

# ماذا يجب أن تعرفه عن: التدخين وكيف يمكنك الإقلاع عنه



## إن التدخين إدمان خطير

### ...ملعت تنزهه؟

- تحتوي منتجات التبغ والسجائر الإلكترونية ومنتجات التدخين الإلكتروني (Vaping) على النيكوتين. النيكوتين مخدر شديد الإدمان وخطير.
- يُعد التدخين سبباً رئيسياً للوفيات التي يمكن الوقاية منها في الولايات المتحدة.<sup>1</sup>
- يسبب التدخين العديد من الأمراض. يسبب التدخين 16 نوعاً من السرطان، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، ومرض الانسداد الرئوي المزمن (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD)، ومشاكل العين، ومرض السكري من النوع 2، والتهاب المفاصل الروماتويدي.<sup>2</sup>
- من أهم الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحسين صحتك هي التوقف عن التدخين. هذا صحيح بغض النظر عن عمرك أو مدة التدخين.<sup>3</sup>
- يحمي الإقلاع عن التدخين أيضاً عائلتك وأصدقائك من استنشاق الدخان السلبي الضار، والذي يمكن أن يؤدي إلى المرض والموت.

## كيف يمكنك الإقلاع عن التدخين

- احصل على مساعدة طبية للتخلص من إدمانك. لقد تبين أن العلاج من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك يساعدك في الإقلاع عن التدخين إلى الأبد.<sup>4</sup>
- تذكر أن التدخين الإلكتروني vaping لم يثبت أنه أكثر أماناً من التدخين. التدخين الإلكتروني vaping إدمان خطير. لم توافق إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على التدخين الإلكتروني vaping كوسيلة للإقلاع عن التدخين.
- استخدم مزايا خططك الصحية لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. هناك العديد من طرق الإقلاع عن التدخين التي وافقت عليها إدارة الغذاء والدواء (FDA) الأمريكية والتي يغطيها برنامج Medicaid. لا تستسلم! قد يكون الإقلاع عن التدخين صعباً، لكن يمكنك أن تفعل ذلك بالتأكيد.
- لقد نجح الناس في الإقلاع عن التدخين ويمكنك أيضاً.

## ماذا يغطيه برنامج Medicaid؟

الزيارات الطبية، حتى يمكنك التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ووضع خطة للإقلاع عن التدخين سوياً.

وافقت إدارة الغذاء والدواء (FDA) الأمريكية على الإقلاع عن التدخين من خلال الأدوية (اللصقات الجلدية، والعلكة، وأقراص المص، والمستنشقات، ورذاذ الأنف، والحبوب).

الاستشارة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. يغطي برنامج Medicaid العديد من جلسات المشورة بشأن الإقلاع عن التدخين حسب حاجتك. يمكنك الحصول على المشورة من مختلف أنواع مقدمي الرعاية الصحية بمن فيهم الأطباء والممرضات والقابلات وأخصائي الأسنان وعلماء النفس والعاملين الاجتماعيين.

العلاج المتكرر من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، في حال استغرق الأمر لديك أكثر من محاولة للإقلاع عن التدخين.

الاستشارة والأدوية لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين الإلكتروني vaping أو استخدام السجائر الإلكترونية.



## كن مناصراً صحياً لنفسك!

استخدم مزايا Medicaid الخاصة بك حتى تتمكن من الحفاظ على صحة جيدة.

إذا كانت لديك أسئلة

حول استخدام المزايا

الخاصة بك، فاتصل برقم

الهاتف المدرج في بطاقة

Medicaid الخاصة بك.

يمكن أن يساعدك خط المساعدة على الإقلاع عن التدخين في نيويورك في الإغلاق عن التدخين.

- خط المساعدة على الإقلاع عن التدخين Quitline برنامج سري. إنه يوفر التدريب والنصائح والأدوات لسكان نيويورك الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين أو استخدام أشكال أخرى من التبغ. للاتصال على المزيد، اتصل بالرغم 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) أو قم بزيارة موقع الويب الخاص به، [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com)

لمزيد من المعلومات حول التدخين وكيفية الإقلاع عنه، تفضل بزيارة

[www.health.ny.gov/prevention/tobacco\\_control/campaign/quit\\_smoking](http://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/campaign/quit_smoking)

<sup>1,2</sup>: [https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco\\_control/](https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/)

<sup>3</sup>: [https://www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/benefits/](https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/)