

التدخين

- التدخين و الصحة
- التدخين والأمراض
- التدخين السلبي وأثره على الصحة.
- مكافحة التدخين:
- طريقة للتوقف عن التدخين
- إرشادات لمقاومة الحنين إلى السجائر

التدخين

إن الدراسات التي قام بها أطباء بريطانيون أشارت إلى أن الوفيات نتيجة الأمراض القلبية الوعائية تمثل نحو نصف الوفيات و أن أسبابها هو التدخين و يمكن أن تعزى ٨٠% من الوفيات على الأقل إلى التدخين.



تدخين السجائر له آثار خطيرة على صحة المواليد فالنساء اللواتي يدخن السجائر أثناء الحمل يزيد لديهن احتمال ولادة طفل ميت. وتقول الدراسات أن التدخين يزيد من حالات العجز الجنسي لدى الذكور، و تعد تلك الآثار نتيجة لتدخين ٨٠ سيجارة على الأقل في العام.

و الشيء الغريب أن للتبغ إدماناً شديداً فقد أثبتت التجارب أن أولئك الذين يدخنون أكثر من سيجارة واحدة لا يستطيعون بعد ذلك كسر هذه العادة إلا بمعدل الربع فقط و أن التبغ يفعل فعل الهيروين في جر ضحاياه إلى الإدمان

وتحتوي السجائر والسيجار والتبغ عامة على مواد كثيرة، أخطرها علي الصحة ثلاثة:

النيكوتين: وهو سم قاتل ، تكفي كمية سبعين ميليغرام منه لقتل إنسان متوسط الوزن إذا أخذت جرعة واحدة ، ولكنها لا تؤدي إلي الموت المباشر إذا أخذت الكمية علي مدة طويلة . إن النيكوتين سم بطيء المفعول، وتحتوي السيجارة في المتوسط علي ٣ - ٥ ميليغرام منه حسب النوع. ويساعد النيكوتين علي ترسيب الدهون علي جدران الشرايين في المخ والقلب فتضيق فجوة الشرايين تدريجيا ، ويؤدي ذلك إلي تكون الجلطات الخطيرة في القلب والمخ والتي قد تنتهي بالوفاة أو إلي مرض خطير في القلب والمخ .

القطران: وهي مادة مهيجة مخربة للأغشية المخاطية التي تبطن الفم والحنجرة والبلعوم والشعب الهوائية، مما يؤدي إلي التهابات متكررة ومزمنة يمكن أن تؤدي بعد مدة إلي سرطان الحنجرة والبلعوم والرئة وإلي انتفاخ الشعبات بالرئة إلي حد يصعب معه التنفس وهذا هو مرض الانتفاخ الرئوي (Emphysema) .

غاز أول أكسيد الكربون: يتحد بهيموجلوبين كريات الدم الحمراء، فيمنع تلك الكريات من حمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم وأشد أنسجة الجسم تأثراً بنقص الأكسجين هي أنسجة المخ والقلب. ولا ننسى أن أول أكسيد الكربون الذي ينتج من عادم السيارات في مكان مغلق يؤدي إلى الموت ، وهي طريقة يستعملها بعض الناس للانتحار أو القتل .

التدخين و الصحة

- الطفل المولود لأب مدخن يبكي ٣ أشهر على الأقل بسبب أعراض انسحاب مادة النيكوتين من جسمه.
- التدخين يفقد المدخن ٢٠ عاما من عمره الافتراضي.
- الضرر الناتج عن علبة سجائر = الضرر الناتج من عادم سيارة بسرعة ٦٠ كم / ساعة لمسافة ٦٠ كم.
- يوجد في التبغ مادة البولونيوم المشع و يبقى في جسم المدخن ٥٠٠٠ سنة بالإضافة إلى الرصاص و الزنك و المعادن الضارة الأخرى.
- الستائر و السجاجيد في بيت المدخنين بها مواد مشعة.
- لو أخذنا عينة من ١٠٠٠ مدخن سنجد أن ٢٥٠ سيموتون من التدخين وستة فقط قد يموتون نتيجة حوادث على الطريق.

التدخين والأمراض:



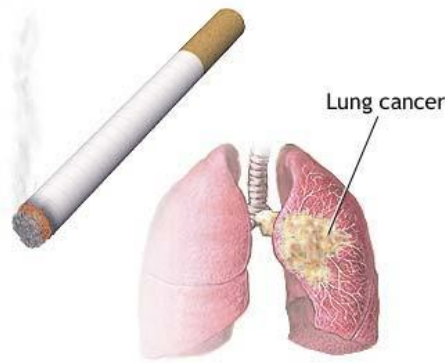
أولاً: إن التدخين يسبب أنواعا عديدة من السرطان - أهمها سرطان الرئة - فقد كان سرطان الرئة مرضا نادرا قبل الثلاثينات وليس هناك شك أن التدخين من أهم الأسباب التي أدت إلى الزيادة الهائلة في الإصابة به، وقد أثبتت الدراسات أن التدخين يسبب سرطان الرئة، لأن نسبة الإصابة تزداد بازدياد عدد السجائر المستهلكة وازدياد مدة التدخين كما أن سرطان الرئة مرض نادر جدا بين غير المدخنين.

ثانياً: التدخين من أهم أسباب بعض الأمراض المزمنة التي تصيب القصبة الهوائية والرئة بدءا بسعال بسيط. ولا يعيره المدخن اهتماما وتتطور السعلة إلى ضيق في التنفس والصفير في التنفس. وفي المراحل المتقدمة يصاب المريض بهبوط حاد بوظائف الرئة والقلب يمنعه من القيام بأي مجهود جسدي.

ثالثاً: التدخين يسبب تقلصاً في شرايين القلب . هذا الضرر يبدأ من تدخين السجارة الأولى حتى ولو لم يستنشق المدخن الدخان إذ أن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتصه بواسطة الدم مما يسبب تقلصاً واضحاً في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم.

رابعاً: التدخين يؤدي الجنين ويزيد من احتمالات الولادة المبكرة، الإجهاض، ولادة الجنين ميتاً أو موت الطفل في الأسابيع الأولى من الولادة. كما أن الغاز الموجود في السجائر يعرقل عملية انتقال الأكسجين من الدم إلى أنسجة الجنين مما يسبب تقلصاً في شرايين المخ عند الجنين. ومن آثار التدخين على المرأة انخفاض وزن المواليد عند الولادة وكونهم أكثر عرضة للوفاة إلى جانب تأخر النمو الجسمي والعقلي لدي الطفل المولود لأم مدخنة.

خامساً: - النيكوتين يساعد على تساقط الشعر مما يؤدي إلى الإصابة بالصلع مبكراً.



- التدخين مع حبوب منع الحمل يساعد على حدوث الجلطات.

سادساً: أمثلة للأمراض الناتجة عن التدخين:

- ❖ أمراض الشرايين والقلب: الجلطات القلبية المؤدية إلى السكتة القلبية أو احتشاء القلب.
- ❖ أمراض الجهاز الهضمي: سرطان اللسان والبلعوم - سرطان المريء.
- ❖ أمراض الجهاز العصبي: تصلب شرايين المخ وجلطات المخ التي قد تؤدي إلى الشلل النصفي والوفاة، إلى جانب ضمور خلايا المخ إذا استمر التدخين لمدة طويلة.
- ❖ أمراض الأطراف السفلية: تصلب الشرايين في الساقين والقدمين - جلطات في هذه الشرايين قد تؤدي إلى انسدادها والإصابة بالغرغرينة.
- ❖ تأثير التدخين على المرأة: الإجهاض المتكرر - الولادة المبكرة.

التدخين السلبي وأثره على الصحة.

• تجمع الدراسات و تقارير منظمة الصحة العالمية على أن التعرض لدخان المدخنين يضر بصحة غير المدخنين. وتفيد التقارير أن ٣٠% من حالات سرطان الرئة بين غير المدخنين سببها الرئيسي التعرض

اللاإرادي لدخان التبغ المنتشر في البيئة. ففي الولايات المتحدة تحدث سنويا ٥٣ ألف حالة وفاة نتيجة للإصابة بأمراض القلب المترتبة عن استنشاق دخان التبغ لا إراديا.

• و هناك دراسة تفيد أن الطفل الحديث الولادة يظل يبكي عدة أشهر من دون سبب واضح إذا كان والده مدخنا، و أن سبب ذلك هو انسحاب مادة النيكوتين من جسم الطفل بعد ولادته. فتعرض الأم لدخان التبغ المتصاعد من سجائر الزوج يجعلها تستنشق ، و من ثم يصل إلى جنينها عن طريق الحبل السري. و عند ولادة الطفل، فإن جسمه يبدأ في التخلص من مادة النيكوتين مما يجعله يبكي و تظهر عليه أعراض تسمى أعراض انسحاب النيكوتين.

• تفيد الدراسات أن تعرض الأطفال لدخان السجائر يضر كثيرا بصحتهم، فدخل المستشفيات بسبب إصابة الأطفال بالتهابات الجهاز التنفسي العلوي أكثر ارتفاعا بين الأطفال الذين يعيشون مع مدخنين منه بين أطفال العائلات التي لا يدخن أي من أفرادها. وقد تبين كذلك أن الطفل يتعرض إلى قصور في نمو الرئتين و قصور الوظيفة التنفسية نتيجة التدخين اللاإرادي الذي يسبب أيضا إفرازات مستمرة في الأذن الوسطى.

• من الواضح أن التدخين السلبي يؤدي إلى نتائج حدوث الذبحة الصدرية و ذلك لزيادة حجم الدمار بخلايا عضلات القلب و من الواضح أن غاز أول أكسيد الكربون بالإضافة إلى النيكوتين مجتمعين هم المسببين لهذا الضرر.

و لقد احتسب حجم الفاقد السنوي من ٣٠ - ٦٠ ألف حالة وفاة بالقلب سنويا من جراء التدخين السلبي بالولايات المتحدة.

مكافحة التدخين:

بعد التأكد من أضرار التدخين ،تم شن حملة شعواء ضد التدخين في أوروبا وأمريكا الشمالية ، حتى أصبح التدخين محظورا في كثير من الأماكن العامة والطائرات والفنادق والمقاهي والمطاعم والمدارس والمراكز الصحية والمستشفيات . و في أمريكا شركات التبغ تقوم بطبع تحذير علي علب السجائر يقول إن التدخين يضر بالصحة ويزيد احتمال المرض والوفاة .

طريقة للتوقف عن التدخين:

نحن نعلم أن التوقف عن التدخين ليس بالشيء السهل، وذلك لان التدخين يسبب إدمان عضوي وإدمان سيكولوجي لكن من الممكن إتباع الآتي للتوقف عن التدخين:

تحديد موعد معين للتوقف النهائي عن التدخين وعادة هذا الموعد خلال ٣-٤ أسابيع من التفكير في التوقف.

التحدث مع الأهل والمقربين بالرغبة في التوقف عن التدخين وذلك لمساعدة الشخص وتفهم الظروف التي قد يمر بها.

خلال هذه الفترة (من ثلاث إلى أربع أسابيع) على المدخن أن لا يدخن إلا بنسبة ٢٠% من معدل التدخين اليومي.



في اليوم المحدد للتوقف عن التدخين ننصح باتخاذ النيكوتين التعويضي والغرض من اخذ النيكوتين هو التقليل من أعراض التوتر والعصبية التي يمر بها المدخن عند التوقف عن التدخين.

إرشادات لمقاومة الحنين إلى السجائر:

التأخير: المقصود به أنه في حالة الرغبة إلى السجاجة فإن الشخص يقول لنفسه أنا سوف أدخن لكن بعد نصف ساعة وفي غالبية الأحيان بعد مرور فترة نصف ساعة أو أكثر فان هذه الرغبة تقل تدريجيا ويستطيع الشخص التغلب عليها.

الامتناع: الامتناع عن بعض الأماكن أو المواقف التي عادة تذكر الشخص بالتدخين مثل المقاهي، ويكون لفترة مؤقتة لمدة شهر مثلا لان بعد مرور الشهر فان الإنسان عادة يستطيع التحمل أكثر.

الهروب: أو الخروج من موقف ما يشعر الإنسان من خلاله الحنين الشديد إلى السجاجة فمثلا إذا كان في مكان معين ويشعر بحنين إلى السجاجة فانه قد يضطر إلى الخروج أو تغيير المكان من اجل التغلب على هذا الحنين.

إيجاد البدائل: محاولة الانخراط في أعمال أو هوايات أخرى لمحاولة الانشغال عن التفكير بالتدخين مثل ممارسة الرياضة لفترة معينة.



JANSSEN-CILAG