

نشرة مكافحة التبغ



نشرة نصف سنوية تتضمن باقة من اخبار ونشاطات مكافحة التبغ الوطنية والعالمية تصدر عن شعبة مكافحة التبغ

العدد السادس - حزيران ٢٠٢١

وزارة الصحة تحتفل باليوم الوطني للامتناع عن التدخين

العناوين الرئيسية

وزارة الصحة تحتفل باليوم الوطني للامتناع عن التدخين

وزارة الصحة تعقد ورش عمل تدريبية لمناقشة خطة مكافحة التبغ لعام ٢٠٢١

وزارة الصحة تفوز بجائزة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين لعام ٢٠٢١

مشروبات طبيعية وصحية تساعد على الإقلاع عن التدخين
تغيير الطقوس تُساعد بالإقلاع عن التدخين



تنفيذاً للخطة الوطنية لمكافحة التبغ لعام ٢٠٢١ واستمراراً بنشر الوعي الصحي بأضرار التبغ في ظل تفشي- جائحة كورونا، عقدت شعبة مكافحة التبغ في وزارة الصحة قسم الوقاية والسيطرة على الأمراض غير الانتقالية ندوة توعوية افتراضية على منصة الـ (ZOOM) الالكترونية بمناسبة اليوم الوطني للامتناع عن التدخين بتاريخ ٢٠٢١/٢/٤، تحت شعار **(التدخين يزيد من خطر الإصابة بفيروس كورونا)**، بمشاركة عدد كبير من أعضاء اللجنة العليا لمكافحة التدخين ممثلي عدد من الوزارات والدوائر غير المرتبطة بوزارة، بالإضافة الى مسؤولي وحدات مكافحة التبغ في دوائر الصحة في بغداد والمحافظات كافة، حيث تم التركيز على الإضرار الصحية الوخيمة الناجمة عن تعاطي التبغ والتعرض لدخانه خلال فترة تفشي. الوباء، وبهذه المناسبة قامت وحدات مكافحة التبغ في دوائر الصحة بالتنسيق مع شعب تعزيز الصحة والإعلام بإعداد حملة تتضمن مواد ورسائل توعوية توضح العلاقة ما بين التدخين والإصابة بمرض كورونا المستجد ونشرها وإطلاقها في جميع القنوات الإعلامية بالتعاون مع منظمات المجتمع المدني وغيرها من المنظمات الفاعلة في هذا المجال واستثمار منصات التواصل الاجتماعي لتحقيق أهداف الحملة. ومن الجدير بالذكر فان العراق يحتفل في الثاني من شباط من كل عام بهذه المناسبة استذكراً ليوم التصويت على قانون مكافحة التدخين رقم (١٩) في مجلس النواب العراقي بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢.





انعقاد ورشة العمل التدريبية الاولى لمناقشة خطة مكافحة التبغ لعام ٢٠٢١م

● تفعيل لجان مكافحة التبغ في دوائر الصحة برئاسة مدير عام الدائرة او معاونه وعضوية مدير قسم الصحة العامة وشعب الامراض غير الانتقالية والصحة المدرسية وتعزيز الصحة والرقابة الصحية والاعلام اضافة الى مسؤول وحدة مكافحة التبغ في الدائرة لغرض وضع الاليات المناسبة لتنفيذ خطة مكافحة التبغ واعمام ضوابط منع التدخين على المؤسسات الصحية كافة والتعاون والتنسيق مع الدوائر والمؤسسات المعنية الاخرى حول تنفيذ قانون مكافحة التدخين رقم (١٩) لسنة ٢٠١٢.

ضمن نشاطات شعبة مكافحة التبغ وتنفيذاً للخطة الوطنية لمكافحة التبغ لعام ٢٠٢١ وانسجاماً مع الاستراتيجية الوطنية للوقاية والسيطرة على الأمراض غير الانتقالية، أقيمت ورشة العمل التدريبية الأولى الخاصة بمراجعة المفردات التنفيذية للخطة وشرح آليات تنفيذها لعام ٢٠٢١ على قاعة قسم الوقاية والسيطرة على الأمراض غير الانتقالية للفترة من ٧-٩/٢/٢٠٢١، بمشاركة مدراء شعب الأمراض غير الانتقالية و مسؤولي وحدات مكافحة التبغ في دوائر الصحة (ذي قار، الديوانية، النجف الاشرف، واسط)، وكان الهدف من الورشة بناء القدرات وتطوير المهارات للعاملين في مجال مكافحة التبغ، ومراجعة الخطة الوطنية لمكافحة التبغ لعام ٢٠٢١ وكذلك مشاركة دوائر الصحة كافة في تنفيذ مفرداتها، وقد تمخضت الورشة عن التوصيات الآتية:

● تقديم الدعم اللازم لأنشطة وفعاليات مكافحة التبغ وبضمنها المشاركة في الورش والدورات التي تقيمها شعبة مكافحة التبغ ضمن الخطة التدريبية السنوية للشعبة.



انعقاد ورشة العمل التدريبية الثانية لمناقشة خطة مكافحة التبغ



ضمن نشاطات شعبة مكافحة التبغ وانسجاماً مع الاستراتيجية الوطنية للوقاية والسيطرة على الامراض غير الانتقالية ، أقيمت ورشة العمل التدريبية الثانية الخاصة بمراجعة المفردات التنفيذية لخطة مكافحة التبغ وشرح آليات عمل مشروع مدارس مناهضة للتدخين لعام ٢٠٢١ في دائرة صحة أربيل للفترة من ١٤-٢٠٢١/٢/١٨ ، بمشاركة مسؤولي الامراض غير الانتقالية والصحة المدرسية والرقابة الصحية وعدد من القطاعات التابعة للدائرة ، وكانت الغاية من اقامة الورشة هي بناء القدرات وتطوير المهارات للعاملين في مجال مكافحة التبغ في دائرة صحة أربيل، ومراجعة الخطة الوطنية لمكافحة التبغ لعام ٢٠٢١ ومشاركة دائرة صحة اربيل في تنفيذ مفرداتها، اضافة الى تطبيق مشروع مدارس مناهضة للتدخين في المدارس الابتدائية في أربيل على غرار ما موجود في باقي محافظات العراق، وقد تمخضت الورشة عن التوصيات الآتية :

- تشكيل لجان مكافحة التبغ في كل دائرة صحة برئاسة مدير عام الدائرة أو معاونه وعضوية مسؤولي تعزيز الصحة والصحة المدرسية والرقابة الصحية والإعلام، إضافة إلى مسؤول مكافحة التبغ، لغرض متابعة تنفيذ خطة مكافحة التبغ وقانون مكافحة التدخين.
- العمل على إدراج المداخلات المبسطة للتحرر من التبغ وخدمات الأقلاع عن التدخين ضمن الرعاية الصحية الأولية.
- العمل على أقرار مشروع مدارس مناهضة للتدخين في المدارس الابتدائية بالتعاون مع وزارة التربية وتطويره مستقبلاً أستناداً لما ورد في خطة مكافحة التبغ لعام ٢٠٢١.



تغيير الطقوس تُساعد بالإقلاع عن التدخين

أوضحت الجمعية الألمانية لأمراض الرئة والطب التنفسي- انه يمكن التخلص من التدخين من خلال تغيير الطقوس المصاحبه له، وأكدت الجمعية ضرورة تحديد موعد زمني حاسم للإقلاع عن التدخين تماماً، لافتة الى أنّ غالباً ما يؤدي الإقلاع التدريجي الى النجاح، وأشارت الى أنّ الاشخاص المحيطين بالمدخن يمكن ان يزيدوا من فرص نجاحه في الإقلاع عن التدخين وذلك من خلال حثه وتشجيعه ودعم رغبته في الإقلاع ويجب ان يمتلك الشخص نفسه دافعاً ذاتياً كي يتسنى له الإقلاع عن التدخين، كما أوصت الجمعية بضرورة كتابة العوامل التي دفعته في البداية للإقلاع عن التدخين حيث يُسهم ذلك في تشجيعه على المثابرة والثبات على قراره، إضافة الى ذلك فإنّ استخدام بعض مستحضرات النيكوتين مثل العلكة او اللاصقة يمكن ان يساعد في الحد من الرغبة بالتدخين والتقليل من اعراض الانسحاب في بداية الإقلاع، كما أنّ ممارسة الرياضة لها تأثير معوض لتأثير النيكوتين على رفع الحالة المزاجية، مما يحد ايضاً من الرغبة في التدخين.



**لا تدخين
بعد الآن**

وزارة الصحة تفوز بجائزة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين لعام ٢٠٢١



حصلت شعبة مكافحة التبغ (ممثل عن جمهورية العراق) على جائزة اليوم العالمي للإقلاع عن التدخين لعام ٢٠٢١ التي تقدمها منظمة الصحة العالمية للبلدان التي تحقق منجزات كبيرة في مجال مكافحة التبغ سنوياً، حيث قام ممثل منظمة الصحة العالمية ورئيس بعثتها في العراق الدكتور (احمد زويتن) بتقديم شهادة تقديرية موقعة من رئيس المنظمة الى وزارة الصحة العراقية قسم الوقاية والسيطرة على الامراض غير الانتقالية شعبة مكافحة التبغ في وزارة الصحة العراقية لفوزها بالجائزة نظير انجازاتها التي تحققت في هذا المجال للعام ٢٠٢١ . ومن الجدير بالذكر فقد سبق وان حصل العراق على جائزة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين من قبل منظمة الصحة العالمية للأعوام ٢٠١٣ و ٢٠١٦.

مشروبات طبيعية وصحية تساعد على الإقلاع عن التدخين

يرتبط التدخين بالعديد من المشاكل الصحية التي تحفز المدخنين على التفكير بتركه ، حيث يسبب التدخين العديد من الامراض والمشاكل الصحية بما فيها السرطان، وامراض الرئة، وتلف وتضخم الاوعية الدموية،ومشاكل الرؤية والسمع، التي تدعو المدخنين للتفكير بالإقلاع عنه.

ويُعتبر الإقلاع عن التدخين ليس بالامر السهل، حيث يعاني عدد كبير من المدخنين من صعوبة الأقلالع عن التدخين لما يترتب عليه حدوث أعراض الانسحاب المزعجة التي يعانون منها، مثل الصداع وصعوبة التركيز وتقلب المزاج والشعور بالكسل.

وتُعد التغذية السليمة أولى الخطوات التي يجب ان يتبناها المقبلين على الإقلاع عن التدخين، فبدلاً من تناول الشاي والقهوة مع السجائر يمكن اللجوء للشاي الاخضر او عصائر الفواكه التي لايتناسب مذاقها مع السجائر، فهناك بعض المشروبات التي تساعد على سحب النيكوتين من الجسم ومنها: الماء، عصير البرتقال، عصير الكيوي، عصير الليمون، عصير الجزر، عصير الزنجبيل، الشاي الاخضر والحليب.