إدمان النيكوتين فتغيب عند غياب النيكوتين وتظهر عند العودة إليه .

برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة يطلق موقعاً إلكترونياً على
شبكة الإنترنت

مقدمة
التدخين معصية ومرض
أضرار التدخين
تدخين الشيشة
التبغ غير المدخن
التدخين القسري
استثمر رمضان
المسوك خير من السجارة

أطلق برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة موقعاً إلكترونياً على شبكة الإنترنت <http://ramadan.sa-tcp.com> يحث فيه المدخنين لاغتنام هذا الشهر الفضيل للتوقف النهائي عن آفة التدخين التي لا تجلب للمسلم سوى المرض والموت ناهيك عن الخسائر المادية وما يسببه المدخن من أذى لأهله ومن حوله, وتضمن الموقع العديد من الموضوعات الموجهة للمدخنين كما دعا الموقع أئمة المساجد والإعلاميين لاستثمار روحانية

رمضان في حث المدخنين على الإقلاع النهائي والفوري عن هذه العادة وخاصة إن المدخن في شهر رمضان استطاع التوقف عن الدخان طوال ساعات نهار رمضان مما يجعله في إرادة إيمانية وجسميه تخوله للصوم عن الدخان طوال الزمان. كما تضمن الموقع دليل عناوين عيادات الإقلاع عن التدخين التابعة لوزارة الصحة والمنتشرة في مناطق المملكة.

لتكن لك بصمة في رمضان ..



أقلع الآن ...

وتذكر ...

(من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه)

برنامج مكافحة التدخين

www.tcp-sa.org



وزارة الصحة
الوكالة المساعدة للطب الوقائي

تم طباعة عدد كبير من هذا البوستر ووضعه في العديد من الصيدليات
والمساجد بالمملكة



تم توزيع خمس مائة ألف نسخة من مطوية شهر رمضان فرصتك لترك الدخان.



تم توزيع خمسة عشر ألف نسخة من هذا الكتيب وتم تضمينه بدليل عيادات مكافحة التدخين بالمملكة



تم وضع بانر دعائي على صحيفة سبق الإلكترونية لحملة
برنامج مكافحة التدخين لشهر رمضان



تم وضع بانر دعائي على صحيفة اليوم الإلكترونية لحملة
برنامج مكافحة التدخين لشهر رمضان

إطلاق برنامج «ألو رمضان صحة» للسنة السادسة على التوالي

أطلق مركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية في وزارة الصحة برنامج "ألو رمضان صحة" للسنة السادسة على التوالي، ضمن الجهود الإعلامية والتوعوية الصحية من وزارة الصحة .

للرد على استفسارات المتصلين حول الأمور الصحية المتعلقة بالصيام، وذلك عبر استضافة الاستشاريين في مختلف التخصصات الصحية على الرقم المجاني 8002494444.

وأكد المركز أن برنامج "ألو رمضان صحة" يتناول موضوعات عن أهمية تنظيم وأخذ جرعات الأدوية التي كان المرضى يحرصون على أخذها في أوقات محددة، لا سيما وأنه في الشهر الفضيل يكون المريض صائما طوال النهار، فتلتبس عليه طريقة أخذه الدواء، التي أهمها أدوية مرضى السكري والقلب وأدوية الصرع والمضادات الحيوية وغير ذلك. وسيستضيف البرنامج الدكتورة صفية الشربيني استشارية الغدد الصماء والسكري، الدكتورة أسماء السعدون استشارية النساء والولادة، والدكتور جمال باصهي استشاري أمراض التدخين.. كما ستم استضافة الدكتورة منيرة بارحاء استشارية طب الأسرة والمجتمع، وأمل كنانة أخصائية التغذية الإكلينيكية، وذلك خلال الأسبوع الأول من رمضان من الساعة الواحدة ظهرا حتى الساعة الثالثة عصرا. يذكر أنه يمكنكم الاستفادة من موقع الوزارة بالدخول على الرابط

الخاص بهذه الخدمة، ومعرفة مزيد من المعلومات عن الاستشاريين، وقراءة المطبوعات التوعوية، والاطلاع على جدول الاستشاريين بكل تفاصيله .

. www.moh.gov.sa/alo

تقرير عن الحملة التوعوية بأضرار التدخين بساحات الحرم خلال شهر

رمضان المبارك 1430هـ



الهدف الرئيسي: تحقيق شعار مكة المكرمة خالية من التدخين

الإشراف: اللجنة الرئيسية للتوعية بأضرار التدخين بإمارة منطقة مكة المكرمة وبرنامج مكافحة التدخين بمكة المكرمة وإدارة الساحات بالرئاسة العامة لشئون الحرم .

الهدف المرحلي: القيام بعملية التوعية بأضرار التدخين والدعوة للإقلاع عنه .

المستهدفين: المواطنين والمقيمين والزوار والمعتمرين .

المكان: الساحات والأسواق المحيطة بالحرم المكي الشريف .

الزمان: من الساعة السابعة مساءً حتى الرابعة فجرًا .

القوى العاملة: (40)مشاركا .

الزي الرسمي: بنطال وقميص و صديري وكاب

يحمل شعار اللجنة الرئيسية.

المواد التوعوية و المساعدة للحملة:

- 1_ أعواد السواك ويتم توزيع(500)سواك في كل ليلة على المدخنين .
2. مطبوعة صحتك في رمضان وهي مطبوعة توعوية صحية دينية إرشادية أعدت بعناية فائقة ليستفيد قارئها سواء أكان مدخنا أم غير مدخن وتحمل بين طياتها دعوة صريحة للإقلاع عن التدخين وفوائده وتدل على مكان العيادة الحكومية المجانية ورقم هاتفها والخريطة التي تدل على موقعها وقد تمت طباعة(300000)نسخة كدفعة أولى .
- 3-الطيب من نوع الورد والمخلط يتم به تعطير المدخنين ومن حولهم .

إجراءات العمل:

الفترة الزمنية :

الفترة الأولى من الساعة(7)حتى الساعة(12) ويعمل فيها ثلثي القوى العاملة .

الفترة الثانية من الساعة (11) حتى الساعة (4) ويعمل فيها ثلث القوى العاملة

الإجراءات:

تم تدريب القوى العاملة الجديدة حسب أهداف الحملة .

التوجيه بأن هذه الحملة ليست حملة مكافحة وإنما هي حملة توعية ومناصحة .

طريقة العمل: كل جماعة تتألف من شخصين أحدهما يحمل المطبوعات+ أعواد السواك والآخر يحمل المطبوعات والطيب يتقدم الأول باتجاه المدخن مبادرا بالتحية التي تسبقها الابتسامة ثم يدعو الله تعالى له بأن يخلصه من شر التدخين ويعوضه خيرا منها وبخاصة أنه في شهر رمضان وأنه في مكة المكرمة ويناوله السواك والمطوية ثم يقوم الآخر بتوزيع المطوية على مرافقيه ويقوم بتطيبه.

إيجابيات العمل: عمل يحمل أعلى وأجل الصفات الكريمة حيث تجتمع فيه طاعة الله تبارك وتعالى وأولي الأمر والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر إضافة لشرف الزمان والمكان وشرف التعامل مع ضيوف الرحمن .

عبادة مكافحة التدخين بالطائف توزع منشورات تحذر فيها من عواقب

التدخين خلال شهر رمضان المبارك



قامت عبادة مكافحة التدخين بالطائف منذ بداية شهر رمضان المبارك بتوزيع منشورات تحث من خلالها المدخنين بالإقلاع عن هذه العادة السيئة المميتة واستغلال هذا الشهر الكريم في الابتعاد عنه نهائياً أوضح ذلك لصحيفة الطائف منسق التوعية بعبادة مكافحة التدخين بصحة الطائف الأستاذ / دخيل الله بن حسين الثقفي حيث قال : قامت وزارة الصحة لهذا العام بعمل منشورات تحث فيها المدخنين استغلال هذا الشهر الكريم للإقلاع عن التدخين ولما يسببه من أمراض خطيرة على صحة الإنسان قد تؤدي إلى الوفاة .



كما قام رئيس قسم الدراسات والأنظمة ببرنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة الدكتور جمال عبد الله باصهي بعمل هذه المنشورات وتوزيعها على جميع عيادات مكافحة التدخين بالمملكة كما أطلق المشرف العام على برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة الدكتور ماجد المنيف مع إطلالة الشهر الكريم حملة على الشبكة العنكبوتية يطرح من خلالها رسائل توعوية وعلاجية للأخوة المدخنين داعيا أن يستغلوا هذا الشهر الكريم في التخلص من التدخين.