# من أجل حياة صحية.. قل لا للتدخين




- يعتبر التدخين مشكلة الصحة العامة التي تعمل الدول والشعوب على محاربته، حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية أنّه يوجد 1.1 بليون مدخن حول العالم، أي ما يعادل نحو ثلث سكان العالم ومعظمهم في عمر 15 سنة أو أكبر.

- التدخين ثاني أكبر سبب للوفيات في العالم، ورابع أكثر عوامل الخطر للإصابة بالأمراض.

- لقد صنفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على التدخين كإحدى الإختلالات السلوكية، كما اعتبر المختصون في مجال تعاطي المخدرات الإدمان على التدخين أكثر تأثيراً على الدماغ من الإدمان على بعض أنواع المخدرات كالهيروويين والكوكايين.

- هناك مقولة تتردد على ألسنة المدخنين ويروج لها شركات إنتاج السجائر بأنّ السجائر التي وصف

بقلة القطران وقلة النيكوتين "لايت" بأنّها غير ضارة على الصحة وأنّها بداية التوقف عن التدخين، والحقيقة أنّ هذه الأنواع لا تختلف عن بقية السجائر الأخرى خاصة أنّ المدخنين يستهلكون كمية أكبر منهم، وهم يستنشقونها بعمق أكبر لزيادة جرعة النيكوتين ويجري إمتصاصها بدرجة أكبر ودون عوائق لدى مقارنتها بالأنواع الأخرى الثقيلة.

- ما هي محتويات دخان التبغ:

يحتوي دخان التبغ على ما يزيد عن 4000 مادة كيميائية منها 43 مادة أو أكثر تسبب السرطان، ومن هذه المواد: النيكوتين، والقطران، وأول أكسيد الكربون، وسيانيد الهيدروجين، والفومالديهايد، والأمونياك و(د.د.ت).

- النيكوتين:

يتم إستنشاق الدخان المحتوي على النيكوتين ليصل إلى الرئتين، ومن ثمّ يصل إلى الدماغ خلال 6 ثواني فقط، ويعتبر النيكوتين إحدى المكونات السامة التي تسبب الإدمان، وتعمل على تنشيط الجهاز العصبي حتى وإن كانت بكميات قليلة، وتأتي خطورة مادة النيكوتين في حقيقة كونها تزيد من مادة الكوليسترول والدهون في الدم، كما ترفع من لزوجة الدم وهذا يؤدي إلى تصلب الشرايين وتخثر الدم داخل الأوعية الدموية وحصول الجلطة القلبية والدماغية.

- القطران:

مادة لزجة تميل إلى السواد وهي تتكون من مئات العناصر السامة التي لها دور محقق في إحداث السرطان علما أن كمية القطران الذي يتم إستنشاقه ويدخل الرئة مع إحتراق السيجارة ليصل إلى الضعف في الجزء منه ومع آخر نفس يتم إستنشاقه مقارنة بأوّل نفس.

- أول أكسيد الكربون:

يعيق كريات الدم الحمراء من القيام بوظائفها الطبيعية وهي نقل الأكسجين إلى كافة خلايا الجسم مما يسبب أضراراً جسيمة لأجهزة الجسم كالقلب والدماغ.

- الأبعاد الصحيحة لمشكلة التدخين:

ثبت علمياً أن أخطار التدخين تشمل المدخن نفسه، وغير المدخنين الذين يستنشقون دخان التبغ المحروق الناتج من تدخين السجائر، فقد أشارت التقارير أنّ التدخين يتسبب بخمس وعشرون مرضاً أو مجموعة من الأمراض التي تهدد حياة الشخص، ولحسن الحظ أن معظم تلك الأخطار الصحية تقل لمجرد التوقف عن التدخين.

- المخاطر الصحية:

جميع المدخنون معرضون لخطر الإصابة بـ:

- أمراض القلب والشرايين (السكتة القلبية).
- أمراض الجهاز الدوري.
- إرتفاع ضغط الدم.
- إرتفاع معدل الكوليسترول السيّئ LDL.
- السرطان (سرطان الرئة، الفم، البنكرياس، الجلد، سرطان الكلية، وسرطان المثانة... إلخ).
- السكتة الدماغية.
- أمراض الجهاز التنفسي.

- أمراض الرئة المزمنة.
- إنتفاخ الرئة.
- الإلتهاب الرئوي الحاد.
- الإنفلونزا.
- الرشح والزكام.
- قرحة المعدة والإثنى عشر.
- تسوس الأسنان.
- أمراض اللثة.
- هشاشة العظام.
- إضطرابات النوم.
- إعتام عدسة العين (كاتاراكت).
- أمراض الغدة الدرقية.

· المرأة المدخنة معرضة لخطر الإصابة بـ:

- سرطان الرحم.
- إضطرابات الدورة الشهرية.

- مشاكل الإخصاب.

- الإجهاض.

- المخاطر الصحية على الأطفال:

- الإلتهاب الرئوي الحاد.

- إلتهاب الشعب الهوائية.

- الموت المفاجئ.

بالإضافة إلى المخاطر الصحية العديدة، فأنّ التدخين يتسبب في تجعد الجلد، وظهور الشيخوخة المبكرة، وضعف حاستي الشم والتذوق.

- التدخين السلبي:

ينتج التدخين السلبي على التيار الجانبي للدخان المتصاعد من الطرف المحترق للسجار، وعن التيار الرئيسي للدخان الذي ينفثه المدخن.

ويعد التعرض للتدخين السلبي من المشكلات واسعة الإنتشار التي تؤثر على كثير من الناس من مختلف الثقافات والبلدان، ويحدث هذا التعرض في الأوضاع العادية للحياة اليومية في المنزل والعمل والمدرسة وفي الملاعب وفي المواصلات العامة والمطاعم والمقاهي.. إلخ، أي في كل مكان يتردد عليه الناس.

- كيف يؤثر التدخين السلبي على الصحة:

يعاني غير المدخنين الذين يتنفسون التدخين السلبي من العديد من الأمراض التي يعاني منها المدخنون،

وثمة علاقة سببية بين حالات الإصابة بسرطان الرئة وسرطان الجيوب الأنفية والوفيات الناجمة عن أمراض القلب وبين التعرض للتدخين السلبي، ويسبب التدخين السلبي العديد من الأضرار الصحية التي تؤثر على الأطفال مثل إلتهاب القصبات والإلتهاب الرئوي والإصابة بالربو وتفاقم حالات وإلتهابات الأذن، أما تعرض المرأة غير المدخنة للتدخين السلبي أثناء الحمل فيؤدي إلى إنخفاض معدل نمو الجنين، كما يؤدي تعرض الرضيع للتدخين السلبي بعد الولادة مباشرة إلى زيادة كبيرة في مخاطر حدوث متلازمة الموت المفاجئ، ويتسبب دخان التبغ أيضاً في حدوث آثار عاجلة مثل تهيج العين والأذن والصداع وإلتهاب الحلق والدوخة والغثيان والسعال ومشكلات تنفسية أخرى.

إنّ مدى حساسية الأطفال لدخان التبغ يجب أن يأخذ إهتماماً خاصاً وحيزاً كبيراً. فالجهاز التنفسي للأطفال أصغر وأجهزتهم المناعية أضعف بالنسبة للبالغين، كما أنّ الأطفال ونتيجة لصغرهم فأنّهم يتنفسون بشكل أسرع من البالغين وهذا يجعلهم يستنشقون كميات أكبر من المواد الكيميائية الضارة مقارنة بالبالغين في الوقت نفسه.

- هل يتمثل الحل في الأمكان الجيّدة التهوئية التي يسمح فيها بالتدخين؟

لا. فعلى الرغم من أنّ التهوية الجيّدة تساعد على الحد من التهيج الناجم عن التدخين إلا أنّها لا تؤدي إلى التخلص من المكونات السامة، فعندما تشارك الأماكن المسموح فيها بالتدخين التهوية مع الأماكن غير المسموح فيها بالتدخين فأن الدخان ينتشر في كل مكان، ومن ثمّ لا يعود تخصيص أماكن للتدخين بالنفع على غير المدخنين إلا إذا كانت أماكن التدخين مغلقة تماماً، وبها نظام مستقل للتهوية متصل مباشرة بخارج المبنى.

- إذا كنت مدخنا وتريد التوقف عن التدخين، لازالت الفرصة أمامك، قد يكون الإقلاع عن التدخين صعباً، إلا أنّه ليس مستحيلا.

- فوائد الإمتناع عن التدخين:

تأكد أن توقفك عن التدخين يعتبر واحدا من أهم وأفضل الأشياء التي تفعلها للحفاظ على صحتك.

- فمما لا شك فيه أنّ للإقلاع عن التدخين فوائد عديدة منها:

- الحد من دمار من أجهزة الجسم وأنسجته، وإعادة بناء الأنسجة من جديد.

- يعود مستوى الأكسجين في الجسم إلى المستوى الطبيعي.

- تتحسن الدورة الدموية.

- تتحسن كفاءة عمل الرئتين.

- تقل مخاطر تعرضك للإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة.

· فوائد التوقف عن التدخين بمرور الوقت:

- خلال 8 ساعات من التوقف عن التدخين ينخفض مستوى غاز أول أكسيد الكربون في الدم ويرتفع مستوى الأكسجين إلى المستوى الطبيعي.

- خلال 24 ساعة تنخفض إحتمالات الإصابة بالسكتة القلبية.

- خلال أسبوعين – 3 شهور تتحسن الدورة الدموية وتتحسن وظيفة الرئة لدرجة تصل إلى 30% تقريباً.

- خلال 9-1 شهور تلاحظ إنخفاض في معدلات الكحة والإنسدادات الأنفية والتعب وقصر التنفس، وتحسن قدرة الجسم بصورة عامة.

- خلال سنة واحدة تقل إحتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي بحوالي 50%.

- خلال 5 سنوات تقل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية ليكون في حدود النسب عند غير المدخنين.

- خلال 10 سنوات يقل معدل الوفاة بسبب سرطان الرئة إلى النصف، وتنخفض إحتمالات الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والكلية والمثانة، والبنكرياس.

- خلال 15 سنة تصل إحتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي لتصبح مثل غير المدخنين.

إنّ الفوائد العديدة للتوقف عن التدخين كفيلة بأن تجعلك تبتعد عن التدخين.

- كيف تبدأ التحدي؟

إذا لم تنجح في البداية، حاول وحاول مرات أخرى. هذا ما يوصى به للمدخنين الراغبين في الإقلاع عن التدخين.

- نصائح للنجاح في الإقلاع عن التدخين:

- حدد لنفسك يوماً معيناً للتوقف عن التدخين.

- غيّر البيئة المحيطة بك:

1- تخلص من السيجارة وكل ما يتعلق بها مثل طفاية السيجارة وغيرها، سواء في البيت والسيارة والعمل.

2- لا تسمح للآخرين بالتدخين أثناء تواجدك معهم.

- تذكر محاولاتك السابقة للإقلاع عن التدخين، وراجع ما كان سهلا وصعبا.

- عند توقفك عن التدخين، لا تحاول التدخين، حتى وإن كان نفساً واحداً.

- أخبر أفراد أسرتك وأصدقاءك برغبتك في التوقف عن التدخين، اطلب منهم مساندتك لتحقيق ذلك، وحتى أصدقاؤك الذين لا زالوا يدخنون، أطلب منهم مساعدتك بالإمتناع عن التدخين وقت تواجدك معهم.

- تحدث إلى المختصين (الأطباء، الممرضين، المثقفين الصحيين... إلخ).

- أكثر من شرب الماء والسوائل.
- ضاعف نشاطك البدني للتخفيف من التوترات وللتغلب على الرغبة في التدخين.
- إستشر طبيبك فيما إذا كنت بحاجة إلى أدوية أو علاجات.

أعراض الإنسحاب وكيفية التعامل معها

أعراض الإنسحاب

كيفية التعامل معها

جفاف الفم، إلتهاب الحنجرة واللثة واللسان

يمكنك مص قطعة من الثلج أو شرب الماء أو عصائر الفاكهة أو مضغ علكة.

الصداع

يمكنك أخذ حمام دافئ، أو القيام بفن الإسترخاء أو التأمل.

إضطرابات النوم

إمتنع عن شرب الشاي والقهوة والصودا مع الكافيين خاصة في المساء، ومرة أخرى حاول القيام بجلسات الإسترخاء أو التأمل.

الشعور بعدم الإستقرار

تناول الأغذية الغنية بالألياف كالخضراوات والحبوب غير الناضجة، وحاول أن تشرب حوالي 8-6 أكواب من الماء يومياً.

الإجهاد

خذ قسطا من الراحة وقت القيلولة، قد تشعر بالإجهاد، فلا ترهق نفسك إلى أن يتعافى جسدك بعد حوالي أسبوعين.

زيادة النهم للأكل

أكثر من شرب الماء أو السوائل قليلة السعرات الحرارية وتناول الغذاء قليل الدسم والسعرات الحرارية.

التوتر والإنفعال

حاول أن تمارس رياضة المشي وأخذ حمام ساخن أو جرب فن الإسترخاء أو التأمل.

السعال

شرب شاي الأعشاب أو إستخدام العلاجات الخاصة بالسعال.