

التدخين و الصحة

المحتويات

مقدمة:

اولا: متى بدا التدخين ومم يتكون التبغ .

ثانيا: التدخين مشكلة عالمية تزداد حدتها في العالم الثالث

ثالثا: التدخين مشكله صحية لها ابعاد اقتصادية .

رابعا: التدخين افة صحية لها اسباب اجتماعية ونفسية

خامسا: التدخين افة اجتماعية تضر بالصحة البدنية

سادسا: التدخين افة اجتماعية تضر بالصحة النفسية

سابعا: الاقلاع عن التدخين .. كيف ولماذا ؟

مقدمة

(السيجارة معمل كيماوي فريد من نوعه ينتج أكثر من ٢٠٠٠ مادة كيماوية معروفة). لم اجد افضل من وصف نقيب الجراحين الأمريكيين عام ١٩٧٩ للتدخين وأضراره كمقدمة استهلاكية للموضوع . (١)

فالتدخين واحدا من اكثر المخاطر التي تهدد صحة الانسان . يقتل التدخين خمسة ملايين شخص كل عام ويتوقع أن يصل العدد في عام ٢٠٢٠ الى ١٠ ملايين شخص . يسبب استخدام التبغ عند الإنسان إدمانا شديدا فمن بين كل مئة شخص يتعاطون التبغ فان ما بين ٨٩% إلى ٩٠% يصبحون مدمنين على تعاطي التبغ . والنيكوتين في التبغ هو أهم ما يسبب الإدمان عند من يتعاطون التبغ بأنواعه . (٢)

ومما يزيد من مشكلة التدخين ان مخاطره تشمل كافة شرائح وفئات المجتمع . فالتدخين افة تهدد الجميع .

- أظهر بحث علمي أن دوافع التدخين تختلف بين الرجال عنها بين النساء وبينت نتائج البحث أن الرجال أكثر إقبالا على التدخين في حالات الغضب، في حين أن النساء أكثر إقبالا على التدخين في حالات السعادة وقد شارك في البحث عشرات من المتطوعين، الذين خضعوا لمتابعة دقيقة على مدى يومين كاملين وقيس ضغط الدم للمتطوعين كل عشرين دقيقة، كما سجلت انفعالهم النفسية واستهلاكهم للسجائر وأظهرت النتائج أن حالات الغضب تدفع الرجال والنساء للتدخين، لكن الرجال أكثر عرضة للتدخين عند الغضب وأوضحت النتائج كذلك أن الشعور بالحزن يدفع الرجال والنساء على السواء للتدخين، وأن احتمالات اللجوء لإشعال سيجارة تتضاعف عند الشعور بالتوتر

لدى الجنسين لكن النساء أكثر إقبالا من الرجال على التدخين في حالات السعادة

ومن هنا يمكن القول ان دوافع التدخين تختلف باختلاف الفئة العمرية وجنس المدخن .

دوافع التدخين عند الرجال : يعتقد البعض أن السيجارة رمزاً للمركز الإجتماعى المتحضر - تهدى الأعصاب وترفه على النفس وتسلى وتملاً الفراغ. بينما يعتقد البعض الأخر أنها تزيل الخجل وضعف الشخصية بينما يبدأ آخرون التدخين للتلذذ بنكهته ومع الوقت يصبح جزءاً من شخصيتهم ومنهم من يدخن لمجرد تلبية لترعته النفسية.

دوافع التدخين عند النساء : يفسر علماء النفس ظاهرة تدخين المرأة للسجائر بميلها إلى المساواة مع الرجل في كل شئ أو بإعتبار إستعماله كأحد وسائل التمتع بالحياة وفي إحدى دراسات المركز القومى للبحوث الإجتماعية والجنائية حول وبائيات التعاطى والإدمان بين طالبات الجامعات في مصر أظهرت النتائج أن ٤٠% من الطالبات المشتركات في العينة وعددهن ٧٢٥٥ يدخن أكثر من ٢٠ سيجارة يومياً وأعلى نسبة في عمر الطالبات المدخنات كانت أقل من عشرين عاماً.

أما المناسبات التى تدخن فيها الطالبة لأول مرة. فجاءت الجلسات مع الصديقات والأصدقاء بنسبة ٢١% ونسبة ١٦% للتقليد والتجربة والمظهرية ونسبة ٥% لمواجهة مشكلة و٨,٨% في مناسبات سعيدة.

- دوافع التدخين عند المراهقين والشباب : ترتبط مشكلة التدخين عند المراهقين والشباب بالعوامل التالية :

١- يعتقد بعض صغار السن أن التدخين علامة من علامات الرجولة ورمز من رموز الرشد والإستقلال وقوة الشخصية فيبدأون في التدخين إعتقاداً منهم أنهم

سيكونون مقبولين أكثر من المجتمع ويثبتون شخصيتهم ويحسنون في حالتهم النفسية والعاطفية ومع الوقت تصبح عادة التدخين جزءاً في حياتهم .

٢- تقليد الآباء والأقارب والأصدقاء ففي مرحلة المراهقة نجد الشباب ميالاً لحب الإستطلاع وتجربة كل جديد وحب الظهور والتصرف مثل الكبار مقلداً موافقهم وسلوكهم والتي من بينها التدخين.

٣- قلة التوجيه من طرف الآباء والأمهات لابنائهم وخاصة لحثهم على تجنب التدخين فقد ثبت من الإحصائيات التي أجريت في السنوات الأخيرة في الولايات المتحدة الأمريكية أن التدخين لدى الشباب.. تكون نسبته أكبر بأربع مرات عندما لا يجدون التوجيه من الأسرة.

دوافع التدخين عند الفتيات المراهقات

انتشرت في الآونة الأخيرة ظاهرة التدخين بين أوساط الفتيات وعمت البلوى بشكل ملفت للنظر، خاصة شرب المعسل (الشيثة).

فتيات في عمر الزهور من بنات الإسلام يمارسن هذه العادة السيئة، ويحملن بين أصابعهن سيجارة، وباليد الأخرى المعسل.

إن التدخين من الأخطار التي تهدد كثيراً من البيوت، وإن المرأة المسلمة لها دور عظيم، فهي الأم والمرية للأجيال، وإن دورها في إصلاح المجتمع له أهمية كبرى، وفسادها وتحللها إفساد للمجتمع كله.

وقد ارتفعت نسبة المدخنات ففي المملكة العربية السعودية مثلاً ذكرت إحدى الصحف أن نسبة المدخنات تصل من ٣% إلى ٢٧% من طالبات المرحلة المتوسطة و ٣٥% من طالبات المرحلة الثانوية و ٥١% من المعلمات والإداريات والعاملات، رغم معرفة الكثيرات منهن بمضاره الدينية والصحية والاقتصادية والاجتماعية.

من دوافع التدخين عند المراهقات :

أولاً: ضعف الوازع الديني: إن الدين هو الطريق إلى بقاء ودوام القيم الإنسانية والقيم الأخلاقية وإن الأخلاق المستمدة من الدين والشريعة الإسلامية تنظيم سلوك الإنسان.

ثانياً: سوء التربية: إن إهمال الأبناء والبنات وعدم تربيتهم التربية الصالحة لها آثارها السيئة على سلوكهم، يقول الرسول - صلى الله عليه وسلم -: "كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه" كذلك الإفراط في التدليل يؤدي إلى الانحراف.

ثالثاً: رفقاء السوء: ولقد حذرنا الله عز وجل من الرفيق السيئ فقال تعالى: (وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا { ٢٧/٢٥ } يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا { ٢٨/٢٥ } لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا) (سورة الفرقان) فكم من فتاة أرادت أن تسير في طريق الحق ولكن لم تفلت من الرفقة السيئة التي تجرّها إلى المعصية وكم من فتاة أرادت التوبة ولكن رفيقات السوء كنّ لها بالمرصاد.

رابعاً: الإعلام: وللإعلام دور مؤثر في إفساد الشباب والفتيات، خاصة القنوات الفضائية التي تحمل في كثير من برامجها الفساد.

خامساً: مما ساعد على انتشار التدخين المحاكاة والتقليد.

سادساً: الهروب من الواقع.

سابعاً: الضغوط النفسية والأسرية.

التدخين السلبي والاطفال

كيف يضر التدخين السلبي طفلكما وكيف تحميانه منه؟

مع وجود كل حملات التوعية من أضرار التدخين على مستوى العالم أغلب الناس أصبحوا يستوعبون الآن مدى خطورة التدخين على صحتهم

ولكنهم يحتاجون لدافع أقوى لكي يقلعوا عن هذه العادة السيئة.
لعل معرفة الآباء للأضرار التي يسببها التدخين لأطفالهم يشجعهم على الإقلاع عنه. إن التدخين السلبي - وهو استنشاق الشخص لدخان السجائر دون أن يكون مدخناً - يعرض صحة الإنسان للخطر، والأطفال هم أكثر الناس عرضة للتدخين السلبي عندما يدخن آباؤهم أو أحد أفراد أسرهم في مكان مغلق الآثار الجانبية للتدخين السلبي قبل الولادة

إن التدخين السلبي يضر صحة الطفل حتى قبل مولده. فالحامل عندما تدخن يدخل النيكوتين ومئات المواد الكيميائية السامة دم الطفل من خلال المشيم ويؤدي إلى مشاكل صحية مثل:

- الإجهاض • ولادة طفل مبتسر • ولادة طفل خفيف الوزن
 - احتمال أكبر لوجود عيوب خلقية • بعض سرطانات الأطفال
 - مشاكل في النمو الجسدي للطفل وقد يتأثر كذلك نموه العقلي.
- لماذا يعتبر الأطفال أكثر تأثراً بالتدخين السلبي؟
- لأن الأطفال يستنشقون ملوثات هوائية أكثر بالمقارنة بأوزانهم.
 - رئة الأطفال تكون لا زالت في طور النمو لذلك تضر أسهل.
 - الأطفال لا يستطيعون التعبير عن شكواهم من التدخين بشكل واضح
 - الأطفال أقل قدرة على الانتقال من المكان الذي يوجد فيه تدخين.
 - الأطفال أقل استيعاباً لخطر التدخين.

الأضرار العضوية للتدخين السلبي

تقول د. أميمة إدريس - أستاذة أمراض النساء والتوليد بجامعة القاهرة أن عدد كبير من السيدات اللاتي يقلعن عن التدخين أثناء الحمل تعدن إلى التدخين بعد الولادة، وهذا يعرض الأطفال المولودين حديثاً والأطفال الأكبر سناً إلى مشاكل طبية عديدة مثل:

الربو وهو نوع من الحساسية الصدرية.
حدوث مشاكل بالجزء العلوى من الجهاز التنفسى كنزلات البرد الحادة واحتقان
الحلق
حدوث مشاكل بالجزء السفلى من الجهاز التنفسى كحدوث التهابات مجرى
التنفس والتهابات الشعبية.
. التهابات الأذن الوسطى كالمياه لى الأذن وهى أكثر الأسباب شيوعاً للصمم
الأطفال.
. صعوبة فى التغلب على نزلات البرد وقدرة ضعيفة على مزاولة الألعاب
الرياضية.

الأضرار النفسية للتدخين السلبي

لا شك أن تدخين أحد الأبوين أمام طفله يؤثر عليه نفسياً ويكون طفلها أكثر
احتمالاً لأن يكون مدخناً عندما يكبر
كيف تحميان طفلكما من التدخين السلبي
إن الإقلاع عن التدخين هو أفضل حماية لطفلكما لتجنيبه الآثار الضارة للتدخين
السلبي
لكن إذا كان أحدكما يدخن ولا ينوي عن الإقلاع فى وقت قريب فمن المهم أن
يحمى

طفله من الآثار الضارة للتدخين السلبي إلى أن يستطيع الإقلاع تماماً عنه.

إليكما بعض النصائح التى تساعدكما على ذلك:

- لا تدخنا أمام طفلكما لأنه لو رآكما تدخنان قد يعتقد أن التدخين عادة محببة.
- دخنا خارج البيت.
- لا تدخنا فى السيارة، خاصة إذا كان طفلكما معكما.
- حاولا دائماً الجلوس فى الأماكن المخصصة لغير المدخنين فى المطاعم.

- لا تسمحوا للناس أن يدخنوا في بيتكما
- إذا دعى طفلكما لزيارة أحد أصدقائه، يمكنكما أن تطلبوا من أصحاب البيت عدم التدخين أثناء وجود طفلكما خاصة إذا كان طفلكما حساس للدخان أو يكح.

لا تحجلا من فعل هذا ..

أحذروا من بقايا السجائر التي قد يحاول الطفل الصغير وضعها في فمه أو بلعها وهو يحاول تقليد أبويه.

اولا متى بدأ التدخين ومم يتكون التبغ .

بدأ الإنسان في ممارسة التدخين في عام ١٤٩٢ حين لاحظ الرحالة الأمريكي كريستوفر كولومبس ان بعض سكان مدينة سان سلفادور يحملون جذوات النار ليشعلوا بها الاعشاب التي كان يتصاعد منها رائحة الدخان . كان اول من ادخل نبات السجائر الى اوروبا الطبيب فرانشسكو هرنانديز الذي ارسله فيليب الثاني ملك اسبانيا في بعثة استكشافية ثم انتقلت هذه العادة واقبل عليها الناس للتغلب على الشعور بالجوع والبرد مما ادى الى ادمانها ثم انتقلت من اسبانيا الى انجلترا . ساعد على انتشار التدخين في البدايات الجهل بتبعاته واثاره الصحية المدمرة حتى وصل الامر الى ما هو عليه الان . فحجم المشكلة مرعب وتداعياتها الصحية والاقتصادية والاجتماعية كارثية .

يتكون التبغ من

١ النيكوتين : وهي المادة التي تعطي المدخنين الاحساس بالادمان . والنيكوتين مادة شديدة السمية وينتج عن احتراق التبغ . معظم الاشخاص يشعرون ان النيكوتين يهدئهم ولكنه في الواقع يعلي من وتيرة النبض وضغط الدم ويؤدي الى افراز المعدة فائضا من الاحماض . كل ذلك يؤدي بدوره الى تزايد احتمال الاصابة بامراض خطيرة .

- ٢ اول اكسيد الكربون . غاز شديد السمية ايضا يمتص بسرعة في الرئتين ويتحد
 مه الهيموجلوبين الذي يقوم بنقل الاوكسجين لاجزاء الجسم وهو الامر الذي
 يؤدي الى تناقص كميات الاوكسجين بالدم والجسم .
- ٣ الامونيا . غاز يؤثر على العينين ويؤدي الى احمرار عين المدخن .
- ٤ سيان هيدريك . غاز شديد السمية ومن ابرز اثاره انه يؤدي الى العقم .
 يؤدي الى تعطيل انتاج الحيوانات المنوية والبويضات عند الرجال والنساء
- ٥ مواد معدنية تشكل ١٠ - ٢٥% تتحول الى رماد عند الاحتراق .
- ٦ مواد بكتينية تشكل من ٤ - ٦% وينتج عن احتراقها الكحول ويرجع اليه
 احساس المدخن بالنشوة .
- ٧ بعض المواد الاخرى الشبيهة بالنيكوتين والتي لا تقل عنه سمية وتسبب في
 الدوار والغثيان والقئ لحديثي التدخين .

ثانيا التدخين مشكلة عالمية تزداد حدتها في العالم الثالث

من المفيد عرض عدة احصائيات تبرز بوضوح الحجم المخيف لمشكلة التدخين :

- الإحصائية الأولى:

- كم يبلغ عدد المدخنين؟
- يبلغ عدد المدخنين على مستوى العالم: ١,١ بليون شخصاً.
- نسبة المدخنين في الدول المتقدمة: نسبة الذكور ٤١% والإناث ٢١%.
- نسبة المدخنين في الدول النامية: نسبة الذكور ٥٠% والإناث ٨%.
- يزداد عدد الإناث المدخنات بشكل تصاعدي في كثير من الدول.

- الإحصائية الثانية:

- كم يبلغ عدد السجائر التي يتم تدخينها؟
- عدد السجائر المستهلكة سنوياً: ٦٠٠٠ بليون سيجارة.

- عدد السجائر المستهلكة في الدول المتقدمة: قلت نسبة السجائر المستهلكة بين المدخنين من الكبار من ٢٨٠٠ سيجارة في أوائل الثمانينات إلى ٢٤٠٠ سيجارة في أوائل التسعينات.

- عدد السجائر المستهلكة في الدول النامية: يستهلك الأفراد في الدول النامية ما يعادل استهلاك ٤/٣ سكان العالم بأسره، ويزيد استهلاك الشخص البالغ في العام الواحد والذي كان ١١٥٠ سيجارة وأصبح ١٤٠٠ سيجارة، وتساوي نسبة الزيادة في العام الواحد حوالي ١,٧%.

- الإحصائية الثالثة:

- كم يبلغ عدد وفيات التبغ؟

حوالي ٣ مليون شخصاً سنوياً، وحوالي الثلث من هذا العدد يتواجد في الدول النامية. وإذا استمرت معدلات التدخين بنفس الأعداد والنسب الحالية ستصل عدد الوفيات إلى حوالي ١٠ مليون في العام الواحد في الثلاثين أو الأربعين عاماً القادمة، والنسبة الكبيرة منها سيكون من حظ الدول النامية (حوالي ٧٠%).

(٣)

الإحصائية الرابعة وهي تتعلق بمصر حيث كشف خبير عربي أن التدخين يمثل مشكلة كبيرة في مصر حيث تنفق عليه الأسرة المصرية ٧ بالمائة من دخلها مقابل ٤,٥ بالمائة على الألبان، على سبيل المثال. (٤)

الإحصائية الخامسة . ٨٤% من المدخنين يعيشون في الدول النامية التي ينمو فيها وباء التبغ. فبدلاً من انفاق المال على الغذاء أو الرعاية الصحية أو التعليم ينفق المدخنون هذا المال على السجائر. لذا طالبت ١٨٨ دولة بوضع إتفاقية للسيطرة على زراعة وتصنيع التبغ وحظر الإعلانات لترويجه. وإصدار توجيهات خاصة تتضمن تحذيرات صحية توضع على علب السجائر وزيادة الضريبة على منتجات التبغ.

الاحصائية السادسة . هناك حقيقة مؤكدة أن أكثر من ٣ ملايين شاب أعمارهم دون ١٨ سنة ، يدخنون نصف بليون سيجارة سنويا نصفهم مدمنين للتدخين (٥) **ثالثا التدخين مشكله صحية لها ابعاد اقتصادية .**

يعد التدخين من اخطر المشكلات الصحية التي تواجه العالم كله . ولا يقتصر تأثيرها على الصحة فحسب . بل يمتد الى الاقتصاد نتيجة الموارد التي تهدر في الانفاق عليه علاوة على ما تكلفه عمليات علاج الامراض الناشئة عن ممارسته فتدخين التبغ يعد سببا مهما في المشاكل الصحية للإنسان، و خاصة أمراض سرطان الرئة و أمراض القلب. تقول منظمة الصحة العالمية إن شخصا يموت كل ست ثواني ونصف ، بسبب التدخين . كما يؤدي استعمال التبغ إلى سقوط المزيد من المرضى. مما يضع ضغطا متزايدا على الرعاية الصحية . و ليس بإمكان العالم قبول مثل هذه الخسائر البشرية والاقتصادية بسهولة.

ينفق علي التدخين سنويا ١٥٧ بليون دولار في الولايات المتحدة وحدها و ٧٥ بليون دولار على تكاليف العلاج الطبي من أضراره و ٨٢ بليون دولار بسبب تقليل الإنتاج

ومما يزيد الامر خطورة انه بالرغم من كل الصيحات التي يطلقها أطباء العالم ورغم تحذيرات منظمة الصحة العالمية من أضرار التدخين . إلا أن المعدل يتزايد في العالم أجمع . ومن المؤسف أنه ينتشر بسرعة جنونية بين الأوساط الشبابية والمراهقين (ظاهرة التدخين المبكر) وهي ظاهرة تحمل معها علاوة على الأمراض الصحية عادات مخيفة وأمراض نفسية عديدة .

رابعا التدخين افة صحية لها اسباب اجتماعية ونفسية

تتضافر بعض الاسباب الاجتماعية والنفسية معا في دفع بعض الافراد لممارسة التدخين . فالاسباب الاجتماعية وحدها ليست بالضرورة دافع للتدخين والدليل عدم لجوء جميع الافراد الذين يمرون بنفس الظروف الاجتماعية للتدخين وهو ما

يبرز تأثير العوامل النفسية على الدفع نحو التدخين . ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام بالبعد النفسي من جانب المهتمين بدراسة المشكلة كاحد اهم الدوافع للتدخين خاصة اذا ما اقترن ببعض المشكلات الاجتماعية التي يمر بها الشخص وتدفعه للوقوع في براثن التدخين .

فالتدخين عادة لها مسيبتها تتكرر تبعاً لأوقات خاصة وأماكن معينة . فنلاحظ أن معظم هذه الأسباب ترجع إلى أسباب نفسية ، اجتماعية أو عبارة عن اعتقادات وأفكار خاطئة عن التدخين والأثر الإيجابي الذي يتركه في المدخن . لهذا اعتقد أنه إذا كانت أسباب لجوء الفرد إلى عادة التدخين في معظمها أسباب ذات علاقة بنفسية الفرد وبأفكاره ، فمن المؤكد جداً أنه توجد علاقة بين المدخن وحالته النفسية التي تنعكس سلباً على صحته النفسية ؟ ومن أهم الأسباب :

١- التقليد وخاصة تقليد الأطفال لآبائهم ، فالطفل يعتبر والده قدوة له ولهذا يحاول أن يقلد كل تصرفاته وسلوكه .

٢- حب الاطلاع والتجربة وحب تأكيد الذات . ويرتبط هذا اكثر بالمرهقين حيث يعتقدون ان التدخين احد سمات ومظاهر الرجولة .

٣- مسايرة الرفاق أو الشلة التي ينتمي إليها الفرد .

٤- أفكار واعتقادات خاطئة عن التدخين منها :

أ- الشعور بالارتياح ونسيان الهموم .

ب- يساعد على حل المشكلات والتفكير السليم وأداء العمليات والمهام العقلية

ج- يشحذ الذهن ويعمل على تركيز الانتباه ، وهو من مظاهر الرجولة .

٥- إباحة التدخين وسهولة الحصول عليه .

٦- تعود اجتماعي وتبادل علاقات ودية حيث أن الكثير من المدخنين

يقرون أن أول تعاطي للتدخين كان بسبب قبول دعوة (عزومة) من صديق .

٧- الهروب من المشاكل والضغوط النفسية والأزمات والمصائب التي يتعرض لها الفرد. . (٦)

٨ الفراغ . فالبعض يعتقد خطأ ان التدخين وسيلة لتمضية الوقت والقضاء على الشعور بالملل الذي يولده الفراغ .

خامسا التدخين افة اجتماعية تضر بالصحة البدنية

لعلمي لا اكون مبالغا اذا قلت ان التدخين هو اسلحة دمار شامل يصوبها المدخن نحو شخصه . فالاضرار الصحية الناتجة عن التدخين لا تقتصر على الصحة البدنية فقط بل تمتد الى الصحة النفسية . ولا تقتصر على احد اعضاء الجسم بل يشمل ضررها كافة الاجهزة والوظائف الحيوية

- التبغ عبارة عن نبات يزرع للحصول علي أوراقه التي يصنع منها السجائر . ويعتبر التبغ مخدرا ويسبب الإدمان لوجود مادة النيكوتين به

- بينت الدراسات بما لا يدع مجالا للشك أن التبغ به ٤٠٠٠ مادة

كيميائية من بينها ١٠٠ مادة سامة و ٦٣ مادة مسرطنة (يطلق عليها

القطران) تسبب السرطان . وأهم هذه المواد النيكوتين القابض للأوعية

الدموية ، ومواد مبيدات حشرية وزرنيخ والسيانيد السام الذي يستخدم

عادة في غرف الإعدام بالغاز بأمريكا . وفورمالدهيد يستخدم حاليا لحفظ

الجثث وبروميد الأمونيا (النوشادر) الخانق، والآستون وغازات أول

أكسيد الكربون والميثان والبروبان والبيوتان وكلها غازات سامة .

- يعتبر التبغ حسب الإحصائيات الأخيرة القاتل الأول في العالم . فبين عامي

١٩٩٠ - ١٩٩٩م أودى بحياة ٢١ مليون شخص نصفهم ما بين سن ٣٥

- ٦٥ سنة . خلال مطلع هذا القرن يتوقع وفاة ١٠ مليون كل سنة . -

- التدخين وباء عالميا قاتلاً، يسبب العديد والعديد من الامراض : -

- التدخين يسبب أمراض القلب

تؤدي مادة النيكوتين الى زيادة عدد وسرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٠ - ٢٥ ٪ مما يضعف القلب. بمرور الوقت كما يؤدي الى ضيق الشرايين وتصلبها من خلال ترسيب الكوليسترول على جدران الاوعية الدموية . يعمل التدخين ايضا على صعوبة التحكم في ضغط الدم حتى مع العلاج . يؤدي التدخين ايضا الى الذبحة الصدرية والسكتة الدماغية ومشاكل

- التدخين يسبب امراض الجهاز التنفسي

التدخين يسبب عدة أنواع من السرطان ولاسيما سرطان الرئة والإلتهاب الشعبي المزمن بالرئة وقد يصاب المدخن بالسل والإلتهاب المزمن بالجيوب الأنفية . وفي أمريكا يتسبب التدخين الغير مباشر (السليبي) في موت ٣ آلاف بسرطان الرئة و ٣٠٠ ألف طفل يصابون بمشاكل العدوي بالجهاز التنفسي السفلي (Lower Respiratory Tract). وقد تصبح هذه الحالات المرضية مزمنة.

تدخين التبغ له خطورة على الرئة حيث أنها موضع تبادل الغازات بالجسم حيث يدخل غيرها الأوكسجين ، الوقود الحيوي لكل الخلايا والأعضاء بأجسامنا ، ولتؤدي وظائفها الحيوية . فتقوم الرئة باستخلاصه من الهواء الذي نتنفسه . فيذوب ليدخل منها مجري الدم . ومع الزفير تلفظ الرئة غاز ثاني أكسيد الكربون الناتج الثانوي للعمليات الحيوية والكيميائية داخل أجسامنا . ففي رئاتنا نتنفس من ٨٠٠٠ - ٩٠٠٠ لتر هواء يوميا في المقابل القلب يضخ من ٨٠٠٠ - ١٠٠٠٠ لتر دم يوميا في الشريان الرئوي ليحمل نفايات الجسم وينقيه منها بالرئة . ليعود الدم المنقي والغني بالأوكسجين من الرئة . فيضخ في الوريد الرئوي للقلب ليضخه في الشرايين ليصل لكل خلايا الجسم. وهذه الدورة الحياتية تعمل بانتظام ليلا ونهار لنظل أحياء. وتعتبر الرئة عضوا داخليا منفتحا علي البيئة الخارجية ومعرضة لدخول أشياء غريبة كحبوب اللقاح والغبار والفيروسات والبكتريا والأدخنة

والمواد الملوثة للهواء الذي نستنشقه أينما كنا . ويوجد بالرئة حويصلات الهواء الدقيقة وهي أشبه بالأسفنج . والرئة أكثر تعقيدا من معظم أعضاء الجسم . فالقلب علي سبيل المثال غير معقد في تكوينه . لأنه عبارة عن مضخة عضلية مزودة بصمامات تفتح بحيث يظل الدم يسير في إتجاه واحد ، ليصل لكل خلايا الجسم وأعضائه . فالرئتان يؤديان مهاماً متعددة وحيوية حيث تمدان الجسم بالأكسجين ، وتخلصانه من السموم ونفايات العمليات الحيوية بداخله ، وتحميه من المهاجمين له والأجسام الغريبة والجراثيم التي تتسلل بداخلهما. فالتدخين يقلل كفاءة ووظيفة الرئة . كما يزيد من العدوي التنفسية التي تسبب حساسية الصدر والربو والإلتهاب الرئوي ولاسيما لدي الرضع و الأطفال الذين يتعرضون لتدخين الأم أو الأب . (٧)

تليف الرئة يزداد بين المدخنين . تليف الرئة ببساطة شديدة هو التهاب يصيب الخلايا التي تبطن الحويصلات الهوائية والشعيرات الدموية الرئوية وغشاء القاعدة الفاصل بين الخلايا والشعيرات الدموية. وهذا الالتهاب يتطور تدريجياً إلى تليف في الرئة حتى يصل إلى مرحلة متقدمة تحطم الحويصلات الهوائية وتؤدي إلى نقص مزمن في مستوى الأكسجين في الدم إذا لم يتم علاجه السبب في تليف الرئة يكون في أكثر الحالات غير معروف السبب. إلا أنه يرتبط بالاستنشاق المزمن لبعض المواد العضوية أو غير العضوية مثل مادة السيليسكا والاسبيستوس . (٨)

- التدخين يضر بالفم والاسنان .

يؤدي التدخين الى تغير طعم ورائحة الفم . ويضعف القدرة على الاحساس بطعم الماكولات بسبب تاثر اللسان بالمواد الكيميائية السامة في السجائر . يؤدي ترسب المواد السامة داخل الغشاء المبطن للفم الى زيادة احتمال الاصابة بسرطان الفم والشفة واللسان وتجويف الفم يؤدي التدخين الى صبغ

الاسنان باللون البني الداكن وافقادها بريقها نتيجة ترسب النيكوتين والقطران في الطبقات الداخلية للاسنان .

- التدخين يضر بالجهاز العصبي والمخ .

الجهاز العصبي يعد اكثر اجهزة الجسم حساسية وبالتالي فان اي تأثير عليه يؤثر على باقي اجهزة الجسم . يؤدي التدخين الى الادمان عن طريق اثاره خلايا مركز النشوة بالمخ . يتطور الامر بعد ذلك الى الشعور بالتخدير وهدوء الاعصاب . فتوقف المدخن عن الممارسة يؤدي الى اضطراب في الاعصاب والقلق والاضطراب العام وبتزايد ذلك كلما تزايدت مكدة الانقطاع .

- التدخين يسبب امراض الجهاز الحركي . يؤدي التدخين الى إصابات

العضلات وآلام الرقبة والظهر والتهاب عظام المفاصل والتهاب الدورة الدموية بالأطراف والتهاب المفاصل الروماتويدي و يسبب هشاشة العظام

- التدخين يسبب امراض العيون

حيث يؤدي الى إصابة العين بالطفيليات وعتمة العين كما قد يؤدي في النهاية للعمى (Optic Neuropathy) أو مايسمى بفقدان النظر بسبب التبغ والتهاب أعصاب العين

- التدخين يسبب امراض الجهاز الهضمي والكبد

يزيد التدخين من الافرازات الحمضية في المعدة مما يحول دون شفاء قرحة المعدة . يتسبب التدخين المزمن في الاصابة بسرطان المرئ . كما يتسبب بالتهاب المعدة المزمن وايضا قرحة المعدة . ويسبب الاصابة بقرحة الاثني عشر وسرطان المعدة . يؤدي التدخين الى اضعاف قدة الغدة البنكرياسية على افراز هرمون الانسولين الذي يتحكم في نسبة السكر في الدم مما يؤدي الى التعجيل

بالإصابة بمرض السكر . يؤدي أيضا الى زيادة افراز هرمون الادرينالين الذي يؤدي الى فقدان الوزن من خلال اذابة الدهون المخزونة في الجسم

- التدخين يضعف القدرة الجنسية

يؤدي التدخين الى عدم قدرة القضيب بالرجل علي الإنتصاب وقلة الحيوانات المنوية أو تشوهها وسرعة القذف. وقد يصل المدخن إلى العجز الجنسي . وقد تصاب المرأة بالعقم والتبكير في سن اليأس

- التدخين يسبب امراض جلدية

يؤدي التدخين الى تقلص شرايين الجلد مما يؤدي الى ضعف وقلة وصول الاوكسجين والغذاء للجلد مما يساعد على ظهور تجاعيد الوجه وضعف وضمور الجلد في سن مبكرة

- التدخين يضر بالجهاز البولي

تؤدي مادة النيكوتين الى اضعاف قدرة الكلى على تنقية الدم من السموم . وهذا يؤدي بدوره الى ضعف قدرة الكلى على افراز البول . ويؤدي كذلك الى الاصابة بسرطان الكلى والمثانة .

التدخين السلبي يضر بصحة الاطفال

وجد أن الأطفال الذين يتعرضون لتدخين التبغ، يصبحون في وضع حرج بالنسبة لصحتهم وحياتهم . فالتدخين حول أطفالك يمكنهم استنشاق ما يعادل ١٠٢ علبة سجائر حتي سن الخامسة . فالرضع والأطفال المعرضين للتدخين مازالوا في طور النمو الجسماني ولاسيما وأنهم يتنفسون بمعدل أسرع . فالأطفال الذين يتعرضون دائما للتدخين يصابون بصفة مستمرة بمشاكل طبية قد تدخلهم غرف العناية المركزة . ومعظم الحالات المرضية هي أمراض تنفسية وربو . والأطفال الرضع الذين يتعرضون لرائحة بقايا التبغ المحترق ، قد يتعرضون

للموت نتيجة لمتلازمة الموت الفجائي . ويمثلون نسبة اكبر من الذين يعيشون في بيوت خالية من آثار التدخين. (٩)

التدخين يضر بصحة المرأة

كان التدخين حتى عام نشر تقرير الجراحين الأمريكيين ١٩٦٤، صفة غالبية عند الرجال. وكان من نتائج هذا التقرير الذي أوضح اخطار التدخين أن تدنت نسبة التدخين بين الرجال من ٦٧% إلى ٣٢% . إلا أن هذا التدني في نسبة التدخين عند الرجال زامنه صعود في نسبة التدخين عند النساء . كانت عادة التدخين قليلة الانتشار بين النساء حتى بعد الحرب العالمية الثانية، إلا أن نسبة التدخين بين النساء ارتفعت كثيراً — في الستينات — وقاربت نسبة تدخين الرجال . وذلك بفضل الدعايات الموجهة للنساء خاصة وربطها بتحرر المرأة . فبعد أن كانت نسبة النساء اللواتي يمارسن — عادة التدخين — لا تتجاوز ٢ — ١٠% مقابل ٤٠ — ٦٠% لدى الرجال ارتفعت هذه النسبة في البلاد الصناعية لتصل من ٢٠ — ٤٠% لدى النساء مقابل ٣٠ — ٥٠% لدى الرجال،

النساء كن بعيدات عن التجربة التي خاضها الرجال المدخنون، وكان ما رأيته عند الرجال من آثار التدخين ومن أضراره لم يكن كافياً لإبعادهن عن التورط في هذه التجربة . فبدأن التجربة من جديد، وبدأت آثارها تظهر عليهن كما ظهرت على الرجال .. وأكثر بكثير.

وقد أدت كثرة انتشار التدخين بين النساء إلى معرفة الأضرار التي يسببها لهن، فالسيجارة تؤثر على البشرة وتؤدي إلى جفافها وتجعلها مما يوحى بشيخوخة مبكرة، كذلك يؤدي الدخان إلى تقصف الشعر وتجعله، وإلى نتانة النفس، وكل الأعراض التي سبق وذكرناها عند الحديث عن أثر التدخين على الصحة، والصحة واحدة عند الرجال والنساء باستثناء الفارق الفيزيولوجي . الجهاز

التناسلي عند النساء — والذي لا نرى بدأً من التحدث عنه بشيء من التفصيل، فالمرأة تتعرض للطمث مرة كل شهر، والمرأة تحمل، والمرأة تلد والمرأة ترضع، وهي التي ترعى بيتها وترعى أولادها، وهي قدوة يقلدها الأولاد ويمشون برأيها، ويالها من قدوة حرجة، إن صلحت صلحوا وإن انحرفت انحرفوا. (١٠)

التدخين يضر بصحة الاجنة

- تدخين المرأة الحامل يؤثر على الحد من نمو رئة الجنين ويقلل سعتها . مما يجعل المولود أضعف في وظائف الرئة ، مقارنة بالمواليد الذين ولدتهم أمهات لم يدخن وهذا التأثير يسبب مشاكل في التنفس والعدوي في سن مبكرة .
- تدخين المرأة الحامل او تعرضها لدخان التبغ يؤدي الى قلة وزن الجنين مقارنة بالوضع العادي . فطوال العدة عقود الماضية من الحمل التي بينت أضرار التدخين خلال الحمل ، إكتشفت ولادة أطفال ناقصي الوزن .
- إمتناع الحامل مبكرا عن التدخين يمنع تأثيره علي قلة وزن الجنين . حيث اثبتت دراسة حديثة أن فالأجنة التي إمتنعت أمهاتها عن التدخين من الشهر السابع أو الثامن من مرحلة الحمل تصبح أوزانها أقل من أجنة الأمهات اللاتي لم يدخن طوال الحمل .
- وجدت الدراسة أن أجنة الأمهات اللاتي يدخن خلال الثلاث شهور الأولى من الحمل ، يتعرض ٣٠% منها لقلّة الوزن . وأجنة الأمهات الحوامل اللاتي يدخن طوال فترة الحمل ٩٠% منها معرض لهذه الظاهرة
- تدخين المرأة الحامل يؤدي الى تقليل وصول دم الام لجنين مما يقلل من نموة . حيث ثبت عبور بعض المواد بالتبغ كالنيكوتين وأول أكسيد الكربون ومواد عطرية كربونية كالقطران المشيمة لدم الجنين . وأسفرت الأبحاث علي وجود هذه المواد بدم أجنة المدخنات أو المعرضات لإستنشاق دخان

التبغ . لأن غاز أول أكسيد الكربون بدم الحامل يصل للحنين ويمنع وصول الأكسجين إليه . كما أن النيكوتين يقلص شرايين الحبل السري مما يقلل وصول دم الأم للحنين ويقلل من نموه.

- تدخين المرأة الحامل يرفع نسبة موت الاجنة في ارحام الحوامل مقارنة باللاتي لا يدخن أو لا يتعرض لدخان التبغ.

- يتسبب تعرض الاطفال الرضع للتدخين السلبي في ظاهرة موت الرضع الفجائي . والتدخين يمكن أن يتسبب في ظهور حالة مزمنة من قلة تنفس الرضيع ويتلف النمو العادي لجهازه العصبي المركزي . لأن النيكوتين يسبب تلف الخلايا في جذع المخ . (١١)

مما سبق يتضح لنا حجم الدمار الذي يلحقه التدخين بصحة المدخن . وهو

الامر الذي اكده تقرير أعده الجراح العالمي ريتشارد كامونا حول التدخين والصحة بمناسبة اليوم العالمي (يوم ٣١ مايو من كل عام) لمكافحة التدخين (No Tobacco Day) ، كشف فيه لأول مرة عن مدي تأثير التدخين علي كل عضو بالجسم حيث بين فيه

ان التدخين له علاقة بظهور الكتلاركت (العممة) بالعين وسرطان الدم (اللوكيميا) والالتهاب الرئوي وسرطان الحوض والمثانة والحلق والقلم والكلبي والبنكرياس والمعدة. لأن المواد السامة تسير مع تدفق الدم في كل أجزاء الجسم. وبين التقرير أن التدخين يقتل ٤٤٠ ألف أمريكي سنويا. والمدخنون الرجال يقللون من أعمارهم ١٣.٢ سنة، والنساء المدخنات تقل أعمارهن ١٤.٥ سنة بسبب التدخين.. فالتدخين يقصف الأعمار ويكلفنا الدموع والموت للكثيرين. فلقد بينت الإحصائيات أن ١٢ مليون أمريكي ماتوا منذ عام ١٩٦٤ حتى الآن، و ٢٥ مليون معرضون حاليا للموت بسببه. حتى ما

يقال بالسجائر القليلة القطران أو النيكوتين تسبب هذه الأمراض الفتاكة. فلا يوجد السجائر الآمنة أو الخفيفة (light ultra-light) فكلها قطران. - يعتبر التدخين الإرادي واللاإرادي من أهم أسباب الوفيات في الولايات المتحدة الأمريكية حيث يتسبب في وفاة ٤٠٠ ألف شخص سنويا بأمراض شرايين القلب والإنسداد الرئوي ولاسيما لدي البالغين. لأن معظم المدخنين يقبلون علي التدخين قبل سن ١٨، والأطفال يبدأون التدخين ما بين سن ١٠ - ١١. لهذا هدفت السلطات الأمريكية الى الحد من هذه الظاهرة، ولاسيما وأن ٢٨% من الطلاب بالمدارس العليا هناك يمارسون التدخين. وأكثر المعدلات بين الطبقة الإجتماعية والإقتصادية المتردية. لهذا الإقلال من التدخين أصبح ضرورة ملحة في أمريكا. لأنه أصبح وباء قاتلا للأطفال والرضع الذين أبائهم يدخنون. فتأثيره الحاد على الأوعية القلبية يسرع من ضربات القلب ويرفع ضغط الدم ويجعل الشخص خاملا يتعب من أقل مجهود لضيق أووعيته القلبية. كما أن التدخين يزيد معدل الإصابة بالجلطات، أو التخثرات، الدموية. كما يزيد من تركيز ثنائي فوسفوجليسررات. وهي مادة قادرة علي تغيير قدرة جذب الهيموجلوبين للأكسجين. وهذه العملية لها علاقة بتركيز مادة ثيوسيانات التي تعتبر مقياسا للتدخين في دم الأطفال. لهذا نجد أن التدخين السلبي أو الإيجابي ضار بصحة الأطفال ولاسيما تدوير الأكسجين بدمائهم. والمؤثرات السلبية الفسيولوجية للتدخين نجدها في دراسة أجريت علي بالغين. حيث وجدت أن المدخنين منهم المزمين (لمدة ٥-٧ سنوات) لو توقفوا عن التدخين لمدة ٢-٨ ساعات قبل أداء التمارين الرياضية، فإن معدل إستجابة القلب لهذه التمارين قد قلل المعدل ٤%، وقلت قدرتهم علي تحملها ٧% مقارنة بغير المدخنين. ووجدت الدراسة أن ثمة تغيرات في مادة الليبوبروتينات ببلازما الدم سواء في الأطفال الذين يتعرضون لدخان التبغ أو

لدي البالغين المدخنين. حيث لوحظ أن لديهم إرتفاعا ملحوظا في نسبة الكولسترول الضار وثلاثي الجليسريدات بنسبة أعلي من غير المدخنين. وارتفاع هذه الدهون في الدم يجعل هؤلاء ضحايا مخاطر التدخين. كما أن التدخين الإيجابي والسلبي يجعل المعرضين له لديهم زيادة في سرعة ترسيب الصفائح الدموية مما يعرضهم لسرعة تجلط (تخثر) الدم. كما يزيد المخاطر بالإصابة بتصلب الشرايين ولاسيما بالشريان التاجي الأيمن والأورطة التي قد تصاب بالتمدد. كما بينت الدراسة أن الناتج الثانوي من النيكوتين والذي يطلق عليه (normicotine) يعدل من تكوين بروتينات الجسم بطرق ضارة جدا وهذه البروتينات المعدلة تتفاعل مع الكيماويات بالجسم لتكوين مواد كيماوية مزعجة. يطلق عليها (advanced glycation AGEs ،endproducts). وهي تتفاعل مع استيرويدات الكورتيكوستيرونات والبردنيكوستيرونات. (١٢)

سادسا التدخين افة اجتماعية تضر بالصحة النفسية

ماهي العلاقة بين التدخين والصحة النفسية ؟

العلاقة بين التدخين والصحة النفسية متبادلة . يمكن تناولها على مستويين المستوى الاول - التدخين عرض ومظهر من مظاهر الضعف والخلل النفسي ليس معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أي عقبات . فكثيراً ما يصادف مثل هذه العقبات في حياته اليومية . فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ايجابية . إن اللجوء للتدخين لمواجهة هذه المشاكل والضغط تفكير غير عقلائي وأسلوب غير صحيح لمواجهة المشاكل . واعتقد أنه يدل على ضعف في الشخصية،

وأسلوب خاطئ يرجع إلى القصور في التنشئة الاجتماعية ، وسوء توافق مع البيئة.

من سمات الفرد المتمتع بالصحة النفسية قدرته على الصمود حيال الأزمات وضروب الإحباط المختلفة دون أن يلجأ إلى أساليب ملتوية غير ملائمة لحل أزمته . اما الفرد الضعيف فانه يلجأ الى اعتقادات خاطئة كالتدخين . من مظاهر الصحة النفسية القدرة على التحكم في الرغبات والتنازل عن لذات قريبة عاجلة في ثواب آجل أبعد أثراً وأكثر دواماً ، وكذلك في القدرة على إدراك عواقب الأمور . فالمدخن لا يدرك عاقبة التدخين إلا متأخراً ولهذا نجد أن المدخن يترك التدخين (في الغالب) إذا حدث له مرض وأخبره طبيبه بأنه يجب عليه ترك التدخين إذا أراد الشفاء .

المستوى الثاني التدخين يؤدي الى الاضرار بالصحة النفسية :

إذا كان التدخين كما سبق مظهرها من مظاهر الضعف النفسي الا انه في ذات الوقت له تداعيات نفسية خطيرة :

- ١ التدخين يؤدي الى التوتر العصبي وعدم القدرة على التركيز الذهني . يؤكد الأطباء النفسيون أن المدخن في العادة يكون شخصية عصبية . ولا يستطيع التركيز لفترات طويلة عاجزا عن العمل لفترات متواصلة، فهو يحس بالانهك والتعب والإجهاد من أقل مجهود والأهم من ذلك أن هذه الشخصية تعاني العصبية والتوتر الدائم .
- ٢ التدخين **احمد** صور الادمان **احمد** أصبح من المؤكد أن التدخين يقع في خانة الإدمان . فيعاني المدخن نفس الأعراض التي يعانيها متعاطي المخدرات والكحوليات إذ أنه حينما يتوقف ساعات عن التدخين يشعر بالتعب والتوتر والأعياء والعصبية . فتعود كيميائيات معينة في المخ على نسبة عالية من النيكوتين حينما تقل هذه النسبة يشعر المدخن بصعوبة في التركيز **احمد** يعاني سرعة

الانفعالات. فتزيد إفرازات العرق لديه ويكثر لعبه ويشعر بالدوار . وكل تلك الأعراض الجسدية تقابلها أعراض نفسية عديدة . منها الإحساس بالتوتر والقلق والاكتئاب ، وتتوقف هذه الأعراض بعدما يشعل المدخن سيجارته الأولى . إذ أنه يشعر بالراحة مع نفخ دخانها ولكن ذلك يستمر خلال فترة الدخان الأولى، وتعود مرة أخرى ذات الأعراض ويعيد من جديد إشعال سيجارة أخرى وهكذا. و المراهقون نجدهم أكثر عرضة للإدمان بسبب النيكوتين. لأن أدمغتهم لا تزال في طور النمو. ونجدهم يكتسبون عادة التدخين من المدرسين والزملاء الذين يدخنون. وتفيد دراسة بريطانية، أن ٤٠% من ٣٣٢ طفلا شملتهم هذه الدراسة ، قد ظهر عليهم بعض مظاهر الإدمان بمجرد تجريب التدخين. و ٢٣٧ طفلا استنشقوا الدخان فظهر عليهم مظاهر الإدمان. وتوصل الباحثون إلى أن البنات يدمنّ بسرعة أكبر من الأولاد. ووجدوا أنهن قد أدمن خلال ثلاثة أسابيع ، بينما الأولاد قد أدمنوا خلال ستة اشهر. وأضاف الدكتور جوزيف ديفرانزا رئيس الدراسة قائلاً : إن بعض هؤلاء الأطفال أدمنوا على التدخين في غضون عدة أيام. وكان يعتقد قبل الدراسة أن الأطفال يدمنون التدخين عندما يدخنون عشر سجائر في اليوم. والنيكوتين في التبغ ، له تأثير قوي على أدمغة الأطفال. وهو مخدر قوي يسبب الإدمان. ولا ينظر إليه حالياً على انه من المواد المخدرة الممنوعة أو المحظورة بسبب تغاضي الحكومات سعياً وراء حصيلة الضرائب على التبغ حيث يحقق دخلاً كبيراً لها. لهذا الأطفال يستخفون بخطورة النيكوتين لأنه غير ممنوع ويعتبرونه ليس بخطورة المواد المخدرة الأخرى. فنصف الاولاد يدمنون خلال ستة اشهر ولاسيما الأطفال الذين يدمنون التدخين بسرعة كبيرة. وفي بعض الحالات يكفي تدخين سيجارة واحدة ليدمن الطفل. (١٣)

٣ التدخين يؤدي الى عدم الاتزان الانفعالي .

المدخن قليل التحكم في انفعالاته او التعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة .
وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات .
أكدت دراسة أمريكية أن الذين يدخنون بمعدل عشرين سيجارة يومياً تكون
احتمالات الطلاق لديهم أعلى بمعدل ٥٣% عن غير المدخنين ، وأرجعت
الدراسة ذلك إلى أن الشخصية المدخنة تكون في العادة عصبية ، عدوانية ، وتميل
إلى القلق والتوتر فلا تستطيع تناول وحل المشاكل بهدوء وروية .
وتأتي هذه الدراسة لتؤكد نتائج دراسات سابقة أجريت في عام ١٩٩٧ حيث
أشارت إلى أن الطلاق الذي سببه الرجال نسبته أعلى من الذي سببه النساء
وأرجعت الدراسات ذلك إلى انتشار ظاهرة التدخين بشكل أوسع لدى الرجال
(١٤) .

٤ التدخين يؤدي الى ضعف الذاكرة في مرحلة منتصف العمر .
حذرت دراسة بريطانية جديدة من أن مدخني السجائر الذين يستمرون في
ممارسة هذه العادة إلى منتصف العمر، قد يعانون من ضعف حاد في الذاكرة.
ووجد الباحثون في كلية لندن الجامعية أن المدخنين يظهرون تدهوراً سريعاً في
آدائهم في فحوصات واختبارات الذاكرة اللفظية والكلمات خلال فترة
الأربعينات إلى الخمسينات من حياتهم مقارنة بغير المدخنين.
وأشار الخبراء في المجلة الأمريكية للصحة العامة أن العلاقة بين التدخين وفقدان
الذاكرة ظهرت أقوى وأوضح بين الأشخاص الذين دخنوا أكثر من ٢٠ سيجارة
يومياً. ولفت الباحثون إلى أن السبب في تأثير التدخين على سرعة فقدان الذاكرة
المصاحب للشيوخ لم يتضح بعد، ولكن يعتقد أن هذه العادة تسبب تغيرات
في التوريد الدموي للدماغ لا يمكن قياسه فعلياً، كما أن المواد الكيماوية
الموجودة في دخان السجائر تدمر الدماغ مباشرة (١٥)
سابعاً الاقلاع عن التدخين .. كيف ولماذا ؟

- من المفارقات المدهشة أنك إذا تحدثت مع أي مدخن فسيبادرك برغبته في الاقلاع عن التدخين . فما الذي يمنع من المبادرة مادامت هناك رغبة في ذلك .
- إذا كان الوقوع في براثن التدخين له أسبابا نفسية فإرى ان الاقلاع عنه لا بد ان ينطلق من دوافع نفسية أيضا .
- الاقلاع عن التدخين لا بد ان ينطلق من الرغبة الحقيقية التي ترتبط بالارادة .
- فاذا كانت لديك الارادة الحقيقية للاقلاع عن التدخين يمكنك استخدام العديد من الوسائل التي تساعدك وهي كالتالي :
- تحدث مع بعض الأشخاص الذين نجحوا في التخلص من عادة التدخين وأخذ تجاربهم بعين الاعتبار.
 - حدد يوماً لترك التدخين والتزم بهذا الموعد.
 - حدد الأمور التي تحب القيام بها أثناء التدخين وحاول الابتعاد عن هذه الأمور.
 - التزم ببرنامج رياضي يومياً أو عود نفسك على السير لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة يومياً.
 - أطلب المساعدة من أصدقائك وعائلتك.
 - أطلب المساعدة من طبيبك عند شعورك بالحاجة إلى مساعدته.
 - تخلص من الكبريت والقداحة ومنفضة الدخان والسجائر التي تحتفظ بها في متلك، مكتبك وسيارتك.
 - حاجتك للسيجارة لن تشعر بها إلا في الأسابيع الأولى لتركك التدخين لذا حافظ على صبرك ولا تستسلم لرغبتك في التدخين.
 - انتبه إلى برنامج التغذية الذي تتبعه، ولا تنسى أن تركك للتدخين سيعرضك للشراهة في الأكل وبالتالي سيكون سبباً لزيادة وزنك إن لم تنتبه إلى هذا الأمر.
 - فتركك للتدخين قد يدفعك لتناول الكثير من الشوكولا وأنواع المعجنات والسكريات.

- ليكن ترجيحك هو باختيار الأماكن التي يمنع فيها التدخين.
- إن كان شربك للقهوة يدفعك للتدخين أحرص على تركها والاستعاضة عنها بأنواع أخرى من المشروبات كالعصير الطبيعي والشاي الأخضر وشاي الأعشاب الطبيعية التي تحمي جسمك من المواد المضرة **بجسمك**.
- بإمكانك الاستعانة بلاصق النيكوتين: مع ضرورة الانتباه إلى أن هذا اللاصق يجب استخدامه بعد استشارة الطبيب ولا تنسى أن شربك للسيجارة أثناء استخدامك لهذا اللاصق قد يعرضك للنوبة القلبية لهذا يمنع التدخين بتاتا أثناء استخدامك للاصق النيكوتين **هنا**.
- علكة النيكوتين: وهذه العلكة أيضاً تسبب في زيادة النيكوتين في دمك لمدة ٢٠ دقيقة لهذا يجب الحرص على عدم التدخين خلال هذه الفترة لخطورة هذا الأمر كما هو الحال بالنسبة للاصق النيكوتين.
- بإمكانك الانضمام إلى أحد برامج ترك التدخين الجماعي فهذا الأمر قد يساعدك في السيطرة على رغبتك في التدخين.
- ولا بد من التذكير بأن النجاح في أي أمر في هذه الحياة ينبع من الإرادة القوية ومن القرار الذاتي الحقيقي . إن كنت تحب فعلاً ترك التدخين فليس عليك إلا أن تقنع نفسك أولاً بضرورة ترك التدخين وأن تأخذ القرار الفعلي بذلك وعندها سترى أن هذا الأمر ليس صعباً كما تتخيل
- اكتب لائحة بالأمراض التي يسببها التدخين وليكن السرطان على رأس هذه اللائحة وضعها في مكان تراه دائماً.
- ضع عددا من الحقائق العلمية امامك لتساعد في قرار التوقف وهي :
- التدخين له ٥٠ طريقة لجعل الحياة بؤسا من خلال الأمراض وتوجد أكثر من ٢٠ طريقة لقتلك .

- المدخنون يعانون من إعتلال صحتهم . فنصف الذين يدخنون في مرحلة المراهقة سوف يموتون بسبب التدخين وربعهم سيموت بعد سن السبعين والباقيون قبل هذه السن وقد فقدوا بسبب التدخين ٢١ سنة من حياتهم مسبقا .
 - خلال نصف القرن الماضي مات ٦٠ مليون بالعالم من أمراض التدخين - أي مايعادل عدد قتلى الحرب العالمية الثانية .
 - معدل الموت بسبب التدخين أكثر ٢٥ مرة معدل الموت بسبب حوادث السيارات أو شرب الخمر أو التسمم أو القتل أو الأمراض المعدية كالإيدز.
- (١٦)

- تذكر الفوائد الصحية التي تعود عليك بالاقلاع عن التدخين وهي :
- عندما تفارق السيجارة وبعد ٢٠ دقيقة: يصبح دمك طبيعياً .
- عندما تفارق السيجارة وبعد ٢٠ دقيقة تعود ضربات قلبك لوضعها الطبيعي .
- عندما تفارق السيجارة وبعد ٢٠ دقيقة تعود حرارة كفيك وقدميك لوضعهما الطبيعي .
- عندما تفارق السيجارة وبعد ٨ ساعات تبدأ مادة أول أكسيد الكربون السامة في الاختفاء من دمك وتبدأ نسبة الأكسجين بالتزايد .
- عندما تفارق السيجارة وبعد ٢٤ ساعة تقل فرص حدوث الأزمات القلبية .
- عندما تفارق السيجارة وبعد ٤٨ ساعة تبدأ أعصابك في التكيف على اختفاء النيكوتين ويبدأ التحسن في حاسيتي الشم والذوق .
- عندما تفارق السيجارة وبعد ٧٢ ساعة يحدث تحسن في دورتك الدموية وسهولة في التنفس .
- عندما تفارق السيجارة وبعد ١٤ إلى ٩٠ يوماً تتحسن دورتك الدموية بشكل كبير ولا تشعر بالتعب أثناء المشي كما كان الحال وتحسن وظائف رئتك بنحو ٣٠% مع اختفاء النيكوتين تماماً من الدم .

- عندما تفارق السيجارة وبعد ٩ أشهر: تختفي الكحة والشعور بالتعب وتزيد طاقة جسمك ويختفي القطران من رئتك .
- عندما تفارق السيجارة وبعد سنة واحدة : تقل بمشيئة الله احتمالات وفاتك التي تسببها أمراض القلب ويقل احتمال إصابتك بسرطان الرئة والحنجرة والفم والمريء والمثانة ويكون المعدل هو نفسه عند غير المدخن .
- عندما تفارق السيجارة يضعف احتمال إصابتك بقرحة المعدة.
- عندما تفارق السيجارة قبل عمر الخمسين يقل احتمال إصابتك بسرطان الرئة بنسبة ٥٠%.
- عندما تفارق السيجارة يضعف احتمال إصابتك بمرض التهاب الرئة .
- عندما تفارق السيجارة وبعد ٢ إلى ٤ سنوات من تركك للتدخين يقل احتمال إصابتك بالشلل إلى المستوى الطبيعي. وتزداد قوتك الجسدية.
- عندما تفارق السيجارة تتوقف عوارض الشيخوخة التي تظهر على الجلد والبشرة أثناء ممارستك للتدخين.
- عندما تفارق السيجارة تعود إلى فمك رائحته الطبيعية كما تستعيد أسنانك لونها الطبيعي. وتتخلص يداك ولباسك وشعرك من رائحة التدخين الحادة.
- عندما تفارق السيجارة تستعيد احترامك الذي فقدته في المجتمع بعد ابتداءك بعادة التدخين المستهجنة بين الناس.
- عندما تفارق السيجارة تحافظ على مالك الذي تحرقه عبر تدخينك للسجائر.

(١٧)

- إذا كان عمرك دون ١٨ عاما اغتنم الفرصة ❖ تشير التقارير أن الإقلاع عن التدخين في هذه الفترة العمرية له فوائد علي المدى السريع والطويل . لأن بعد دقائق أو ساعات من الإقلاع بعد آخر سيجارة ،يصبح جسمك

سليم بسبب التغيرات الفسيولوجية . مع الإقلاق من مخاطر الإصابة بالذبحة الصدرية وسرطان الرئة والسكتة القلبية .

- اقلع عن التدخين مهما كان عمرك . فالكف عن التدخين اليوم يفيد الصحة غدا. فلا يعد متأخرا لو أفلعت عنه حتي ولو في سن ٦٥ . لأنه سيقلل ٥٠% من مخاطر الموت بسبب أمراض التدخين .

- اختار الطريقة المناسبة للإقلاع . هناك عدة طرق متبعة للإقلاع عن التدخين وبسرعة . وقد إخترت من بينها الطرق الناجحة والتي أثبتت جدواها . فقبل إتباعها عليك بالكشف الطبي أولا للتعرف علي وجود أي آثار للتدخين بجسمك .

- استخدم طريقة الصيام عن تناول الطعام والتدخين ٣ أيام ، وتناول عصائر الفواكه أو الخضروات أو عصائر كوكيتيل منها . وبهذه الطريقة ستقلل الرغبة في التدخين . ولاسيما وأن الجسم ليس لديه رغبة لسموم دخان التبغ لتظل به .

- إستعمل أوراق نبات اللوبيليا أو خلاصتها **Lobelia Tincture** . فيمكن تناول الأوراق كمشروب شاي أو وضع نقط من خلاصتها علي الشاي قبل تدخين السيجارة فستشعر بطعم غير مستساغ

- التحق بمجموعة تحاول الإقلاع عن التدخين من باب التشجيع الجماعي مع ممارسة الرياضة اليومية لإفادة الجسم والتغلب علي أضرار التدخين، والحد من الرغبة فيه والعمل علي الإقلاق منه . والعرق مع الإكثار من تناول الماء ، يخلص الجسم من السموم الضارة .

- ناقش المشكلة مع أصدقائك الذين لا يدخنون . وسجل أحاديثهم عندما يبلغونك كيف كنت سيئا أثناء التدخين . وكيف كنت تضايقهم برائحتك . حاول بعد بدء برنامج الإقلاع شم طفاية بها أعقاب سجائر أو إدخال غرفة بها

هذه الطفاية ، فسوف لاتطبيق الرائحة . وهذا ما كنت تفعله بأطفالك والآخرين من حولك .

- عندما تشعر بالحنين للتدخين ، ضع نقطة من زيت القرنفل وادعكها تحت لسانك لتزيل هذا الحنين كفعل السحر .ويمكن مضغ الشمر والنعناع ولاسيما النعناع البري أو الجبلي لمنع الرغبة في تدخين سيجارة في ٣٠ ثانية .ولو كانت الرغبة ملحة خذ حمام ماء للحد منها بسرعة

- تدرج في الإقلاع عن التدخين . ابدأ بالكف عن التدخين في السيارة ثم بالمتزل ثم بالعمل ثم بالطريق . فسيصبح لا يوجد مكان لتدخن به . وزيارة واحدة لمريض السرطان بالرئة أو الإنتفاخ الرئوي ومشاهدة صعوبة التنفس لديه . فستكفي هذه الزيارة لجعلك أكثر تصميمًا علي الإقلاع عن التدخين .

- اقلع عن التدخين قبل فوات الاوان . فإذا كنت ستترك التدخين قسرا لو أصابتك أزمة قلبية ، فكيف لاتكف عنه اليوم بتجنب المخاطر المدمرة للتدخين مستقبلا .

- تناول عصير الجرجير . توصلت دراسة علمية إلى أن نبات الجرجير يمكن أن يسهم في الامتناع عن التدخين . تمكن فريق علمي مصري من التوصل إلى إمكان التخلص من أية أعراض للتسمم بالنيكوتين الناتج عن الإفراط في التدخين بتناول عصير الجرجير .

ويقول الخبير المصري بتقنية الأغذية بجامعة الأزهر الدكتور مصطفى نوفل إن كل الدراسات العلمية الحديثة تؤكد على أهمية أوراق نبات الجرجير وعصيره ومنقوع بذوره كمقو عام وكمضاد لتزيف اللثة وحفر الأسنان إلى جانب قدرة عصير الجرجير على تفتيت حصوات الكلى والحالب والمساعدة في هضم الطعام، وإدرار البول فضلا عما هو معروف عنه كفاتح للشهية.

وأكد **بوفلي** أن المدخنين بشكل عام يفقدون هذه الشهية مما يزيد من خطر التدخين حيث ينفرد النيكوتين الموجود في السجائر بالمخ بعد وصوله إليه في زمن أقل من ٧,٥ ثانية، بل ووجد أن حالة الفرد الذي يجذب في المتوسط ١٠ أنفاس من كل سيجارة، ويدخن ٢٠ سيجارة يوميا فإنه سيحصل على حوالي ٧٠ ألف جرعة نيكوتين سنويا.

وأوضح أن عددا كبيرا من المدخنين يتجاوزن هذا الرقم بكثير، الأمر الذي يظهر عليهم أعراض التسمم بهذا النيكوتين **بمقدونيا** الشهية والرغبة في الأداء لأنه يؤثر على بعض الأنزيمات الهامة في الجسم، ولذلك فإن الاعتماد على عصير الجرجير يلعب دورا هاما في التخلص من هذه الأعراض الناجمة عن الإفراط في التدخين. وأشار إلى أهمية الجرجير في كونه يساعد على الهضم وفتح الشهية ويزيل للبلغم ويعالج مرض الأسقربوط وخفض مستوى السكر في الدم، علاوة على استخداماته الظاهرة في استخدام عصير الجرجير ومنقوعه لإزالة النمش والبهاق وإنبات الشعر. (١٨)

- استثمر شهر رمضان

يعد صيام رمضان فرصة ذهبية لاسرى عادة التدخين التي تهدد صحتهم ويمكن أن تودي بحياتهم ، وللذين وقعوا في مأزق الإدمان علي المواد المخدرة .. كل هؤلاء يمكنهم في هذا الموسم بالذات الاستفادة من هذه الفرصة . (١٩)

المصادر

(١) موقع الصفاء للصحة النفسية

(٢) موقع الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين

(٣) موقع لافضل صحة

(٤) موقع الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين

(٥) موقع موسوعة ويكيبيديا

(٦) موقع الصفاء للصحة النفسية

(٧) موقع موسوعة ويكيبيديا

(٨) موقع الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين

(٩) موقع موسوعة ويكيبيديا

(١٠) <http://www.balagh.com>

(١١) موقع موسوعة ويكيبيديا

(١٢) موقع موسوعة ويكيبيديا

(١٣) موقع موسوعة ويكيبيديا

(١٤) موقع الصفاء للصحة النفسية

(١٥) <http://majdah.maktoob.com>

(١٦) موقع موسوعة ويكيبيديا

(١٧) <http://www.maghna.com>

(١٨) موقع الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين

(١٩) <http://www.hayatnafs.com> .