

Tobacco and Lung Cancer Factsheet



Lung Cancer Awareness

Tobacco and Lung Cancer

- Tobacco use is the leading preventable cause of cancer.
- Lung cancer is the second most common cancer globally. Approximately 80-90% of all cases of lung cancer in developed countries are caused by tobacco.
- In Qatar, Lung cancer ranked 5th and 8th amongst the most common cancers in males and females, respectively (**QNCR 2015 ANNUAL REPORT**).
- Quitting smoking or not starting it at all is the most effective way to decrease the risk of developing cancer and to protect you from the harmful effects of tobacco.

Who is this factsheet for?

- Individuals looking for information on the health implications of tobacco for lung cancer.
- Health professionals working with tobacco users and who are looking for information on the harmful effects of tobacco.

Know the facts

- Tobacco smoke contains over 7000 harmful chemicals of which at least 250 are damaging to health, and more than 69 are known to be carcinogenic.
- Smoking is the greatest risk factor for developing cancer, and the longer a person consumes tobacco, the greater the risk of developing lung cancer will be.
- **Lung cancer kills more people than any other type of cancer. Smoking causes about 90% of all cases of lung cancer.**

Secondhand smoke (SHS) & lung cancer

- People who are exposed to secondhand smoke have a 20 to 30% higher risk of developing lung cancer.
- Secondhand smoke may cause lung cancer – even in people who have never smoked.

Shisha and lung cancer

- Shisha smoking has many of the same health risks as cigarette smoking has on one's health.
- Shisha contains several toxic agents known to cause mouth, throat, lung and bladder cancers. In fact, because of the way shisha is consumed, shisha smokers absorb more toxic substances than cigarette smokers do.
- The charcoal used to heat the tobacco, also increases health risks by producing high levels of carbon monoxide, metals, and several other cancer-causing chemicals.
- When passed through water, the smoke from shisha contains high levels of toxic chemicals and is **not filtered**.

For Further information on how to book an appointment with the Tobacco Cessation Clinic, please call 107 (PHCC) Or 40254981/3 (HMC Tobacco Control Center) Or 16060 (Nesm'ak)



In collaboration with



Tobacco and Oral Cancer Factsheet



Oral Cancer Awareness

Know the facts

- Many people do not realize the damage that tobacco use can do to their mouth, gum and teeth.
- Tobacco use can lead to tooth staining, tooth loss, and cancers of the mouth, throat, tonsils, tongue, lip and oral cavity.
- Shisha, cigars and pipes smokers also have similar risks of tooth loss, cancer and gum disease as cigarette smokers.
- People who chew tobacco are more likely to develop oral health issues, because of the way tobacco is used and how it is absorbed.
- One of the most effective ways to reduce the risks of developing oral cancer is to quit using any form of tobacco.

Who is this factsheet for?

- Individuals looking for information on the harms of Tobacco use and oral cancer.
- Health professionals looking for information on tobacco related harms.

Smokeless or chewing tobacco

- Smokeless tobacco is any tobacco product that is placed in the mouth and not burned.
- Smokeless tobacco users are more likely to develop cancers of the lips, oral cavity, throat and salivary glands as they regularly ingest tobacco.

How does tobacco affect the mouth and throat?

Oral Cancers

Tobacco use significantly increases the risks of developing cancers of the throat, salivary glands, lip, tongue, larynx (voice box) and pharynx (esophagus).

Periodontal (Gum) disease

People who use tobacco are more likely to produce bacterial plaque, leading to gum disease. The gums are affected because smoking causes a lack of oxygen in the bloodstream, so the infected gums do not heal.

Stained teeth and bad breath

Staining occurs on the teeth because of the nicotine and tar in the tobacco.

Tobacco users have bad breath and increased build-up of plaque and tartar around the teeth

Protecting my oral health

- Quit all types of tobacco use (including smoking and chewing).
- Visit the dentist regularly to detect any problems as early as possible.
- Brush (teeth and tongue) and floss twice daily.
- Drink a lot of water to keep the mouth moist.

For Further information on how to book an appointment with the Tobacco Cessation Clinic, please call **107 (PHCC) Or 40254981/3 (HMC Tobacco Control Center) Or 16060 (Nesm'ak)**



In collaboration with



نشرة الحقائق عن التبغ وسرطان الرئة

التوعية بسرطان الرئة



التبغ وسرطان الرئة

• استخدام التبغ هو السبب الرئيسي الذي يمكن الوقاية منه للإصابة بالسرطان.

• يعتبر سرطان الرئة ثاني أكثر السرطانات شيوعاً على مستوى العالم، ويتسبب التبغ في حوالي 80-90% من جميع حالات سرطان الرئة في البلدان المتقدمة.

• احتل سرطان الرئة بين أكثر أنواع السرطان شيوعاً في قطر المرتبة الخامسة وسط الذكور والثامنة وسط الإناث، وذلك بحسب سجل قطر الوطني للسرطان (QNCR) لعام 2015.

• الإقلاع عن التدخين أو عدم البدء به على الإطلاق هو الطريقة الأكثر فعالية لتقليل خطر الإصابة بالسرطان وحمايتك من الآثار الضارة للتبغ.

الفئات المستهدفة بهذه النشرة

- الأشخاص الذين يحتاجون لمعلومات حول أضرار استخدام التبغ وعلاقته بسرطان الرئة.
- العاملون في مجال الصحة الذين يتعاملون مع مستخدمي التبغ وكل من يبحثون عن معلومات حول أضرار التبغ.

تعرّف على الحقائق

- يحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية ضارة والتي من بينها ما لا يقل عن 250 مادة مدمرة للصحة، وأكثر من 69 مادة من المعروف أنها مسرطنة. التدخين هو أكبر عامل خطر للإصابة بالسرطان.
- وكلما طال استهلاك التبغ، كلما زاد خطر الإصابة بسرطان الرئة.
- **يسبب سرطان الرئة الوفاة أكثر من أي نوع آخر من السرطان. يسبب التدخين حوالي 90% من جميع حالات سرطان الرئة.**

التدخين السلبي وسرطان الرئة

- التدخين السلبي هو استنشاق الدخان المنبعث من منتجات التبغ التي يستخدمها الآخرون.
- الأشخاص الذين يتعرضون للدخان السلبي يزداد لديهم خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 20% إلى 30%.
- يؤدي التدخين السلبي إلى الإصابة بسرطان الرئة حتى لدى الأشخاص الذين لم يسبق لهم التدخين على الإطلاق.

الشييشة وسرطان الرئة

- تدخين الشييشة له العديد من المخاطر الصحية المماثلة لمخاطر تدخين السجائر على صحة المرء.
- تحتوي الشييشة على العديد من المواد السامة المعروفة بأنها تسبب سرطان الفم والحنجرة والرئة والمثانة. وفي الحقيقة، نظراً للطريقة التي تستخدم فيها الشييشة، فإن نسبة امتصاص المواد السامة بين مدخني الشييشة تكون أكبر من النسبة بين مدخني السجائر.
- الفحم المستخدم لتسخين التبغ، يزيد أيضاً من المخاطر الصحية من خلال إنتاج مستويات عالية من أول أكسيد الكربون، والمعادن، والعديد من المواد الكيميائية الأخرى المسببة للسرطان.
- عند اختلاط دخان الشييشة بالماء فإنه يحتوي على مستويات عالية من المواد الكيميائية السامة التي **لم يتم تصفيتها**.

لمزيد من المعلومات حول كيفية حجز موعد مع عيادة الإقلاع عن التدخين، يرجى الاتصال بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية على الرقم **107** أو مركز مكافحه التبغ التابع لمؤسسه حمد الطبية على الرقم **40254981/3** أو الاتصال على خدمة نسمك على الرقم **16060**



بالتعاون مع



مركز مكافحة التدخين
Tobacco Control Center



نشرة الحقائق عن التبغ وسرطان الفم

التوعية بسرطان الفم



تعرّف على الحقائق

الفئات المستهدفة بهذه النشرة

- الأشخاص الذين يحتاجون لمعلومات حول أضرار استخدام التبغ وعلاقته بسرطان الفم.
- أخصائيو الصحة الذين يحتاجون لمعلومات حول أضرار التبغ.

التبغ غير المدخن / الممضوغ (التبناك)

- التبغ غير المدخن / الممضوغ هو عبارة عن أي منتج تبغي يوضع في الفم ولا يتم حرقه.
- من المرجح أن يصاب مدخنو التبغ غير المدخن / الممضوغ بسرطان الشفة وتجويف الفم والحنك والغدد اللعابية وذلك نتيجة مضغهم التبغ بشكل منتظم.

لا يدرك الكثير من الناس الضرر الذي يتسبب به استخدام التبغ وتأثيره على صحة الفم واللثة والأسنان.

قد يؤدي تدخين التبغ إلى تصبغ الأسنان وفقدانها والإصابة بسرطان الفم والحنك واللوزتين واللسان والشفة وتجويف الفم.

يتعرض مدخني الشيشة والسيجار والغليون لنفس الخطر الذي يتعرض له مدخني السجائر من فقدان الأسنان وأمراض وسرطان اللثة.

يكون الأشخاص الذين يمضغون التبغ (التبناك) عرضة للإصابة بأمراض الفم والأسنان نتيجة للطريقة التي يستخدم بها التبغ وكيفية امتصاص النيكوتين.

واحدة من أكثر الطرق فعالية لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان الفم هي الإقلاع عن التدخين وعن استخدام أي شكل من أشكال التبغ.

كيف يؤثر التبغ على الفم والحنجرة؟

تصبغ الاسنان والرائحة الكريهة

يحدث تصبغ الأسنان نتيجة للنيكوتين والقطران الموجود في التبغ. الأشخاص الذين يستخدمون التبغ يعانون من رائحة فم كريهة وزيادة البلاك والترسبات الجيرية حول الأسنان.

أمراض اللثة

الأشخاص الذين يستخدمون التبغ هم أكثر عرضة لتشكل البلاك البكتيري الذي يؤدي إلى الإصابة بأمراض اللثة. تتأثر اللثة بالتدخين لأن يتسبب بنقص الأكسجين في مجرى الدم، مما يؤدي لإصابة اللثة بالالتهاب وعدم شفاؤها.

سرطان الفم

استخدام التبغ يزيد من خطر الإصابة بسرطان الحلق والشفة والغدد اللعابية واللسان والحنجرة - الحبال الصوتية - والبلعوم والمريء.

المحافظة على صحة الفم والأسنان

- الإقلاع عن استخدام التبغ بجميع أشكاله سواء المدخن او غير المدخن.
- زيارة طبيب الأسنان بانتظام للاكتشاف المبكر لأي مشكلة.
- غسل الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا، واستخدام خيط الاسنان للتنظيف بالفرشاة وكذلك تنظيف اللسان.
- الإكثار من شرب الماء لزيادة إفراز اللعاب والإبقاء على الفم رطبا.

لمزيد من المعلومات حول كيفية حجز موعد مع عيادة الإقلاع عن التدخين، يرجى الاتصال بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية على الرقم 107 أو مركز مكافحه التبغ التابع لمؤسسه حمد الطبية على الرقم 40254981/3 أو الاتصال على خدمة نسمةك على الرقم 16060



بالتعاون مع



مركز مكافحة التدخين
Tobacco Control Center

