



التدخين والتدخين السلبي:
اضراره ومخاطره...وكيفية
الاقلاع عنهم
م. ازهار مهدي جاسم

ما هو الدخان

يضطر الجميع إلى التعامل مع الدخان في مواقف الحياة اليومية وفي المواقف الطارئة أيضاً، فما هو الدخان؟

الدخان (Smoke):

هو مجموعة من الجزيئات غير المحترقة والمتناهية الصغر من الكربون، وقطرات ضئيلة من القطران أو القار. أي أنه مجموعة من الجزيئات الصلبة، والسائلة، والغازية. بالرغم من أن الدخان يمكن أن يحتوي على المئات من المركبات الكيميائية، إلا أن الدخان المرئي يتكون على الأعم من الكربون، والقطران، والزيوت، والرماد.

يتصاعد الدخان عندما لا تكتمل عملية الاحتراق، أي أن كمية الأكسجين غير كافية لحرق الوقود تماماً، وبالتالي فإن الدخان هو كل تلك المركبات التي لم تحترق، ويتميز جزيء الدخان بأنه أصغر من أن تدركه العين المجردة، ولكن عندما تتجمع الجزيئات غير المحترقة معاً فإنها تكون الدخان، بينما في عملية الاحتراق الكامل، يحترق كل شيء منتجاً الماء وثاني أكسيد الكربون فقط





الدخان ليس نوعاً واحداً، فهو يختلف
اختلافاً واسعاً تبعاً للمادة المحترقة،
يمكن تقسيم أنواع الدخان إلى الآتي:

- دخان الحرائق مثل: حرائق الغابات والبرية، أو حرائق المخيمات، أو الحرائق الصناعية، أو الشموع، أو حرائق المدافئ.
- دخان مواقد المطابخ: متضمنة تلك التي وقودها الخشب أو مشواة الفحم.
- دخان محاربة الآفات (تبخير).
- دخان السجائر.

التدخين (Smoking): هو عملية يتم فيها حرق مادة والتي غالبًا ما تكون التبغ وبعدها يتم تذوق الدخان أو استنشاقه.

وتتم هذه العملية في المقام الأول باعتبارها ممارسة للترويح عن النفس عن طريق استخدام المخدرات، حيث يصدر عن احتراق المادة الفعالة في المخدر، مثل النيكوتين مما يجعلها متاحة للامتصاص من خلال الرئة وهناك آلاف من المواد الكيميائية التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وتعد السجائر هي أكثر الوسائل شيوعًا للتدخين في الوقت الراهن، سواء كانت السيجارة منتجة صناعيًا أو ملفوفة يدويًا من التبغ السائب وورق لف السجائر.

وهناك وسائل أخرى للتدخين تتمثل في الغليون، السيجار، الشيشة، والغليون المائي.



► ومما سبق نحن بحاجة إلى التعرف على عنصرين رئيسيين في عملية التدخين:

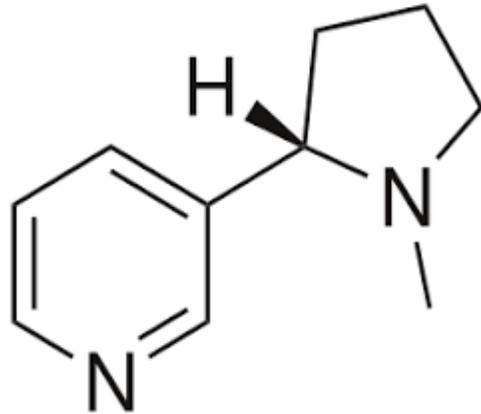
► أولاً: ما هو التبغ؟

► هو نبات ذو أوراق تستخدم بشكل مباشر في صناعة السجائر ومن المهم أن نعلم أن التبغ يحتوي على أربعة آلاف مادة كيميائية من بينها مائة مادة سامة وثلاث وستون مادة مسرطنه تسمى بالقطران وأيضا التبغ يحتوي على مادة السيانيد السامة. وتكثر زراعة التبغ في أمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية ولكن لا بد أن نعلم أن تأثير زراعته على التربة سلبي جدا حيث يسبب إنهاك شديد للتربة الزراعية.

► ثانياً: ما هو النيكوتين؟

► هو مركب سام شبه قلوي يتواجد في جميع أجزاء نبات التبغ بلا استثناء ولكنه يتركز بشكل أكبر في أوراق التبغ ومن الطريف أن نعلم أن النيكوتين يتواجد في نبات الطماطم والبطاطس والباذنجان ولكن بنسب قليلة جدا لا تسبب أثر شديد على الصحة. ويتواجد أيضا بشكل كبير في أوراق نبات الكوكا المخدر.

► النيكوتين هو المادة المخدرة التي تؤدي إلى الإدمان فعند استنشاق دخان السجارة فإن مادة النيكوتين تعبر من الدورة الدموية فتصل إلى الدماغ في أقل من 10 ثوان



عادة ما يكون للتدخين آثار صحية سلبية ، لأن استنشاق الدخان يشكل تحديات في العمليات الفسيولوجية المختلفة مثل التنفس. وقد تبين أن الأمراض المرتبطة بتدخين التبغ تقتل نصف المدخنين على المدى الطويل مقارنة بمتوسط معدلات الوفيات التي يواجهها غير المدخنين. كشفت فحوص الدماغ أن المدخنين الحاليين والسابقين لديهم قشرة أرق من أولئك الذين لم يدخنوا. القشرة هي المكان الذي تحدث فيه عمليات التفكير المهمة مثل الذاكرة واللغة والإدراك.

كما وجد الباحثون أن الإقلاع عن التدخين يؤدي إلى استعادة جزئية لسماك القشرة ، لكن العملية بطيئة وغير كاملة. ووجد الباحثون أن المدخنين السابقين الذين لم يدخنوا منذ أكثر من 25 عاما لا يزال لديهم قشرة رقيقة أكثر من غير المدخنين.

تنمو القشرة بشكل أرق مع التقدم في السن ، ولكن يبدو أن التدخين يسرع هذا الترقق. ولاحظ الباحثون أن قشرة أرق مرتبطة بالتراجع العقلي.

"يجب أن يعلم المدخنين أن السجائر يمكن أن تسرع من ترقق قشرة الدماغ ، مما قد يؤدي إلى [مشاكل في التفكير والذاكرة]. ويبدو أن الترقق القشري يستمر لعدة سنوات بعد أن يتوقف شخص ما عن التدخين"

ما هي أنواع التدخين:

تدخين السجائر: أكثر أنواع التدخين شيوعاً وله علاقة وثيقة بأمراض القلب والشرابين وسرطان الرئة

تدخين السيجار: رغم أنه أقل شيوعاً من تدخين السجائر إلا أن الأبحاث أكدت علاقة هذا النوع من التدخين بسرطان الشفة واللسان.

تدخين الغليون: أقل أنواع التدخين شيوعاً وهو كتدخين السيجار يسبب سرطان الشفة واللسان.

تدخين الشيشة: هو أكثر أنواع التدخين شيوعاً في العالم العربي خاصة في منطقة الخليج وبلاد الشام ومصر وأثبتت الدراسات الطبية أن هذا النوع من التدخين لا يقل خطر عن تدخين السجائر كما يظن البعض ويسبب نفس الأمراض التي يسببها تدخين السجائر بل يزيد عنها في أنه وسيط قوي لنقل أي عدوى جرثومية من شخص إلى آخر.

أجهزة التدخين الإلكتروني: توفر النيكوتين والمواد الكيميائية الأخرى، جنباً إلى جنب مع النكهات المختلفة، في شكل بخار بدلاً من الدخان، فهي تحتوي على نيكوتين سائل ومواد كيميائية مُنكّهة، وليس على التبغ، وهي تعمل على تسخين السائل ليصبح بخاراً يستنشقه الشخص.

يُمكن أن يُصبح الشخص مُدمنًا على السجائر الإلكترونية لأنها تحتوي على النيكوتين، والنيكوتين كما نعلم يسبب الإدمان

تشير الدراسة إلى أن استخدام السجائر الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى تلف الحمض النووي، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وتسرب الأمعاء وحتى ضباب الدماغ.



مكونات دخان السجائر

يضمُّ دخانُ السجائر ما يفوق 4700 مادة كيميائية؛ حيثُ بيّنت الدّراسات والأبحاث أنّ 60 مادة منها تُشكّل مواد من المُحتمل أن تقود للإصابة بالسرطان، ولأجل ذلك فإنّها تُصنّف ضمن المواد السرطانية، وعندما يُدخّن الشّخص فإنّ التّبغ وباقي المواد تخضع لمجموعةٍ من التّفاعلات الكيميائية لتُشكّل الدخان الذي يحوي أكثر من 400 مادة، ومن هذه المواد:

- سيانيد الهيدروجين.
- أحادي أكسيد الكربون.
- النيكوتين.
- الزرنيخ.
- كلوريد الفينيل.
- الأمونيا.

ومن المواد المسرطنة:

- الكادميوم.
- الأمونيا.
- النتروزامين.
- الكينولين.
- الزرنيخ.
- كبريت الهيدروجين.
- ثاني أكسيد النيتروجين.
- الفورمالدهيد، وهي من المواد الضارة على مجرى الهواء.
- سيانيد الهيدروجين.
- البنزبيرين.

➤ من هو المدخن ..؟

➤ المدخن ليس فقط هو الشخص الذي يتعاطى السجارة أو غيرها من وسائل التدخين بشكل مباشر بل هناك شخصا آخر مظلوما هو المدخن السلبي فلقد أثبتت الدراسات الطبية أن المدخن المباشر يتعاطى فقط 15% من المواد السامة وينفث في الهواء لمن حوله 85% من سموم التدخين لذا عندما نناقش من هو المدخن لا يمكن أن نتجاهل ذلك الشخص الغافل الذي يتعاطى التدخين رغما عن إرادته وهو لا يشعر بالخطر الداهم المتسرب له من مدخن اختار أن يكون رفيق التدخين بإرادته لذا لجأت العديد من دول العالم إلى تجريم التدخين في الأماكن العامة بعد اكتشاف نتائج دراسات التدخين السلبي حماية لحق الأخر في بيئة نظيفة كما خلقها له الله.



هل للتدخين إغراء؟ هل عملية التدخين جذابة؟

في حقيقة الأمر أن ثقافة المجتمع وسلوكه منذ عشرات السنين تجاه التدخين ربطت بين التدخين والرجولة تارة وبين التدخين والجاذبية تارة أخرى وتمثل ذلك بوضوح في السينما العالمية التي صورت دائما البطل الوسيم الجذاب مرتبطا دائما بسيجارته أو تلك النجمة العالمية المثيرة في علاقة دائمة مع سيجارتها مم رسخ داخل كل إنسان في فترة المراهقة مفهوم أن الرجولة والجاذبية والإغراء لن تكتمل أركانها إلا بالتدخين ثم بعد ذلك يدخل في دوامة مريرة من مضار التدخين ومشاكله.

والآن قبل سرد مضار التدخين سنوضح حقائق علمية توصلت إليها دراسات متخصصة بشأن مخاطر التدخين على الإنسان:

أولا: أثبتت الدراسات أن المدخن يفقد فعليا خمس دقائق من عمره مع كل سيجارة.

ثانيا: إن معدلات الوفاة لدى المدخنين تفوق غيرهم من غير المدخنين بمقدار الضعف.

ثالثا: حسب منظمة الصحة العالمية فلقد أكدت أن ضحايا التدخين كل عام ثلاث ملايين ونصف المليون ضحية.

رابعا: إن حجم تجارة التبغ كل عام عالميا تبلغ 266 مليار دولار مما يوضح حجم الاستنزاف في الاقتصاد العالمي.

خامسا: أن 85% من حالات سرطان الرئة عافانا الله وعافاكم هي بين المدخنين وبسبب التدخين.

أضرار التدخين

يؤثر التدخين بشكل سلبي في جسم الإنسان؛ حيث ينتج عنه العديد من الآثار السلبية المؤذية للفرد، وقد تؤدي بعضها إلى مضاعفات تهدد الحياة، وفي الحقيقة فإن التدخين يؤدي جميع أعضاء الجسم تقريباً حيث إنه يؤثر في

- ❖ الجهاز التنفسي،
- ❖ الجهاز الدوراني،
- ❖ الجهاز التناسلي،
- ❖ الجلد،
- ❖ العيون،

❖ كما يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات.

وتجدر الإشارة إلى أن التدخين يؤدي إلى الإدمان على مادة النيكوتين المنشّطة الموجودة في التبغ، وهذا ما يجعل عملية الإقلاع عن التدخين مهمة صعبة، وفي الواقع فإن آثار التدخين السلبية لا تؤثر في المدخن فقط، إذ تؤدي الأفراد المحيطين به والذين يتنفسون الدخان بطريقة غير مباشرة، لذلك فمن الممكن أن يُعانوا من ذات المشاكل الصحية المعرّض لها المدخنون، كما أن النساء المدخنات خلال فترة الحمل يعرّضن أنفسهنّ لبعض مشاكل الحمل، ويجعلن أطفالهنّ أكثر عرضة للوفاة بسبب متلازمة موت الرضيع المفاجئ

يحتوي دخان السجائر على 7000 مادة كيميائية تقريباً إضافة إلى مادة النيكوتين، يعود مصدر العديد منها إلى حرق أوراق التبغ، وبعض هذه المواد نشيطة كيميائياً وتؤدي إلى تغييرات عميقة ومؤذية في جسم الإنسان، ومن الجدير بالذكر أن دخان التبغ يحتوي على أكثر من 70 مادة كيميائية بات معروفاً أنّها تُسبب السرطان ويعتقد معظم الأفراد بأن تدخين السجائر التي تحتوي على مرشّح أو مصفاة أكثر أماناً من تدخين السجائر الخالية من المرشّح، ولكنها معلومات مغلوطة تتنافى مع نتائج الدراسات الصحية التي تبين أن مرشّح السيجارة لا يحمي الفرد من الإصابة بالأمراض، وذلك لأنّ المرشّح لا يمنع دخول المواد الكيميائية السامة إلى جسم الفرد.

مضار التدخين:

أولاً: مضار التدخين النفسية:

إن عملية التدخين تهيئ الإنسان لكي يكون مشروع مدمن بشكل سريع فالطريق الأول والأسهل للإدمان هو التدخين ومن ثم يجعل التدخين الإنسان تحت حالة الإدمان الافتراضية التي من الممكن أن تتحول في أي وقت إلى إدمان فعلي وحقيقي.

ثانياً: مضار التدخين الاقتصادية:

- ❖ إن حجم الأموال التي يستنزفها التدخين من حجم الاقتصاد العالمي والمقدرة بـ 266 مليار دولار سنوياً يؤثر على حجم النمو العالمي ورفاهية المجتمعات حيث كانت تلك الأموال الضخمة ستوجه إلى مشاريع وخدمات تجعل حياة الإنسان أفضل
- ❖ إن التدخين يمثل عبئاً اقتصادياً على الفرد تدفعه أن يقصر في حق نفسه وأسرته من أجل استيفاء حاجته الملحة للتدخين.
- ❖ وأضافة إلى ذلك كله ما تتحمله الدولة من تكلفة علاج آثار التدخين على صحة المواطنين
- ❖ وفقدان طاقة إنتاجية يقتلها التدخين بين دخان السجائر المتطاير بدلا من دخان المصانع والمزارع.

ثالثاً: الآثار الصحية الناتجة عن التدخين

جهاز القلب والشرابين

توجد العديد من التأثيرات السلبية للتدخين على جهاز القلب والشرابين نتيجة لوجود بعض المواد فيه، بيان هذه التأثيرات فيما يأتي:

□ يؤدي التدخين إلى دخول السموم من القطران الموجود في السجائر إلى الدم، وينتج عن ذلك زيادة كثافة الدم، وزيادة فرصة تكوّن الجلطات الدموية في الجسم، وتلف الأوعية الدموية حيث يزيد من سمك جدرانها ويُقلل من اتساعها في الداخل، الأمر الذي ينتج عنه زيادة في سرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وهذا بدوره يجعل القلب يعمل بجهد أكبر من الوضع الطبيعي، بالإضافة إلى تضيق الأوعية الشريانية الذي ينتج عنه قلة كمية الدم الغنيّ بالأكسجين الواصل لمختلف أعضاء الجسم،

□ يزيد النيكوتين وأول أكسيد الكربون من الإجهاد الواقع على القلب وهذا يجعله يعمل بشكل أسرع.

□ تتسبب المواد الكيميائية الأخرى الموجودة في الدخان بتلف بطانة الشرايين التاجية وتغيّر طبيعتها

□ يزيد التدخين من احتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية.

□ تزداد احتمالية الإصابة بالجلطات الدموية التي قد تمنع تدفق الدم إلى الجلد و الذراعين والقدمين، أو تفاقم الحالة الصحية المعروفة باسم داء الأوعية المحيطية، التي تسبب الشعور بألم في الساقين أثناء المشي.

□ يُضاعف التدخين من خطر الإصابة بالنوبة القلبية، كما يُضاعف من خطر الموت نتيجة أمراض القلب التاجية مقارنةً بغير المدخنين

ولكن الجيد في الأمر أنّ التوقف عن التدخين لمدة سنة واحدة يُقلل من خطر الإصابة بهذه المشاكل الصحية إلى النصف، أما التوقف عن التدخين لمدة 15 عاماً يؤدي إلى تماثل خطر الإصابة بهذه المشاكل الصحية بين الفرد الذي أقلع عن التدخين مع من لم يُدخن مطلقاً طيلة حياته



الجهاز التنفسي

➤ يُسبب التدخين الأذى للجهاز التنفسي؛ حيث إنه يؤدي إلى ما يأتي:

➤ تهيج القصبة الهوائية والحنجرة

➤ ارتفاع خطر الإصابة بعدوى الرئة والمعاناة من السعال والصفير.

➤ تراجع أداء وظائف الرئة والمعاناة من ضيق التنفس والمخاط الزائد

➤ تلف الشعيرات الصغيرة المعروفة باسم الأهداب والتي تعمل على تنظيف الرئتين من الشوائب

➤ بدء نوبة الربو أو ازدياد النوبة الموجودة سوءًا في حال معاناة الفرد من مرض الربو.

➤ الإصابة بسرطان الرئة؛ حيث يُعدّ التدخين السبب الحقيقي الكامن وراء الإصابة بمعظم حالات سرطان الرئة في المجتمع

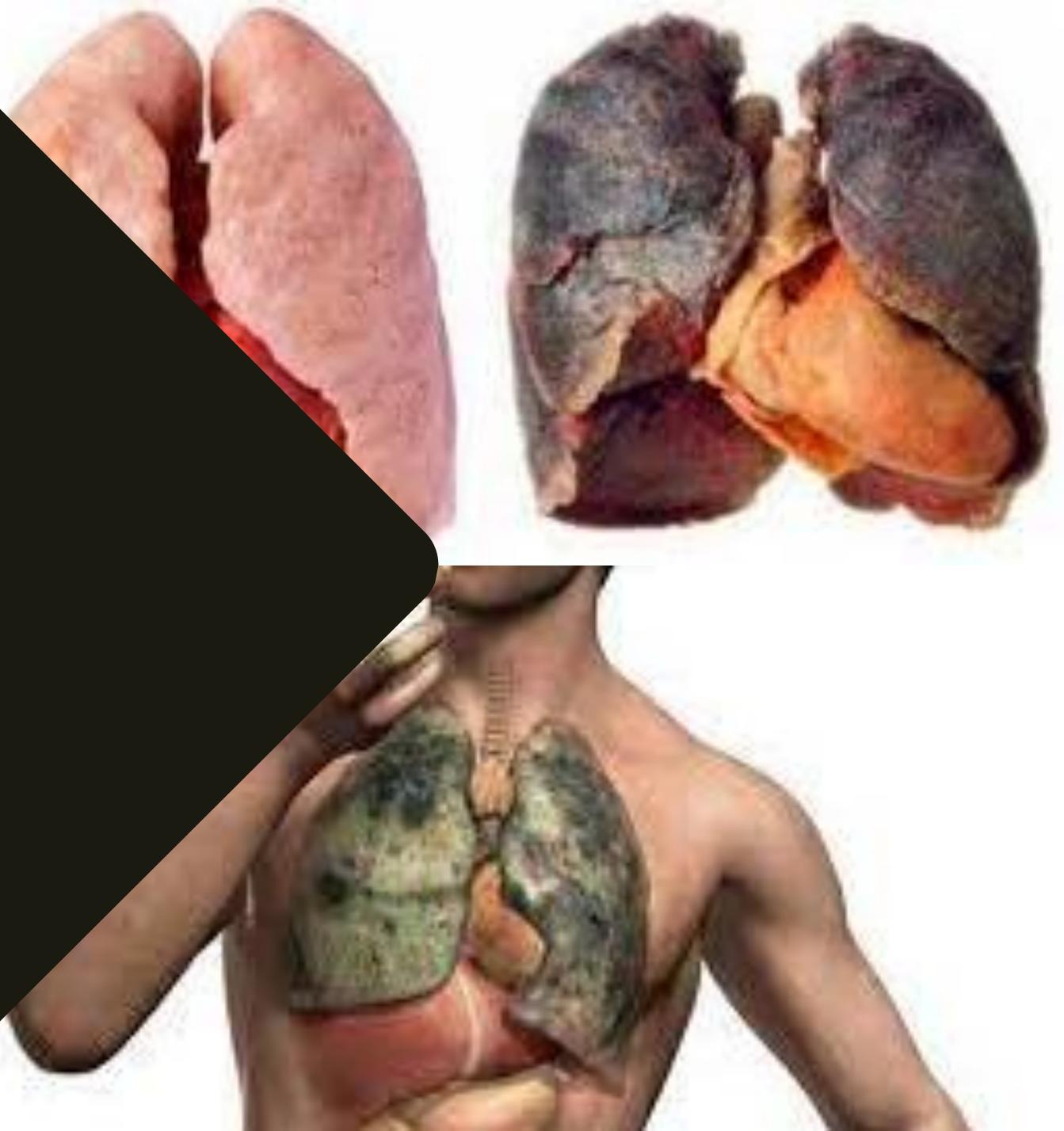
➤ الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن؛ إذ إنّ تدخين السجائر هو المُسبب الأكثر شيوعاً لمرض الانسداد الرئوي المزمن وهو عبارة عن مجموعة من المشاكل الصحية الرئوية والتي تتمثل بانسداد تدفق الهواء، وصعوبة التنفس

➤ انتفاخ الرئة ويتمثل بحدوث تلف في الأكياس الهوائية الموجودة في الرئتين

➤ التهاب القصبات الهوائية

➤ ضيق في التنفس؛

➤ كما يُنتج المدخنون البلغم بكميات أكبر من ضعف كميات البلغم لدى غير المدخنين منهم .



→ الجهاز المناعي

→ يؤثر التدخين في الجهاز المناعي للمدخن بطريقة سلبية، وذلك من خلال إضعاف جهاز المناعة، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض لا سيّما أمراض الجهاز التنفسي الشديدة والتي تمتدّ لفترات طويلة نوعاً ما مثل عدوى الإنفلونزا، وعدوى التهاب الرئوي، كما يؤدي التدخين إلى انخفاض مستويات مضادات الأكسدة في الدم والتي تحمي الجسم من الأمراض، وبالتالي فإنّ التدخين يُعرّض الفرد للمزيد من الالتهابات الأخرى في الجسم



الجهاز العضلي الهيكلي

يظهر تأثير التدخين في صحة العظام والعضلات من خلال ما يأتي:

□ زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام: الذي يؤدي إلى الكسور. ويقوم التدخين بإضعاف العظام من خلال ما يلي

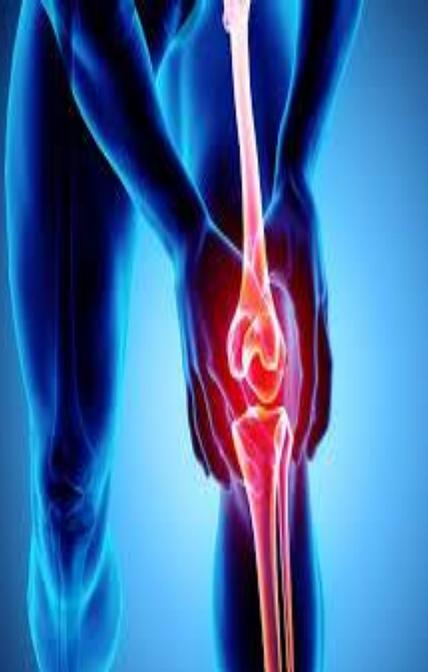
- تقليل التدفق الدموي إلى العظام غيرها من أنسجة الجسم.
- تقليل سرعة إنتاج الخلايا البانية للعظم وهي الخلايا المسئولة عن تكوين العظام.
- إضعاف قدرة الجسم على امتصاص عنصر الكالسيوم المهم لصحة العظام.
- تغيير مستوى الهرمونات في الجسم وأهمها الإستروجين اللازم لبناء الهيكل العظمي القوي لدى الجنسين والحفاظ عليه.

➤ تقليل وزن الجسم والصحة العامة للفرد عبر إرسال النيكوتين إشارات عصبية إلى الدماغ لتقليل كميات الطعام التي يتم تناولها، وهذا قد يؤدي إلى عدم الحصول على التغذية الكافية التي يحتاجها الجسم.

□ زيادة خطر الإصابات والأمراض بالجهاز العضلي الهيكلي:

- الالتواءات والكسور
- التهاب المفاصل الروماتويدي وآلام أسفل الظهر
- إضعاف قدرة الجسم على شفاء الكسور والجروح: تقوم مادة النيكوتين الموجودة في الدخان بتحطيم السلسلة البروتينية الخاصة بالكولاجين بشكل أسرع من الوضع الطبيعي لدى غير المدخنين

□ إضعاف قدرة الفرد على أداء النشاط البدني: يؤدي التدخين إلى توصيل كميات أقل من الأكسجين إلى القلب والرئتين ومختلف خلايا الجسم، وهذا بدوره يُقلل من مستوى التحمل البدني للفرد، ويُضعف الأداء الجسدي



الجهاز العصبي

□ تُعتبر مادة النيكوتين الموجودة في السجائر مُسببة للإدمان بشكلٍ شديد،
□ ويقوم النيكوتين بتحفيز الدماغ على إطلاق مادة الدوبامين في الجسم، والتي تمنح الفرد

➤ الشعور بالسعادة،

➤ والتركيز،

➤ والمزيد من الطاقة،

ولكنّ هذا التأثير لا يبقى لفترة طويلة نتيجة انخفاض مستويات النيكوتين في الجسم، ويشعر الدماغ بالرغبة الشديدة للحصول على الدوبامين من جديد، وكلما طالت فترة تدخين الفرد زادت حاجته للدوبامين لتحقيق الاحساس الجيد الذي كان من قبل، وفي

هذه الحالة يُعتبر الفرد **مُعتمد على النيكوتين Nicotine dependence**

وفي الحقيقة يصعب التخلص من إدمان النيكوتين لأنّه يُغيّر في البنية الداخلية للدماغ؛ حيث يقوم الدماغ بتصنيع كميات إضافية من مستقبلات النيكوتين ليتمكن من استيعاب الجرعات الكبيرة من النيكوتين الموجودة في دخان التبغ،

□ وفي حال توقّف الفرد عن التدخين فإنّ الدماغ لا يحصل على حاجته من النيكوتين التي اعتاد عليها، فتظهر حينها **الأعراض الانسحابية للنيكوتين**، وتتمثل

➤ بالقلق، وسرعة التهيج،

➤ والرغبة الشديدة في النيكوتين

➤ والتوتر، والعصبية

➤ ، وصعوبة التركيز



الجهاز الهضمي والقولون

توجد العديد من الآثار المترتبة على التدخين والمتعلقة بالجهاز الهضمي والقولون حيث يمكن بيانها فيما يأتي:

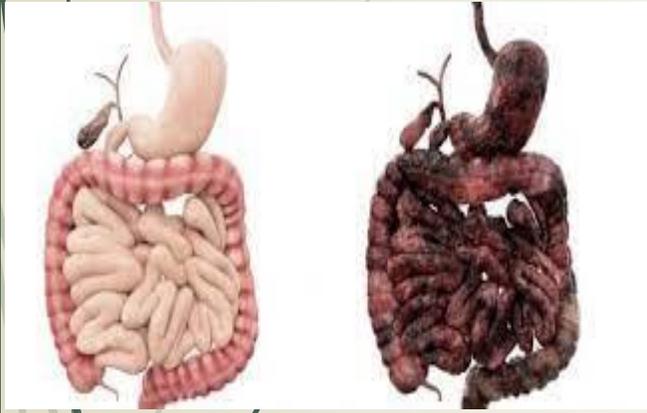
□ ارتفاع احتمالية الإصابة بقرحة المعدة.

□ إضعاف قوة العضلات التي تتحكم في الجزء السفلي من المريء، وهذا يسمح بخروج الحمض المعدني من المعدة إلى المريء وهو ما يُعرف **بالارتجاع المريئي**.

□ زيادة حجم البطن لدى الفرد والتقليل من كتلة العضلات لديه مقارنةً بغير المدخن

□ انتشار نمو الزوائد اللحمية Polyps داخل القولون والمستقيم لدى المدخن، وهي أورام تُعد حميدة في معظم الأحيان، لكنها تحمل خطر التحول إلى أورام سرطانية في بعض الأحيان

□ زيادة سوء الأعراض لدى المدخنين المصابين بمرض كرون Crohn's disease وهو مرض التهابي يصيب الأمعاء يسبب الإسهال وتشنجات في البطن، وغالباً ما تكون الأعراض عند المدخنين أكثر حدة وتكراراً، كما يحتاج المريض إلى التدخل الجراحي في كثير من الأحيان للتخفيف من الأعراض، والتي يمكن أن تعود بعد الجراحة في حال استمرار التدخين



مرض السكري

□ ترتفع احتمالية الإصابة بالسكري من النوع الثاني بارتفاع عدد السجائر التي يستهلكها الفرد، حيث يعتبر المدخنون هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 30-40% مقارنةً بغير المدخنين

□ كما وترتفع أيضاً احتمالية حدوث مشاكل في التعامل مع جرعات الإنسولين لدى المرضى المصابين بالسكري،



□ كما يجعل التدخين من السيطرة على السكري وأعراضه عملية صعبة

□ بالإضافة إلى التنبؤ بالعديد من المشاكل الصحية والمضاعفات الخطيرة لمريض السكري الذي يُدخّن، ومنها؛ أمراض القلب والكلى، وضعف التروية الدموية للساقين والقدمين مما قد يؤدي إلى الإصابة بالعدوى والتقرّحات مع إمكانية البتر، واعتلال الشبكية الذي قد يؤدي إلى العمى، والاعتلال العصبي المحيطي الذي يُسبّب التنميل والألم والوهن وضعف التنسيق في الأطراف

أخطر 7 أضرار للتدخين على المرأة الحامل



الإجهاض

ولادة جنين ميت

الولادة بعيوب خلقية

انفصال المشيمة المبكر

الولادة المبكرة

ولادة جنين بوزن ضعيف

ضعف الرئتين عند الجنين

أضرار التدخين على النساء الحوامل والجنين:

- النساء المدخنات يكون أكثر عرضة لمضاعفات اثناء الولادة والحمل، ومن الممكن أن يؤدي إلى النزيف.
- النساء المعرضات إلى التدخين السلبي وهن حوامل، من الممكن أن يحدث تشوهات خلقية لدى المولود.
- الأطفال الذين يولدون من نساء حوامل معرضين للوفاة في الأسبوع الأول من حياتهم بنسبة تبلغ 3 أضعاف الأطفال العاديين.
- التدخين من الممكن أن يسبب الموت المفاجئ للطفل.
- التدخين من الممكن أن يؤثر على حليب الأم المرضعة حيث يجعلها تنتج كمية غير كافية من اللبن الطبيعي، كما أجريت دراسات كثيرة وجد أن نسبة الدهون في الأم المدخنة والتي تقوم بإرضاع أطفالها تكون اقل من الأمهات غير المدخنات.
- التدخين قد يسبب الحمل خارج الرحم. وهذه تعتبر من الحالات الخطيرة حيث من الممكن أن تقلل فرص الحمل مرة أخرى.
- الأطفال الذين يولدون لآباء مدخنين يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والربو والتهاب الشعب الهوائية.
- المدخنات يكونوا معرضين لولادة أطفال أصغر في الحجم من الأمهات العادية، حيث وجد أن وزن الأطفال من أمهات مدخنات يكون أقل بنسبة 200 جرام من الأطفال العاديين، ومن المعروف أن الأطفال الذين يولدون بحجم ووزن صغير، يكونوا معرضين للإصابة بالأمراض في مرحلة الرضاعة والطفولة، وأحيانا الوفاة.





أضرار التدخين على الجلد والشعر والأظافر:

- ▶ المدخنون يتكون دائما على أسنانهم بقع صفراء تتحول بمرور الوقت إلي بقع بنية.
- ▶ التدخين يؤدي إلى تكوين التجاعيد ، وتلون الجلد، وتكون بقع صفراء على الأظافر والجلد.
- ▶ التدخين يؤدي إلى ظهور التجاعيد على البشرة، مما يؤدي إلي ظهور علامات الشيخوخة و يبدو مظهرك كما لو كنت اكبر من عمرك الحقيقي.

توقف عن التدخين

قد يؤدي التدخين إلى الإصابة بالسرطانات التالية:



الرئتين



المرئ



الحنجرة



الفم والحلق



الكلية



المثانة



البنكرياس



المعدة



عنق الرحم



الابيضاض / اللوكيميا



الكولون



يحتوي دخان السجائر على ما يقارب
69 مادة مختلفة مسببة للسرطان.
التدخين مسؤول عن 9 من 10 حالات
سرطان الرئة.

احم نفسك واحم من تحب عبر قولك

"لا تُدخن"

التدخين والسرطان

يزيد تدخين السجائر من خطر الإصابة بعدة أنواع من السرطانات، ومنها؛

سرطان الفم،

وسرطان الحنجرة،

وسرطان المريء،

وسرطان الكلى و المثانة،

وسرطان عنق الرحم،

وسرطان الكبد،

وسرطان الدم النخاعي الحاد،

وسرطان القولون

سرطان الرئة

سرطان البنكرياس

سرطان المعدة و تحديداً الجزء العلوي من المعدة والقريب من المريء

سرطان الدم

الرؤية

قد يؤدي التدخين إلى مجموعة من المشاكل الصحية المتعلقة بالعين، وتتضمن :

➤ جفاف العين

➤ داء الزَّرَق، أو ما يُعرف بالمياه الزرقاء
Glaucoma

➤ اعتلال الشبكية السكري

➤ إعتام عدسة العين :وهي حالة طبية تتمثل بوجود منطقة مُعتمة وغائمة في عدسة العين



الفم والأسنان

يُعاني المدخنون من مشاكل الفم والأسنان بصورة أكبر وأوضح مقارنةً بغير المدخنين، ومن أبرز هذه المشاكل ما يأتي:

- التهابات الفم، والتقرّحات الفمويّة .
- وفقدان الأسنان في سن صغير نسبياً .
- رائحة النّفس الكريهة
- سرطان الفم
- انخفاض قدرة الفرد على تذوّق وشم الأشياء بشكل سليم
- تصبّع الأسنان باللون الاصفر أو البني
- زيادة احتمالية حدوث حساسية الأسنان،
- والإصابة بأمراض اللثة، وصعوبة شفاء اللثة المتضرّرة لدى المدخنين



التدخين السلبي: تجنب المخاطر المنتشرة
التدخين السلبي هو ما يُسمّى أيضا بالتّدخين اللاإرادي، حيثُ
يتعرّض الشخص للهواء الملوّث بدخان التّبغ بصورة لا إرادية من
خلال البيئة حوله؛ حيثُ يتواجد بالقرب منهم مدخّنون يدخّنون
بإرادتهم، حيثُ يأتيهم هذا الدّخان عبر فترات سحب النّفس
خلال احتراق مادة التّبغ وعند نفث المدخّن لهذا الدّخان. ومن
أخطر الفئات المُعرّضة للتدخين السلبي، الأطفال والرّضع،
وأظهرت تقاريرُ مصدرها وكالة حماية البيئة في الولايات
المتحدة سنة 1992م أنّ التّدخين السّلبّي يُعادل خطورة
التّدخين المُباشر

انت لا تدخن لأنك تدرك المخاطر، ولكن ماذا عن الدخان الذي تستنشقه لا إرادياً؟ يسبب التدخين السلبي العديد من المشاكل الصحية، بما في ذلك أمراض القلب وسرطان الرئة ويسهم في حدوثها. ومع وصول عدد المدخنين البالغين حوالي مليار شخص حول العالم، فإن التعرض للتدخين السلبي أمر لا مفر منه بالنسبة للأطفال والبالغين من غير المدخنين.

كيف يؤثر التدخين السلبي؟

يشمل التدخين السلبي الدخان الذي يخرج من فم المدخن أو أنفه (الدخان الرئيسي) والدخان الذي يأتي مباشرة من منتج التبغ المحترق (الدخان الثانوي).

ويحتوي الدخان السلبي على مواد كيميائية سامة، بما في ذلك ما يلي:

- ❑ الأمونيا، التي تُستخدم في منتجات التنظيف
- ❑ البنزين، الموجود في الجازولين
- ❑ الكاديوم، معدن سام
- ❑ السيانيد، المستخدم في الأسلحة الكيميائية
- ❑ الفورمالدهايد، مادة كيميائية صناعية

لكن ليس فقط الدخان هو ما يُثير القلق. يُطلق على البقايا التي تلتصق بالغبار والأسطح المنزلية اسم **التدخين التراكمي**. حيث يتعرض الأطفال الصغار خصوصاً لخطر التعرض للتدخين التراكمي بسبب اتصالهم المتكرر بالمواد الملوثة، مثل السجاد.

ما مدى خطورة التدخين السلبي؟

يسبب التدخين السلبي مشكلات صحية خطيرة أو يسهم فيها، مثل:

- السرطان. التدخين السلبي أحد عوامل الخطر المعروفة المرتبطة بالإصابة بسرطان الرئة.

- مرض القلب. يزيد التعرض للتدخين السلبي من احتمالية الإصابة بأمراض القلب بنسبة تتراوح بين 25% إلى 30% تقريبًا.

- أمراض الرئة المزمنة. يؤدي التعرض للتدخين السلبي حتى ولو لفترة قصيرة إلى انخفاض ملحوظ في وظائف الرئة. وقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بمرض مزمن في الرئة.

يعرّض الدخان الناتج عن التدخين السلبي الأطفال إلى مخاطر إضافية، وهم على وجه الخصوص الفئة الأكثر عرضة للتأثر بهذا الدخان. ومن هذه المشكلات:

- انخفاض الوزن عند الولادة. يؤدي التعرض إلى الدخان الناتج عن التدخين السلبي خلال فترة الحمل إلى زيادة احتمالية إنجاب طفل منخفض الوزن عند ولادته.

- متلازمة موت الرضع المفاجئ يُعتقد أن التعرض للتدخين السلبي يزيد احتمالية حدوث متلازمة موت الرضع المفاجئ..

- الربو وأمراض الجهاز التنفسي. يرتبط التعرض للتدخين السلبي بزيادة احتمالية الإصابة بالربو وأزيز الصدر خلال فترة الطفولة وزيادة حدتهما أيضًا. ويكون الرضع الذين يدخن أبائهم وأمهاتهم أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي خلال العام الأول من حياتهم.

كيف يمكن تجنب التدخين من الدرجة الثانية؟

يساعدك التخطيط على تقليل تعرض عائلتك للتدخين السلبي. ابدأ بالخطوات البسيطة التالية:

- ❑ لا تسمح بالتدخين في منزلك. لا يؤدي فتح النوافذ واستخدام المراوح وأنظمة التهوية إلى الوقاية من التعرض للتدخين السلبي.
- ❑ لا تسمح بالتدخين في سيارتك حتى والنوافذ مفتوحة. إذا كان لا بد لأحد الركاب من التدخين أثناء الرحلة، فتوقف بالسيارة ليدخن خارجها عند الحاجة.
- ❑ اختر مؤسسات الرعاية التي لا تسمح بالتدخين. ينطبق هذا على مؤسسات رعاية الأطفال ودور المسنين.
- ❑ ادعم الشركات التي تطبق سياسات منع التدخين.
- ❑ اختر المطاعم التي لا تسمح بالتدخين.
- ❑ إذا كنت مسافرًا فاحجز غرفةً فندقيةً وسيارات مستأجرة لغير المدخنين.
- ❑ إذا كان شريك حياتك أو أحد أحبائك مدخنًا، فقدم له المساعدة في الإقلاع عن التدخين وشجعه على ذلك. فسيعود ذلك بالنفع على جميع أفراد الأسرة.

الإقلاع عن التدخين

➤ كل هذه الأضرار التي سبق ذكرها وغيرها الكثير تجعل المدخن يدرك أنه من الواجب عليه التوقف عن هذه العادة فوراً، لكن الإدمان على مادة النيكوتين والتي مصدرها التبغ تجعل من الصعب الإقلاع عن التدخين

➤ وأهم شيء ليتمكن المدخن من التوقف عن التدخين هو تحليه بالإرادة القوية، وتجنب جميع الأمور التي تشجعه على ذلك. فهناك العديد من الطرق والأدوية والوصفات التي تساعد على الإقلاع عن هذه العادة المدمرة لكن تبقى الإرادة أهم عامل في النجاح.



فوائد الاقلاع عن التدخين

التوقف عن التدخين ليس بالأمر السهل، ولكن هناك العديد من الفوائد المترتبة على الإقلاع عن التدخين والتي تتمثل فيما يلي

ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى طبيعته.

تتحسن الدورة الدموية وتزداد فعالية وظائف الرئة.

بعد سنة من الإقلاع عن التدخين ينخفض الخطر المترافق مع مرض القلب التاجي، مما يخفض من خطر النوبات القلبية.

ينخفض خطر الإصابة بسرطانات الفم والحلق والمريء، والمثانة بعد خمسة سنوات من الإقلاع.

انخفاض خطر الإصابة بسرطان الرئة وسرطان الحنجرة، وسرطان البنكرياس أيضاً.

تعزيز صحة الجسم وزيادة القوة البدنية، فيمكن صعود السلالم والقيام بالأعمال المنزلية بكل نشاط والتمتع بمذاق الطعام بشكل أفضل .

استعادة رائحة الجسم الطبيعية ورائحة النفس الغير كريهة.

استعادة لون الأظفار والأسنان والتوقف عن زيادة إصفرارها.

ارجاع لون البشرة الطبيعية ومكافحة خطر التجاعيد المبكرة.

حماية صحة من حولك بعدم تعريضهم للتدخين اللاإرادي.

خفض مخاطر الحرائق في المنازل

إستراتيجيات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين

لا شك أنك تعرف أن الإقلاع عن التدخين يعدّ واحدًا من أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها من أجل الحفاظ على صحتك. لكن الإقلاع عن التدخين أيضًا قد يمثل تحديًا ليس سهلاً و الأمر يتطلب عدة محاولات من جانب المدخنين قبل أن يتمكنوا من النجاح في الأمر. إذًا، كيف يمكنك الإقلاع عن التدخين إلى الأبد؟ قد تساعدك هذه الاستراتيجيات الحقيقية والمجربة بالفعل على تحقيق هدفك في الإقلاع عن التدخين.

1. دُونَ أسباب الإقلاع عن التدخين

جَهِّز قائمة تتضمن كل الأسباب وراء رغبتك في الإقلاع عن التدخين. وقد تشمل ما يلي:

- تحسين صحتك
 - تقليل خطر الإصابة بالأمراض
 - عدم تعريض العائلة أو الأصدقاء لأضرار التدخين السلبي
 - تقديم قدوة صالحة للآخرين.
 - توفير المال
 - التخلص من الرائحة العالقة بالفم بسبب دخان التبغ
- في كل مرة تُقدِّم فيها على التقاط سيجارة أو تشعر برغبة جارفة في التدخين، اقرأ قائمتك وذكِّر نفسك بسبب رغبتك في الإقلاع عن التدخين.

2. وضع خطة

ضع خطة للإقلاع عن التدخين. يحقق معظم الأشخاص نجاحًا باهرًا في الإقلاع عن التدخين من خلال تحديد تاريخ للإقلاع عن التدخين والتوقف فجأة في هذا التاريخ. وأيضًا تتوفر أدوات إلكترونية يمكن أن تساعدك على وضع خطة للإقلاع عن التدخين.

3. التفكير في طرق أخرى للإقلاع

إذا كنت قد فكرت في الإقلاع عن التدخين عدة مرات مفاجئة دون أن تنجح في ذلك، فيمكنك البدء بمحاولة الإقلاع عن طريق التقليل منه بالتدريج. تتضمن طرق التقليل التدريجي تأخير سيجارتك الأولى في اليوم، وإطالة الوقت بين السجائر، وتدخين النصف من كل سيجارة فقط، وشراء علبة سجائر واحدة فقط في المرة، واستبدال استراحة التدخين اليومية باستراحة لممارسة النشاط البدني.

4. تحدث مع الطبيب حول علاجات حالتك

تشمل العلاجات التي قد تخفض الرغبة الملحة العلاج ببدايل النيكوتين مثل اللاصقة الجلدية، أو أقراص الاستحلاب أو العلكة أو أجهزة الاستنشاق أو بخاخات الأنف. وتبدأ هذه العلاجات في يوم الإقلاع عن التدخين. كما يمكن للعلاج بالمركبات غير النيكوتينية المساعدة في تقليل أعراض الامتناع عن النيكوتين عن طريق محاكاة وظائف النيكوتين في جسمك.

5. الخدمات الاستشارية

يمكن أن تقدم لك الاستشارة الفردية أو الجماعية أو التليفونية الدعم المطلوب، كما يمكن أن تساعدك على تطوير مهارات التكيف و تتضمن المزايا ما يلي:

- الدعم المتبادل بين الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين
- مهارات التكيف لمواجهة الضغوطات أو غيرها من مسببات التوتر
- استراتيجيات التعامل مع التغييرات في المزاج
- نصائح مشتركة عن السلوكيات أو الاستراتيجيات الأكثر فائدة
- معرفة فوائد الإقلاع عن التدخين

6. أخبر العائلة والأصدقاء

- أخبر عائلتك وأصدقاءك وزملاءك في العمل بأنك ستقلع عن التدخين. دعهم يعرفون كيف يمكنهم دعمك بشكل أفضل. على سبيل المثال، يمكنك أخذ الأفكار الآتية بعين الاعتبار:
- أخبرهم باليوم الذي ستقلع فيه عن التدخين.
 - اطلب منهم متابعتك لمعرفة كيف تسير الأمور معك.
 - خطط للقيام بأنشطة أو للخروج معهم لصرف ذهنك عن التدخين.
 - اطلب منهم التحلي بالصبر تجاه التغييرات التي قد تطرأ على مزاجك.
 - اطلب منهم عدم الحكم عليك أو انتقادك في حال الانتكاس والعودة للتدخين.
 - واطلب من الأصدقاء المدخنين عدم التدخين بجوارك أو عرض السجائر عليك.

7. تجنب مشيرات التدخين

- تعرف على الأماكن والمواقف التي تجعلك ترغب في التدخين وتجنبها.
- اقض الوقت مع الأشخاص الذين لا يدخنون أو الذين يرغبون أيضاً في الإقلاع عن التدخين.
- تجنب البقاء في المناطق المخصصة للتدخين خارج المباني.
- احرص على أن تكون مشغولاً خلال الأوقات التي قد يجعلك الملل فيها ترغب في التدخين.
- ضع أنظمة يومية جديدة غير مرتبطة بالتدخين كالسير في طريق جديد وأنت متجه إلى العمل أو مضغ العلكة أثناء القيادة.
- انهض من على المائدة فور انتهائك من تناول الطعام.
- وتدرّب على رفض السجائر بقولك، "لا، شكرًا، أنا لا أدخن".

8. السيطرة على الإجهاد

قد يزيد الإجهاد والقلق رغبتك في التدخين ويثبط محاولاتك للإقلاع عنه. احرص على اتباع الاستراتيجيات الآتية للسيطرة على الإجهاد:

- رتب مهامك حسب أولويتها.
- احصل على فترات راحة عند الحاجة.
- مارس تمارين الاسترخاء أو التنفّس العميق أو التأمل.
- استمع إلى موسيقاك المفضلة.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام.
- تدرب على استبدال فكرة الحاجة إلى التدخين بأفكار جديدة، جرب أن تقول لنفسك "التدخين ليس خيارًا مطروحًا" أو "أنا لستُ مدخنًا".

9. احتفل بنجاحاتك

هل نجحت في قضاء اليوم من دون تدخين سيجارة واحدة؟ اشتر لنفسك شيئًا مميزًا. هل نجحت في ذلك طوال الأسبوع؟ احسب الأموال التي ادخرتها نتيجة عدم شراء السجائر. استخدم تلك الأموال المدخرة لشراء شيء مميز أو لاستثمار المال للمستقبل.

كافئ نفسك على عدم التدخين بالقيام بأمر تستمتع به كل يوم، مثل الذهاب إلى لعب الكرة أو المشي أو مشاهدة فيلم. قد تساعدك كل نجاحاتك الصغيرة على تحقيق هدفك في الإقلاع عن التدخين حفاظًا على صحتك.

طرق الوقاية من التدخين

بعض النصائح للابتعاد عن التدخين:

➤ الابتعاد عن الرفاق المدخنين أو الذي ليس عليهم رقابة من أهلهم، حيث من المعروف أنّ الصديق يجر صديقه ويتأثر به وبسلوكه.

➤ مسؤولية الوقاية من التدخين ترتبط بالأهل والمؤسسات التوعوية، حيث يجب على الأهل مراقبة أبنائهم وتوعيتهم من مزار التدخين، وترغيبهم بالسلوكيات الأفضل وملء وقت أبنائهم بممارسة الرياضة أو الهوايات أو الأعمال المفيدة، أمّا المؤسسات التوعوية، فيجب عليها عمل لقاءات تثقيفية وتوعوية عن مزار التدخين على الصحة والمال.

➤ نشر صور مقارنة للرتنين السليمين برتني المدخن السوداء، فكلّ وعسى أن تؤثر في عقول المدخنين وتنقّهم من التدخين.

➤ اتبع سياسة (مكافحة) التدخين من خلال عمل التالي:

➤ 1-م -مراقبة سياسات الوقاية من التدخين.

➤ 2-ك -كن مساهماً في مساعدة الآخرين على الاقلاع.

➤ 3-ا -عمل حظر لإعلانات التدخين والترويج له ورعايته.

➤ 4-ف -فرض ضرائب على أماكن بيع السجائر والشيشة وغيرهما.

➤ 5-ح -حماية المجتمع من التدخين المباشر وغير المباشر.

➤ 6-ة -تحذير من هم حولك سينقذ حياتهم، فلا تتردد





شكرا

لحسن

استماعكم