

# توقف



## قبل إجراء عملياتك



نعمل معاً:

Swindon Borough council & Great  
Westren Hospitals NHS  
Foundation Trust

لماذا يجب عليك التوقف عن التدخين  
قبل الجراحة:

إذا كنت تنتظر إجراء عملية فمن المهم  
جداً أن تتوقف عن التدخين في أقرب  
وقت ممكن. التدخين يزيد بشكل كبير  
من خطر حدوث مضاعفات أثناء  
الجراحة وبعدها.

المدخن أكثر عرضة للإصابة  
بمضاعفات التخدير وتأخير الشفاء  
وتأخير التئام الجروح.

**التدخين يزيد من خطر حدوث مضاعفات التخدير.**

إذا كنت تدخن ١٠ سجائر في اليوم، سيكون لديك ستة  
أضعاف خطر التعرض لمشاكل التنفس بعد الجراحة.  
يزيد هذا الخطر كلما إزداد دخانك اليومي وفترة التدخين.  
هناك عدة أسباب لذلك:

يحتاج المدخنون إلى مزيد من التخدير لجميع العمليات  
الجراحية حيث يساعد التخدير على الحد من التشنجات  
والسعال أثناء وبعد العملية.

ولأن القطران الموجود في دخان التبغ يسبب تهيجاً دائماً  
للرئتين، فإن المدخنين بحاجة إلى المزيد من التخدير لتقليل  
هذه المشاكل.

يعاني المدخنون من تغير أعلى في التهابات الصدر بعد  
الجراحة، حيث يدمر التدخين الشعر الصغير أو الأهداب  
التي تساعد على تنظيف رئتيك .  
المخاط في رئة المدخنين ملوث بالقطران والسموم الأخرى  
الموجودة في دخان التبغ. بعد التخدير من المهم جداً بالنسبة  
لك لتنظيف المخاط من رئتيك. خطر المدخنين أكبر بكثير  
لأن الرئة لا تستطيع تنظيف نفسها. تتراكم السموم في دخان  
التبغ وتسبب خطراً أعلى للإصابة بالعدوى في الصدر.

• يقضي المدخنون وقتاً أطول في غرفة الاستشفاء  
ويحتاجون إلى أكسجين إضافي.

يذهب جميع المرضى إلى غرفة الاستشفاء بعد العملية  
حتى تستقر حالتهم الصحية بما يكفي للعودة إلى  
الجنح. يحتاج المدخنون إلى مزيد من الوقت في غرفة  
الإنعاش قبل أن تستقر حالتهم. جميع المدخنين معرضون  
للخطر؛ حتى المدخنون قليلاً يقضون فترة طويلة يتعافون  
فيها مثل المدخنين كثيراً لذلك التقليل من التدخين ليس  
خياراً. بعد التخدير الدم غير قادر على توفير ما يكفي من  
الأكسجين للجسم، ويعطى معظم المرضى أكسجين إضافي  
في غرفة الإنعاش. أول أكسيد الكربون في دخان التبغ  
يسرق الدم من الأكسجين، ثم يحتاج المدخنون إلى مزيد  
من الأكسجين ولفترة أطول. ويحتاج بعض المدخنين إلى  
أكسجين بعد الخروج من غرفة الإنعاش .

**المدخنون لديهم أبداً إلتزام الجروح.**

المدخنون لديهم شفاء أبداً للجروح سواء كانت ناجمة عن  
الجراحة أو الإصابة أو الأمراض.

• لدى المدخنين أقل أكسجين للمساعدة في الشفاء.

يساعد الأكسجين في الدم بالشفاء عندما يصل إلى الجرح. النيكوتين في تبغ الدخان يجعل الأوعية الدموية مشدودة وهذا يقلل من كمية الدم الذي يصل إلى الجرح. لا يمكن للجرح أن يلتئم لأن ليس هناك انخفاض في تدفق الدم فحسب بل أيضاً انخفاض مستوى الأكسجين في الدم.

• النيكوتين يسبب مشاكل أخرى للشفاء.

النيكوتين في دخان التبغ يدمر إنتاج خلايا الدم الحمراء التي تحمل مواد كيميائية ضرورية للشفاء. كما يجعل النيكوتين صفائح الدم "لزجة". الصفائح الدموية هي نوع من خلايا الدم اللازمة للتخثر. هذا يمكن أن يؤدي إلى الكثير من جلطات الدم الصغيرة في موقع الجرح. هذا يقلل من تدفق الدم إلى المنطقة ويبطئ عملية الشفاء. **كلما توقفت قبل العملية كلما كان ذلك أفضل.**

إن التوقف عن التدخين قبل ٨ أسابيع على الأقل من الجراحة يقلل من خطر حدوث مجموعة من المضاعفات، إذا كنت تدخن لديك واحد من كل ثلاثة مخاطر من مشاكل في التنفس بعد الجراحة. يمكن تخفيض هذا إلى واحد من كل عشرة إذا توقفت لمدة ٨ أسابيع قبل إجراء العملية. يمكن أن تساعد الأيام الخالية من التدخين، للأسف لا يعلم الجميع أنهم سيخضعون لجراحة حتى يحتاجون إليها بالفعل. يمكن أن يؤدي إيقاف ٧٢ أو ٤٨ ساعة قبل إجراء العملية إلى تقليل بعض المخاطر. يتم تنظيف أول أكسيد الكربون والنيكوتين من الجسم في غضون أيام. هذا يمكن أن يساعد على تحسين الشفاء والإنعاش.

## هل يمكنك التدخين بعد العملية؟

بعد الجراحة من المهم ألا تبدأ التدخين مرة أخرى، حتى إذا خرجت قبل ١٢ ساعة فقط من الجراحة. إسمح لوقت لجسمك بالتعافي والشفاء بشكل صحيح. التدخين يجعل الإنعاش أكثر صعوبة من خلال:

يشدد قلبك

يؤثر على ضغط الدم لديك  
تقليل نسبة الأكسجين في الدم وأنسجة الجسم.

يمكنك العثور على المزيد من المساعدة  
هنا...

خدمة سويندن لوقف التدخين:

**Tel:01793 465513/**

**Mob:07881281797**

**Email: [livewell@swindon.gov.uk](mailto:livewell@swindon.gov.uk)**

جميع الدورات مجانية! دورة واحدة إلى واحدة  
والدورات الجماعية متاحة.

خط المساعدة للمدخنين NHS

**0300 123 1044**

مواقع الويب والتطبيقات:

[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

[www.quit.org.uk/](http://www.quit.org.uk/)

[www.nhs.uk/oneyou/apps/](http://www.nhs.uk/oneyou/apps/)

[www.nhs.uk/oneyou/for-your-body/quit-smoking/](http://www.nhs.uk/oneyou/for-your-body/quit-smoking/)

Proud Signatory to

The NHS  
**Smokefree  
Pledge** 

### Document Control

Division: Corporate  
Department: Smoke free  
Approved Date: December 2018  
Next Review Date: January 2021  
Document Number: Corp - PIL0011