

المركز العربي للمناومة والطبوعاداعالصحة

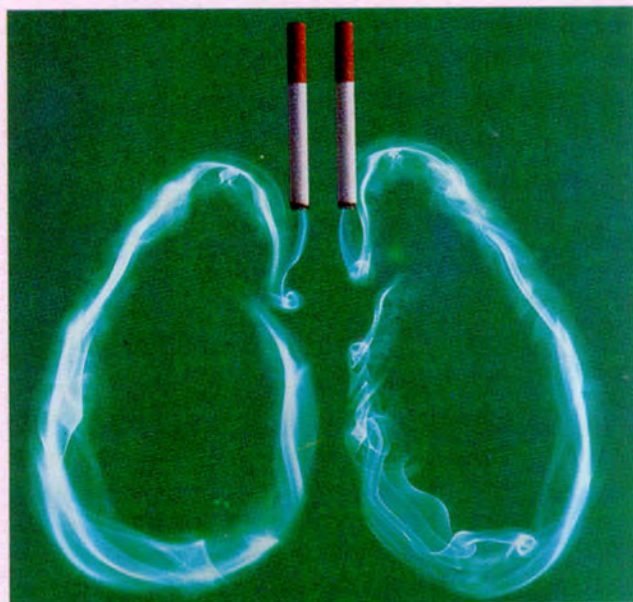
أكمل - الكويت



التدخين والصحة

تأليف

الدكتور مصطفى ماهر عطري



مراجعة

د. عبدالرحمن عبدالله العوضي

سلسلة الثقافة الصحية

المحتويات

ج	المؤلف.....
د	تقديم الأمين العام
هـ	المقدمة.....

الفصل الأول

1	تمهيد " التدخين أخطر وباء عرفته البشرية "
6	التبغ وتاريخ التدخين
10	التركيب الكيميائي لدخان التبغ
14	وسائل تدخين التبغ.....
19	إدمان التدخين
23	أنواع التدخين

الفصل الثاني

25	التدخين وأمراض القلب وجهاز الدوران
33	التدخين وأمراض الجهاز التنفسي
39	التدخين وأمراض الجهاز الهضمي
39	أمراض الفم
42	أمراض المريء
43	أمراض المعدة
44	أمراض البنكرياس
45	تأثير التدخين على الجهاز العصبي المركزي
47	التدخين وأمراض العيون.....
48	التدخين وأمراض الجهاز البولي
49	التدخين والجنس

الفصل الثالث

أخطار التدخين على المرأة والطفل 53

الفصل الرابع

تأثير التدخين على مادة الحياة 61

الفصل الخامس

مفاتيح الإقلاع عن التدخين 63

وسائل الإقلاع عن التدخين 71

دور العيادات الخاصة في الإقلاع عن التدخين 78

الفصل السادس

طريق المستقبل والخاتمة 87

المراجع العربية والأجنبية 91

المؤلف

الدكتور مصطفى ماهر عطري

- * سوري - فرنسي الجنسية، ولد في مدينة حلب .
- * حصل على درجة البكالوريوس في الطب والجراحة من جامعة الإسكندرية، مصر عام 1983 .
- * حصل على دبلوم الدراسات الخاصة في أمراض القلب والأوعية الدموية من جامعة نيس، فرنسا، عام 1986 .
- * حصل على درجة الدكتوراه في أمراض القلب والأوعية الدموية من جامعة نيس، فرنسا، عام 1989 .
- * حصل على درجة الدكتوراه في العناية الطبية والقلبية المركزة من جامعة نيس، فرنسا، عام 1991 .
- * عضو الجمعية الفرنسية والكلية الأمريكية لأمراض القلب .
- * عضو هيئة البورد العالمية والأوروبية لأبحاث القلب.
- * عضو الكلية العالمية والأمريكية لأطباء الصدر.
- * عضو الجمعيتين الفرنسية والأمريكية لارتفاع الضغط الشرياني.
- * عضو الكلية الأمريكية لأمراض القلب عند المسنين.
- * عضو الجمعية الأمريكية للطب النووي لأمراض القلب.
- * عضو الهيئة الأمريكية والعالمية لأمراض القصبات الهوائية .
- * عضو الجمعية الأمريكية للعناية الطبية المركزة.

تقديم الأمين العام

تعتبر الصحة أثمن شيء في حياة الإنسان على الإطلاق، ومع ذلك يتذكر الإنسان صحته فقط عندما يمرض، وبعد أن يعالج مرضه ينسى إجراءات الوقاية التي تحميه من تكرار الحالة المرضية، وفي مقدمة ذلك الابتعاد عن التدخين وجو المدخنين. ومع الأسف لازالت سيجارة المدخن أثمن شيء في حياته تقريباً؛ فبرغم اعترافه الضمني بخطورتها، فهو يدخنها بشغف ولذة وبتلقائية لا تعرف الحدود، بل وكأنه يستنشق من سموم دخانها أكسير الحياة، معرضاً حياته وحياة من حوله إلى مصير مجهول لا يحسد عليه ملؤه الأمراض والآفات القاتلة، والأغرب من هذا كله أن الحيوانات كثيراً ما تنفر من دخان حرق حقول التبغ لإحساسها الغريزي بآثاره الضارة والخانقة بل والمميتة! وإن دلت هذه المقارنة على شيء فإنما تدل على قسوة الإنسان المعاصر والمقامر على حياته وحياة أسرته، ولاشك بأن إنسان اليوم وإن كان مكابراً على صحته هو في الواقع الأكثر قدرة على مساعدة جسمه والحفاظ على نشاطه وحيويته ونقاء فكره وعقله من أي طبيب كان، لأن الوقاية كانت وما زالت خير من العلاج.

والكتاب الذي بين أيدينا محاولة جادة للتعريف بالتدخين كافة تضر بصحتنا ومستقبل أولادنا وهو مكتوب بأسلوب مبسط ليستوعبه الجميع. ونرجو أن يكون بمثابة ناقوس يوقظ المدخنين من سباتهم ويساعدهم على الإقلاع عن تلك العادة المدمرة.

وكلي قناعة وأمل بأن يجد قارئ هذا الكتاب (المدخن وغير المدخن) جانباً كبيراً من المعرفة التي تعود عليه بالفائدة العظمى للمحافظة على صحته وصحة عائلته ونظافة بيئته ومجتمعه.

والله ولي التوفيق ،

الأمين العام

الدكتور جبر الرحمن جبر الله (العوضي)

الفصل الأول

" تمهيد "

التدخين : أخطر وباء عرفت البشرية

يعيش الإنسان الحضاري المعاصر في قمة ازدهار الأمراض القاتلة، وفي مقدمتها أمراض القلب وتصلب الشرايين والأورام المختلفة. ويعود هذا كله إلى التدخين وتلوث البيئة وقلة الحركة وازدياد الضغوط النفسية والعصبية.

ونحن على عتبة أبواب القرن الواحد والعشرين فلا زالت السجائر تفتك بالإنسان في كل عام على الأقل بعشرة بالمئة من جميع الوفيات في البلاد المتقدمة، وهذا ما أكدته أخيراً كافة الدراسات العالمية، ففي شهر سبتمبر من عام 1998 أعلنت اللجنة العليا للصحة العامة الفرنسية نتائج دراساتها والتي استمرت لمدة أربع سنوات وكانت نتائجها كالتالي:

يبلغ عدد الوفيات بفرنسا كل عام نحو 600,000 وفاة، ويعتبر التدخين السبب المباشر في عشرة بالمئة تقريباً، أي 60,000 وفاة، ونصف هذه الوفيات تقريباً ما هي إلا نتيجة لمضاعفات الأمراض التي سببها الأول التدخين.

وفي فبراير 1999 عقد في مدينة تامبا في فلوريدا مؤتمراً عن التدخين وسرطان الرئة برعاية التحالف من أجل التأييد والدعم والتثقيف حول سرطان الرئة. وقد أكد المؤتمر بما فيهم الخبراء الذين يمثلون مراكز طبية كبيرة والعاملون في مجال السياسة أو المجتمع والمحامون والناجون من سرطان الرئة، أن الإدمان على النيكوتين هو واحد من أهم المشاكل الصحية إن لم يكن أهمها في الولايات المتحدة والعالم أجمع. لقد كانت لحظات تقشعر لها الأبدان اجتمع فيها أخيراً أناس من خلفيات ثقافية ومهنية مختلفة وصمموا العزم على متابعة الكفاح ضد قاتل الكائنات البشرية الفتاك، ألا وهو التدخين، وذلك باستعمال أساليب تشقيفية وقانونية جديّة،

وهذا ما أكدته مجلة المجلس الصحي الأمريكي الدولي في عددها الصادر في يونيو 1999، أن شركات التبغ البليونيرية والتي استطاعت شراء السياسيين في العقود القليلة الماضية من خلال نشاطات لوبياتها القوية، وأخفت الحقائق عن الناس، وحلفت كذباً أمام مجلس العموم الأمريكي، لم تستطع أن تحافظ على نفس المستوى من القوة في السنوات الأخيرة.

إن البرامج التثقيفية وارتفاع ضرائب الدخان والقضايا القانونية أدت إلى خسارة صناعة التبغ ما يقارب 50 ٪ من مدخنيها الذكور. ولكن النساء المدخنات والازدياد في عدد المدخنين الأطفال واليا فعين والازدياد الحاد في عدد المدخنين في العالم الثالث عوض عن خسارتها بشكل جيد.

في السابع عشر من فبراير عام 1997 رفعت قضية ضد صناعة التبغ قادها وزير العدل جفري موديسيت في محكمة ماريون العليا وصرح فيها أن هذه الصناعة متورطة بمؤامرة واسعة لإغواء الأطفال وحضهم على التدخين، وإخفاء الدلائل العلمية، واحتكار التجارة، عرضت أدلة على جذب الأطفال إلى التدخين حتى يعوضوا عن الـ 1200 مدخن الذين يموتون يومياً في الولايات المتحدة، كما عرضت أدلة أخرى على إخفاء حقائق عرفت منذ زمن فحواها أن النيكوتين مدمن وأن استعمال التدخين مميت وأن هذه الشركات تتلاعب بمستويات النيكوتين لتتأكد من ارتباط الزبائن بالسجائر وبقائهم مدمنين، وأخيراً خسرت شركات التدخين في فلوريدا في 8 يوليو 1999 قضية كبرى بلغت التعويضات فيها عشرة بلايين دولار ستدفع للمتضررين.

عندما تفقد الحكومة قدرتها على حماية مواطنيها الأبرياء وخاصة الأطفال واليا فعين من هجمات شركات التبغ، وعندما تغفل الحقائق المعروفة (مثلاً: تؤدي الأمراض المتعلقة بالتدخين إلى موت ما يقدر بـ 430,700 أمريكي سنوياً، ويكلف التدخين الولايات المتحدة 97,20 بليون دولار كل سنة، ويؤدي بشكل مباشر إلى 87 ٪ من سرطانات الرئة ومعظم حالات انتفاخ الرئة [النفاخ] والتهاب القصبات المزمن) فإن الأمر عندئذ يدعو للتفكير في ما هو دور السلطات (الأمريكية) في الديمقراطية المرعزمة؟ وخاصة تلك الولايات التي وافقت على عرض التسوية مع شركات التبغ الأمريكية، إذا كان دورها هو دعم الجانب القوي والغني ضد البيانات العلمية والصحة العامة فلنعلنها إذن، أن هؤلاء الذين رضوا بالتسوية مع شركات التبغ قد باعوا الديمقراطية بثمن زهيد وقتلوا في أنفسهم فراشات الضمير والأخلاق، بل وقتلوا صحة شعبهم وأخيراً، تركز شركات التدخين حالياً حملاتها على دول العالم الثالث حيث لا تزال قوانين ضبط التدخين والإعلان غير مطبقة بشكل واسع.



شكل 1-1: تصاعفت معدلات الإصابة بالتدخين في نيويورك لدى المدخنين الفقراء ثلاث مرات في العشر سنوات الأخيرة.

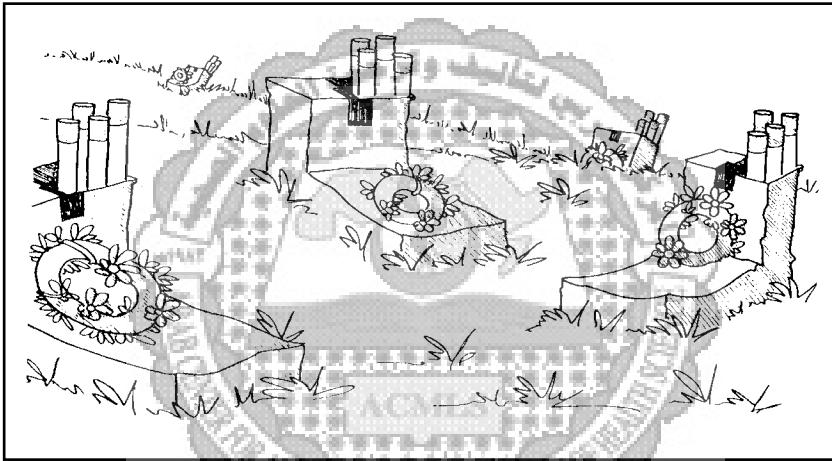
أما تقرير منظمة الصحة العالمية لعام 1997 فأثبت بأن عدد الوفيات في عام 1996 كانت 3 ملايين وفاة على مستوى العالم كله نتيجة التدخين المباشر ومن المتوقع أن يزداد هذا العدد مع بداية القرن القادم إلى عشرة ملايين حالة وفاة سنوياً.

ولا توجد إحصائيات دقيقة عن أمراض التدخين في البلاد النامية والمتخلفة، وإن كانت النسبة تفوق دون شك مثيلاتها في البلاد المتقدمة حيث الحملات الإعلامية المركزة والموجهة ضد التدخين وحيث الرعاية الصحية المتقدمة، وحيث الرقابة الشديدة على كمية النيكوتين والقطران في السجائر، وحيث الضرائب الباهظة جداً على التبغ ... وكل هذه العوامل مفقودة تماماً في البلاد المتخلفة أو النامية.

وبفضل الله بدأت أخيراً أغلب الحكومات العربية تستجيب رويداً رويداً لمطالب منظمة الصحة العالمية للحد من مخاطر التدخين عن طريق الحملات الإعلامية الموجهة ضده، ومنع التدخين في الأماكن العامة، ونشر بعض العيادات الخاصة

لتوعية الشعب بمخاطر التدخين العدو الأول للصحة العامة، وكانت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والتي تأسست عام 1967 الرائدة الأولى في هذا المجال على مستوى الوطن العربي.

ولقد أكدت إحصائية حديثة لجهاز التعبئة والإحصاء بالاشتراك مع جامعة القاهرة في شهر أغسطس عام 1997 أن المصريين يدخنون حوالي 40 مليار سيجارة سنوياً... وسيرتفع هذا الرقم بعد عام 2000 إلى 85 مليار سيجارة كل عام، ويعدل ذلك إحراق 22 مليون جنيه كل يوم بالإضافة إلى تكلفة التدخين وآثاره السلبية على الصحة، والتي تؤدي إلى خسارة 88 مليون يوم عمل و 3 مليارات جنيه سنوياً.



شكل 2-1: التدخين أخطر وباء عرفته البشرية.

وتضيف الدراسة أن رجال التعليم هم أكثر الفئات المهنية في التدخين بنسبة 45٪، يليهم الأطباء بنسبة 42٪، وفي طلاب الجامعة بلغت نسبة التدخين 40٪، كما أن هناك ما يقرب من 75 ألف طفل دون العاشرة يدخنون من بين 6 ملايين مدخن! علماً بأن نسبة المدخنين بين الأطباء الانجليز عام 1950 كانت حوالي 50٪ وانخفضت بصورة كبيرة حتى وصلت إلى 10٪ في عام 1971، فلماذا، هذا الفرق الشاسع في نسبة المدخنين بين أطباء مصر وزملائهم الإنجليز مسألة تحتاج إعادة نظر، وقرع ناقوس الخطر بل وعلى إعادة تنمية التفكير العلمي الحازم نحو أضرار التدخين.

وأحب أن أشير إلى تقرير منظمة الصحة العالمية والصادر في عام 1975م بأن عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة من جراء التدخين يفوقون دون ريب عدد الذين يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجذري والسل والجذام والتيفود والتيتنوس في كل عام .. ويؤكد التقرير أن الوفيات الناتجة عن التدخين هي أكثر بكثير من جميع الوفيات للأمراض الوبائية مجتمعة.

ولقد أعطت خاتمة التقرير الأمل المنتظر لخلاص البشرية من أمراض التدخين بالقول: " بأن التوقف عن التدخين سيؤدي إلى تحسين الصحة وإطالة الأعمار بما لا تستطيعه جميع الوسائل الطبية مجتمعة " .

ولقد ثبت بالإحصائيات الدقيقة في أوروبا وأمريكا أن مجموع الدخل التي تحصل عليه الحكومات المختلفة من الضرائب الباهظة على التبغ هو أقل بكثير مما تنفقه تلك الدول على معالجة الأمراض الناتجة عن التدخين، وهذا مما لا شك فيه يشكل عبئاً ثقيلاً حتى على أغنى الدول.

ويقول تقرير الكلية الملكية للأطباء الصادر في لندن عام 1977 " إن تدخين سيجارة واحدة تقسم في عمر المدخن خمس دقائق ونصف وهو نفس الوقت الذي يقضيه المدخن عادة في تدخينها " ، أي أن الشخص الذي يدخن 20 سيجارة يومياً منذ ريعان شبابه يخسر خمس سنوات من حياته في المتوسط ولا شك أن من يدخن أربعين سيجارة يفقد ضعف تلك السنين.

وتدخين السجائر لا يؤثر على الصحة بمجرد تدخين علبة أو أكثر، بل إنه يحتاج تقريباً إلى ربع قرن من الزمان قبل أن تظهر آثاره المدمرة (ما عدا تأثير التدخين على أجنة الحوامل المدخنات، فتظهر آثاره مبكرة وسنرى ذلك فيما بعد).

ومع أن العلم أثبت منذ زمن بعيد الضرر الناتج عن عادة التدخين، كما أثبت حديثاً تأثير التدخين السلبي (التدخين بالإكراه) على جسم الإنسان، فلا يزال الإقبال على التدخين يتزايد يوماً بعد يوم وخاصة بين جيل الشباب الواعد، إنه نفوذ شركات التبغ فهي غنية جداً ونافذة جداً في أغلب أماكن العالم.

وباختصار، يعتبر التدخين أخطر وباء عرفت البشرية، فأعراض التدخين تزحف ببطء وثبات ومحاولات حصرها لا زالت ضعيفة للغاية، ولم يكتسح العالم وباء استطاع أن يقضي على ملايين الأشخاص في كل عام مثلما استطاعت السجائر أن تفعله بالبشرية، وأصبحت سيجارة اليوم مسماراً يدق في نعش الغد فهل ينفع هذا النداء للقضاء على هذا الداء، داء التدخين؟..

التبغ وتاريخ التدخين

التبغ نبات من الفصيلة الباذنجانية السامة، له أوراق كبيرة وزهور جميلة ذات لون أحمر وردي، يرتفع عن الأرض حوالي المترين، وما يستعمل منه لصنع التبغ أوراقه فقط، أما الجذور والسوق فليس لها فائدة في الحصول على التبغ الجيد .

وأول من استعمل التبغ في التدخين هم بعض قبائل الهنود الحمر سكان أمريكا الأصليين، فقد كانوا يلفون أوراق التبغ الجافة بسعف النخل أو بأوراق " عرانيس الذرة " الداخلية أو غير ذلك بحيث تأخذ شكل لفائف ضخمة ويشعلون أحد الطرفين ويضعون الطرف الآخر في أفواههم، ثم يمارسون عملية التدخين حسب عادات وطرق خاصة كانت تختلف بين قبيلة وأخرى.

ولكن على وجه العموم، كان الهندي الأحمر يجد بالتدخين وسيلة لذة وتسلية ويعتبره من الأمور التي تريح الأعصاب وتعديل المزاج وتدفع إلى مزيد من العمل والإنتاج. وترجع عادة استنشاق الدخان إلى عصور قديمة حيث كان قدماء المصريين والهنود في أمريكا الجنوبية يحرقون الأعشاب لممارسة السحر والطقوس الدينية وذلك قبل 5,000 عام تقريباً، وكان بعض الناس يستنشقون الدخان المتصاعد بعد حرق النباتات الطبية للانسلاخ عن الواقع الذي يعيشون فيه، وكانت هذه المزارع تنفر الماشية من رائحتها الكريهة بالإضافة للصدمات العصبية التي كانت تصيب الحيوانات إثر ابتلاعها لنبات التبغ.

وعندما وصل كريستوفر كولومبوس مع رجاله الأسبان لأول مرة إلى أمريكا الوسطى مكتشفاً القارة الجديدة عام 1492م، كان هذا العام بداية أول انتشار لظاهرة التدخين نحو القارات الأخرى.

ومما يروى عن كولومبوس أنه رأى رجلاً يستقل قارباً صغيراً وكان قادماً من مدينة سانتاماريا في طريقه إلى فرناندينا وكان مع هذا الرجل أفرع نبات جافة قدم منها سكان السلفادور لللفافات كهدية إلى كولومبوس، وقد ذكر الرحالة الذين أرسلهم كولومبوس أنهم رأوا أناساً يدخنون التبغ وأنهم كان يحملون جذوات النار ليشعلوا بها الأعشاب التي كان تتصاعد منها رائحة الدخان ليتطيبوا بها . ومما يذكر أيضاً أن بعض الناس كانوا يمشغون نباتاً من الأرجح أنه كان نبات التبغ.

وجدير بالذكر أن أول من أدخل نبات التبغ إلى أوروبا هو الطبيب فرانشيسكو هرنانديز الذي أرسله فيليب الثاني ملك إسبانيا في بعثة استكشافية، كما أرسل بذور نبات التبغ إلى فرنسا كهدية إلى الملكة الأم كاترين. وقد انتشرت وانتقلت عادة التدخين في القرن الخامس عشر من سكان المكسيك إلى المكتشفين الأسبان، وبعد انتصار إسبانيا في القرن السادس عشر ازداد انتشار التدخين، حيث أقبل الناس عليه للتغلب على الجوع والتعب والبرد، مما أدى إلى إدمان العديد من الأفراد على التدخين.

ومن المرجح أن يكون التبغ قد انتقل إلى بلاد الإنجليز عن طريق إسبانيا، إلا أن هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن رالفيني أول حكام قرجينيا وفرانسيس دريك أمير التجار في ذلك الوقت جلبا التبغ إلى إنجلترا في عام 1586 وأهديا السير رالي (Raleigh) بعضاً من التبغ، وكان السير رالي هو أول من دخن التبغ في غليون، وسرعان ما انتشرت عادة التدخين بعد ذلك في بلاط الملكة إليزابيث التي كانت تستعمل الغليون في التدخين.



شكل 1-3 : التبغ وتاريخ التدخين.

وفي القرن السابع عشر شجع الأطباء السكان على التدخين حينما انتشر وباء الطاعون خلال 1664-1666 بهدف الوقاية من هذا الوباء، ثم أدخل التبغ في دستور الأدوية (الفارماكوبيا) كوسيلة من وسائل العلاج حيث كان يستعمل على هيئة حقن شرجية لعلاج الكثير من الأمراض الباطنية.

وبعد أن أقر التبغ كعلاج للأمراض بدأت عادة التدخين في الانتشار في الشرق الأوسط وأفريقيا والصين، وبعد أن أسرف الناس في التدخين واكتشفت بعض أضراره ظهرت نشرات عديدة تحذر من استعمال التبغ دون إرشاد وإشراف طبي. واتجهت شركات السجائر إلى الإعلان للترويج عن بضاعتها حتى حققت أرباحاً باهظة من هذه الصناعة، وأصبح التدخين مستلزماً من مستلزمات الأناقة العصرية حتى أنه في أوائل القرن السابع عشر أضحى التدخين مظهراً اجتماعياً له تقاليده وجلساته وبرع بعض الناس في تنظيف الغليون وإشعاله.

وابتكرت أدوات لقطع مقدمة السيجار وأخرى لصناعة علب السجائر والسيجار، ويمكن مشاهدة هذه الأشياء في معارض القرن السابع عشر والقرن الثامن عشر. وفي عام 1604 استن جيمس الأول قانوناً يحرم التدخين على أثر إسراف العاطلين عن العمل في التدخين، ولو أن بعض المؤرخين يرجحون سبب هذا التحريم إلى أن التدخين مقترن باسم السير رالي الذي كان مكروهاً بشدة من قبل جيمس الأول الذي ربط بين ظاهرة التدخين ومرض الزهري (Syphilis)، وذلك بقوله: أن الهنود يستعملون التبغ لعلاج الأمراض التناسلية السرية وأن المدخنين يدخنون بهدف الشفاء من هذه الأمراض وكأنه يقصد بهذا أن التدخين وصمة لمن يدخن.

وخلال القرن السابع عشر، أصدرت حكومات الدانمارك والسويد وهولندا والنمسا والمجر قوانين تحرم التدخين، حتى أن الكنيسة حرمت دخول المدخنين للصلاة بها، وبالرغم من إصدار هذه القوانين الصارمة تأصلت عادة التدخين في أعماق المدخنين، بل وأثر التدخين في حضارات بعض البلاد مثل إنجلترا والتي أصبحت ضريبة التبغ فيها تشكل مصدراً هاماً من مصادر الإنفاق على المرافق العامة. وعندما فرض جيمس الأول الضرائب الباهظة على التبغ لم يكن يهدف إلى جعل هذه الضرائب مصدراً من مصادر دخل الدولة بقدر ما كان يهدف إلى تنفير الناس من التدخين وإلى التعبير من عدم رضاه عن هذه العادة.

وقد أصبح التبغ في فرجينيا محصولاً رئيسياً ودعامة اقتصادية في المستعمرات. وعندما تولى الملك تشارلز الأول الحكم رفع قيمة الضرائب المفروضة على التبغ نظراً لكراهيته للتدخين، ولقد ساهمت هذه الضرائب في إنجاز العديد من مهام الدولة.

وكان ارتفاع ميزانية الدولة بسبب ضرائب التبغ سبباً رئيسياً في تداعي النظام القانوني الذي فرض على التدخين والمدخنين. إلا أن بعض الدول مثل سويسرا ظلت متمسكة بموقفها من التدخين حتى أنها أدخلت التدخين ضمن نطاق جرائم الفساد واستمرت عقوبة التدخين على حالتها وهي السجن والغرامة والتشهير بالمدخن.

وقد ألغى بطرس الأكبر (1672-1725) في روسيا كل القيود التي كانت تحد من التدخين باعتباره مظهراً من مظاهر التمدن الغربي. وحينما اعتلت الملكة فيكتوريا العرش عام 1837 بدأت تفرض القيود على التدخين حيث أنها كانت تكره رائحة دخان السجائر، ولقد أدت هذه القيود إلى الحد من انتشار التدخين.

ولقد استعادت تجارة السيجار والسجائر مكانتها في عهد إدوارد السابع الذي كان شغوفاً بالتدخين. وفي بداية القرن التاسع عشر انتشر وجود صالات التدخين فوق محلات بيع منتجات التبغ.

وتعددت الأسماء التجارية لهذه المنتجات، وبرع البعض في طريقة تخمير التبغ وتنمية أنواع مختلفة من البكتريا المحلية حتى يكتسب مذاقاً جذاباً، وكان التخمير يتم بواسطة النبيذ أو بواسطة بكتريا الخل، ولقد استعملت طرق أخرى لتحلية التبغ.

وفي عام 1909، ظهر انعكاس ظاهرة التدخين ومدى تأصلها في نفوس الناس من المسرح حيث اعتمدت أوبرا فولف فراري "سر سوزانة" على التدخين في عقدتها المسرحية التي كانت تدور حول الكشف عن سر جريمة زوجة، ولقد كان سر الجريمة هو تدخين الزوجة وليس وقوعها في غرام عشيق لها.

وكان برنارد شو (Shaw) مؤيداً لفكرة التدخين الذي كان يستغله في أحداث رواياته فإذا استشعر في إحدى مسرحياته أن الموقف بدأ يتأزم، أمر الممثلين في بعض فصول الرواية بالتدخين كجزء من الأحداث المكملة للمسرحية.

ويروي التاريخ أن بعض العظماء كانوا يدخنون بشراهة وأنهم لم يتراجعوا إلا على أثر الإصابة بأمراض التدخين، فلقد ذكر السير فيليبس ماجنس أن الملك إدوارد الثاني كان يدخن سيجاراً صغيراً وسيجارتين قبل تناول طعام الإفطار. ثم يدخن بعد ذلك سيجاراً واحداً وعشرين سيجارة، وحينما بلغ الملك إدوارد الثاني سن العشرين بدأ يشكو من التهاب في الشعب الهوائية، وفي الستين من عمره كان يشكو من ضيق النفس لدرجة أنه أقلع عن ممارسة رياضته المفضلة، وفي شهر مارس عام 1910 وحينما كان يزور بلدة في فرنسا أصيب بنوبة التهاب شعبي شديدة منعتة من مقابلة زائريه، ثم عاد بعد ذلك إلى إنجلترا ليصاب بعدة نوبات قلبية أعطى على أثرها دواء المورفين ثم مات بعد ذلك.

وقد أدى التدخين إلى إصابة الملك جورج الخامس بالتهاب شعبي والتهاب رئوي قضى عليه في عام 1935م، وكان ابن جورج السادس يدخن بشراهة في سن المراهقة حتى أصيب بسرطان الرئة بعد سنين من المعاناة من الإصابة بتقلصات في شرايين الساق وهذه التقلصات تصيب المدخنين ونادراً ما تصيب غير المدخنين.

وقد كان العالم النفسي سيجموند فرويد (1856-1939) من مدمني السيجار الذي أدى إلى إصابته بسرطان الفم والقضاء عليه، وكان يدخن عشرين سيجاراً في اليوم الواحد، وقد وجد صعوبة بالغة في الإقلاع عن التدخين. وحينما حذره الأطباء من خطورة التدخين ونصحوه بضرورة الإقلاع عنه لم يستجب لنصائحهم واستمر حتى أصيب بالسرطان الذي أدى إلى وفاته.

التركيب الكيميائي لدخان التبغ :

كما هو معروف لجميع المدخنين إن لفاقة التبغ تحترق إلى آخرها بعد إشعالها، حتى لو تركت دون استعمال، ويرجع السبب في ذلك إلى وجود عناصر معدنية منشطة للتوهج والاحتراق، وينتج عن احتراق التبغ الرماد والدخان.

ويتألف الرماد من كربونات وأكاسيد المعادن والأملاح العضوية الموجودة في التبغ والتي احترقت بسبب التوهج.

أما الدخان فيتكون من غازات ومواد عديدة، ويطرسب منه جزء صلب سائل عبارة عن مجموعة جزيئات تتكثف وتتجمع مع بعضها مشكلة كتلة لزجة ذات لون أسمر ورائحة خاصة، تحوي مجموعة من المواد الضارة، منها الراتنجيات والزيوت الطيارة والنيرومين وسوكرانين وبييردين والألدهيد والأسيتون وحمض الخليك والفينولات وأجسام عديدة أخرى، ويأتي في رأس القائمة النيكوتين (النيكوتين ليس سوى أحد عناصر دخان السجائر الذي يحوي على أكثر من 4,700 مركب كيميائي)، بالإضافة إلى مادة القطران ذات التأثير المسبب للسرطان باعتبارها الناتج الأساسي لاحتراق المواد النتروجينية الموجودة في التبغ وكذلك أكسيد الكربون.

النيكوتين (Necotine) : (رمزه الكيميائي CH_3)

النيكوتين شبه قلوي عديم الرائحة واللون في حالته النقية، قوامه زيتي لكنه يصبح مائلاً للصفرة بمجرد ملامسته للهواء، وهو مركب سام جداً وخطر على

الكائنات الحية، إذ يكفي منه جرام واحد لقتل عشرة كلاب من الحجم الكبير دفعة واحدة، وحقنة صغيرة بواحد سنتيمتر مكعب (1سم³) تعطى بالوريد كافية لقتل حصان قوي البنية في لحظات قليلة، بل إن قطرة واحدة منه في عين فأرة تميتها فوراً.

أما أثره على الإنسان فإن جرام واحد يعطى عن طريق الوريد كاف لقتل الإنسان في لحظات. وتتراوح نسبة النيكوتين في أوراق التبغ الخضراء بين (2 - 10 %) حسب نوع التبغ، ومن المواد المشابهة للنيكوتين الموجودة في أوراق التبغ والتي لها صفات مشابهة لصفات النيكوتين نذكر البيتا نيكوتين، بيروليدين، وأنا بازين وغيرها. وتبلغ نسبة النيكوتين في الأوراق المخمرة (0.5 - 5 %) حسب نوع التبغ المستعمل.

وهذا يعني أن كل سيجارة واحدة تحوي من مادة النيكوتين حوالي 20 مجم تقريباً. وعند احتراق التبغ في اللقافة يحترق معظم النيكوتين ويتصاعد مع الدخان الجانبي ويستنشق منه المدخن المدمن العادي حوالي 4 مجم، وعند دخول هذه الكمية للرئة يمتص الدم حوالي 2 مجم تقريباً.

(وتختلف الأرقام السابقة بطريقة التدخين وبعدها السحبات وبنوع التبغ المستعمل وهي أرقام تقديرية).

من ذلك نستنتج أن المدخن المدمن الذي يستهلك يومياً 50 سيجارة يدخل إلى دمه منها خلال اليوم 100 مجم من النيكوتين وهذا المقدار كما ذكرنا كاف لقتل الإنسان متسماً بالنيكوتين إذا حقن بالوريد.

ومع بداية القرن العشرين، أصبحت عادة التدخين ظاهرة عامة أقرتها الكثير من الدول بسبب حاجتها إلى أموال الضرائب التي تفرض على التبغ ومنتجاته، وبسبب حاجة الهيئات الإذاعية والمرئية والصحافية إلى الأموال التي تنفقها الشركات المنتجة للتبغ على الإعلانات. وقد ارتبط التدخين في القرن الحالي بظاهرتين:

الأولى: إن الأموال التي تنفق على إعلانات التدخين بكافة أشكاله ومستلزماته تشكل مورداً ضخماً من الموارد الرئيسية في الكثير من الدول، وتستثمر هذه الأموال في الإنتاج وتحسين الخدمات في المرافق العامة.

الثانية: إن الحقيقة العلمية أكدت بلا نقاش ضرر التدخين حتى أصبح الإعلان عن التدخين، وهو صورة من صور الإدمان، مظهراً من مظاهر التخلف عن الركب الحضاري.

وتعتبر إعلانات التدخين من أهم العوامل التي تساعد على زيادة عدد المدخنين وانتشار ظاهرة التدخين في كثير من المجتمعات، ويلاحظ على إعلانات التدخين أنها تتجه إلى طمس الحقيقة العلمية عن أضرار التدخين، بل وقد يهدف الإعلان إلى إيهام الناس بأن التدخين لا يشكل ضرراً على صحة الإنسان، فنرى أن بعض الإعلانات تلمح بأن التدخين مظهراً من مظاهر الرجولة أو اكتمال الأنوثة، أو مظهراً من مظاهر الصحة والنشاط والحيوية، وفي كثير من الحالات نرى أن مضمون الإعلان مجاف للحقيقة العلمية بل وعلى النقيض منها، وتعتمد شركات الدعاية خداع الجمهور بعرض صور وأفلام لأفراد يدخنون وهم يمارسون رياضتهم المفضلة وكأنهم بهذه الوسيلة يريدون إيهام الناس بأن التدخين لا يؤثر على لياقتهم البدنية أو على قدرتهم على تحمل التعب. ومما يثير السخرية والضحك أنني تعرفت أثناء عملي في إمارة موناكو بأحد الممثلين الذين سخروا أنفسهم لدعايات إحدى شركات التبغ سابقاً، وكانت صورته تملأ شوارع المدن وبعض المجالات، وكان دائماً أثناء التصوير يشعل سيجارته بغصن من الشجر، واستطعت أن أتعرف عليه بعد التصوير وعرفته على نفسي كطبيب قلب وسألته يوماً كم سيجارة يدخن في اليوم فكانت المفاجأة بأنه لا يدخن وأنه يعمل هذه لكسب قوت يومه !٩

وفي أوروبا شخصين من ثلاثة نقل أعمارهم عن 14 عاماً يقدمون على التدخين انسياقاً وراء الإعلانات - والذكور في ذلك مثل الإناث.

ومع انتصار المؤسسات الصحية على شركات التبغ للكتابة وبشكل بارز على علب السجائر بأن التدخين خطر على حياتك، فهو يسبب السرطان وأمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب، إلا أنه كثيراً ما تباع السجائر المهربة بأسعار رخيصة وخاصة في البلدان المتخلفة وبعض البلدان العربية بعيداً عن الرقابة الدولية والصحية. وهنا تأتي مسؤولية الإنسان نحو نفسه، لأنه كثيراً ما يصاب مدمن التدخين بالتسمم المميت لأن النيكوتين سريع الدخول إلى الجسم وفي الوقت نفسه فهو سريع الانطراح منه أيضاً، فهو يدخل إلى الدم عن طريق الغشاء المخاطي للفم والأنف والقصبات الهوائية والرئة والجلد وينحل باللعب لينتقل إلى المعدة، ولكن الجسم يفرز قسماً منه مع البول والعرق والغائط، ويحلل القسم الباقي ويحوله إلى مواد غير ضارة، فلا يبقى منه شيء في الجسم بعد مضي 24 ساعة تقريباً.

ومن ناحية أخرى فإن جسم المدخن يعتاد إلى حد ما، على وجود هذا السم في الجسم والدم، مما يخفف من الصدمة المؤدية إلى الموت.

على أن هذا لا يعني أن النيكوتين لا يؤثر على المدمن، بل هو يسمم جسده

بجميع أجهزته ويؤثر على عقله وأعصابه، بحيث يصاب المدخن بتسمم مزمن بسيط، أضف إلى ذلك أن ما يحويه دخان التبغ من المواد الضارة لا يقتصر على النيكوتين فحسب، فهناك الغازات السامة الكثيرة التي تصدر عن احتراق التبغ منها:

الأمونياك، الآزوت، ثاني أكسيد الكربون، الكحول الميثيلي، البيريدين، حمض كيانونس الماء، البروبيالين، الإيثان، وغيرها..

وينطلق غاز أول أكسيد الكربون من عملية احتراق ورقة للفاقة ومن التبغ، وهو غاز سام جداً يؤدي إلى الموت المحتم إذا بلغت نسبته في هواء التنفس درجة معينة.

ولكن أمر التبغ لا يقف عند هذا الحد، فهناك المواد المسرطنة الكثيرة الناتجة عن احتراقه، وكلها تحدث السرطان أو تساعد على حدوثه منها الفورمالدهيد، وأملاح الأمونياك الأكرولين، وتأتي في الدرجة الأولى مادة القطران (Tar).

وقد أجرى العلماء والأطباء أبحاثاً عن أثر هذه المواد والغازات على الإنسان فتبين لهم بنتيجتها أن الرئتين تمتصان نسبة قد تصل إلى النصف أحياناً من مجموع المواد الضارة الموجودة في دخان التبغ، وبإجراء عملية حسابية لكمية القطران التي يمتصها جسم المدخن الذي يستهلك في اليوم عشرين سيجارة لمدة سنة، تبين أن هذه الكمية تتراوح بين (60 - 105) جرامات من القطران، وطبعاً هذا الرقم مخيف جداً، مما يصور للمرء أن جميع المدخنين سيموتون في وقت قصير ولكن الحقيقة أن جسم الإنسان يقوم بطرح هذه السموم بواسطة أجهزته المختلفة في عملية مستمرة لا تتوقف أبداً على مدار السنة. فلا تحتفظ أنسجة الجسم إلا بمقدار بسيط منها ولا يحدث ذلك موتاً آنياً أو سريعاً، ولكنه يحدث تسمماً بسيطاً جداً ومستمرّاً يؤدي إلى موت الأنسجة بشكل بطيء، وبعد مرور سنين عديدة من ممارسة عملية التدخين نجد هذا الأثر واضحاً على وجه المدخن وأعضائه، حتى في أظافره أحياناً، إذ تأخذ لوناً مائلاً إلى الصفرة واضحاً للعيان. والذين يستعملون الغليون يعرفون جيداً مقدار الرواسب المتبقية فيها عند تنظيفها ويرون بأن أعينهم بقايا القطران والجسيمات الناتجة ملتصقة بجدرانها بكميات وافرة.

وهذا الأمر هو ما يحصل بالضبط في مجاري التنفس حيث يترسب القطران والمشتقات الأخرى على جدران الرئة والقصبات فتتشرب هذه الأنسجة بها لدرجة كبيرة جداً، وحسبنا أن نأخذ مقطعاً نسيجياً مجهرياً للغشاء المبطن للرئة مثلاً ونفحصه تحت المجهر لنجد آلافاً من النقط القطرانية تملأ الساحة المجهرية بأكملها، ناهيك عن الضرر الناتج عن امتصاص الدم للغازات السامة الأخرى.

ولكي ندرك جوهر المواد الضارة وكميتها التي تنتج عن احتراق التبغ وتدخل إلى الرئة والقصبات أو تترسب على جدرانها وتتداخل في أنسجتها، يكفي أن نأخذ قطعة من القطن ونضعها في طريق الدخان المنبعث من لفافة التبغ، أثناء ابتلاع دفعة واحدة فقط، لنرى بأعيننا وبكل وضوح كيف يتحول لون القطن المستعمل إلى لون أسود تقريباً بسبب ترسب بعض المواد التي حملتها دفعة الدخان تلك.

وهذه المواد تترسب بالطبع على جدران القصبات والرئة، يوماً بعد يوم وسنة بعد أخرى، وقد تبين للعلماء أن الجزيئات الفحمية التي تنتج عن احتراق سيجارة واحدة تقدر بمئات الألف.

ولإثبات أثرها المسرطن، أخذ بعض العلماء والباحثين خلاصة الأنسجة الرئوية لمدخنين فارقوا الحياة حديثاً حيث توجد هذه الجزيئات الفحمية بكميات وافرة، ودعكوا بها أذان الأرانب في مختبرات التجارب، وكرروا هذا العمل يومياً مدة ستة أشهر، فتبين أن جميع الأرانب قد أصيبت فعلاً بالسرطان الجلدي في منطقة التجربة في أذناها.

وسائل تدخين التبغ :

1 - السجائر (اللفافات : Cigarettes) :

هي أفضل الوسائل لحرق التبغ التي توصل إليها الإنسان، بغية الاستمتاع باستنشاق دخانها، وبطريقة عصرية مريحة، تلائم ظروف الحياة اليومية إلى حد بعيد. وأكثر من 90٪ من مجموع التبغ المصنع في العالم والبالغ أكثر من أربعة ملايين طن سنوياً على وجه التقريب يستهلك في صناعة لفافات التبغ.

تصنع السجائر ميكانيكياً في معامل خاصة تكيف فيها درجة الرطوبة 80 ٪، عادة في درجة 22 درجة مئوية، ويفرم التبغ ويعالج ويصنع ويعبأ على مراحل متعددة، وتعطى اللفافات أشكالاً مختلفة جذابة، لتتناسب مع أذواق الناس وتشد انتباههم في مختلف بلاد العالم، ويجب أن لا تزيد نسبة النيكوتين على واحد مجم ونسبة القطران على 15 مجم في السيجارة في أمريكا وأوروبا، ومع الأسف تقوم الشركة ذاتها وبنفس الاسم بتصدير سجائر إلى البلاد النامية تحتوي على أضعاف تلك الكمية من السموم، ويجب أن يكون هناك رقابة صارمة وقانون دولي موحد على السجائر.

وأأنواع التبغ التي تصنع منه السجائر كثرية؁ يصل عددها إلى الأربعين صنفاً منها الجيد ومنها الرديء؁ ونذكر من هذه الأنواع:

التبناك؁ هافانا؁ الإيراني؁ العدني؁ ذيل الجمل؁ صيني؁ قرجيني؁ يوناني؁ تركي؁ بلغاري؁ ياباني.

وقد يستعمل نوع واحد في صنع اللفافات أو أكثر؁ وفي بعض الحالات تضاف للتبغ مواد خاصة بغية الحفاظ على رطوبته وصفاته.

أما ورق اللفافات فيجب أن يكون من نوع معين وتتبع في صنعه طرق خاصة؁ وله عدة أنواع تتناسب مع خواص التبغ وطريقة احتراقه وتوجهه؁ وأردأ هذه الأنواع غالباً ما يسبب انطفاء السيجارة المشتعلة؁ وتتوج سجائر اليوم بفلتر (مرشح) خاص؁ فما فائدة هذا الفلتر؟

كما هو معروف؁ استعمل الإنسان التبغ منذ عدة مئات من السنين بأشكال مختلفة حتى انتهى به المطاف إلى اللفافة الحالية؁ فكان المدخن فيما مضى يضع قليلاً من التبغ في ورقة مصنوعة لهذه الغاية ويلفها بيده ويتفنن في ضبطها وهندستها؁ ولا زالت تلك الطريقة النادرة موجودة الآن في بعض الأرياف في الدول العربية وغيرها؁ حتى إنني وجدتھا في إحدى المدن الريفية في فرنسا سنة 1988.

ومع التقدم العلمي والتقني؁ بدأ أرباب الصناعة والتجارة يصنعون لفافات التبغ في المصانع؁ وأدخلوا عليها تعديلات وتحسينات كثيرة؁ واختاروا للفاف العلب الأنيقة المعروفة حالياً؁ وأخذوا يروجون لبضاعتهن بشتى أنواع الدعاية والإغراء؁ فانتشرت عادة التدخين وتفشيت في جميع الأوساط وفي كافة أنحاء المعمورة؁ حتى أصبحت كالمرض الساري يصيب جميع البشر؁ فلا يسلم منه إلا ما ندر؁ وعندما أدرك بعض العقلاء مضار التدخين الكثيرة؁ بدأ أصحاب الضمير الحي منهم ينادون بمحاربته بجميع الوسائل الممكنة وضرورة تثقيف الناس صحياً؁ وإطلاعهم على مضار عادة التدخين كي لا يقفوا فريسة سهلة لهذا السم القاتل. فما كان من أصحاب وأرباب صناعة التبغ إلا أن خرجوا ببذعتهم الجديدة وأسموها الفلتر. مدعين في ذلك الوقت أنه يوقف جميع المواد الضارة المحمولة بدخان التبغ ويصفيه من كل السموم المؤذية (وكان هذا أول اعتراف من أصحاب شركات السجائر بضرر صناعتهم).

لا بد لنا من الاعتراف بأن الفلتر الجيد يوقف بعض المواد الناتجة عن احتراق التبغ وخاصة الجسيمات المحمولة بالدخان؁ إذ يوقف منها حوالي 60٪ ولكنه بالتأكيد لا يوقفها كلها.

أما فيما يتعلق بالغازات المسرطنة مثل الأترولين وأملاح الأمونياك والفورمالدهيد وغيرها، فجميعها يعبر الفلتر دون أن يوقف منها شيئاً. أما الفينول المسرطن فإن الفلتر يوقف منه حوالي سبعة بالمائة فقط.

وهكذا نستطيع القول بأن الفلتر يستطيع أن يخفف من الأذى، ولكنه في مجال التسرطن والمواد المسرطنة، فإنه لا يؤثر عليها ولا يمنع تأثيرها إطلاقاً.

وأحب أن ألفت النظر إلى أن التبغ الموجود داخل اللفافة أيضاً يقوم بدور التنقية للدخان المشتعل في رأسها كل لما يسبقه من تبغ محترق، فهو يوقف كميات كبيرة من القطران والجسيمات المحمولة مع الدخان، لذلك نجد أن المدخنين الذين اعتادوا على إلقاء اللفافة بعد استهلاك نصفها فقط أقل تضرراً من أولئك اللذين يدخنونها إلى آخرها. لأن القطران والمواد التي توقفت سابقاً ستعود وتحترق من جديد عند استمرار عملية التدخين إلى نهاية اللفافة.

2 - السيجار (Cigar) :

يصنع من أوراق التبغ دون فرمها، وله عدة أشكال وأنواع تناسب الأذواق المختلفة وأشهرها السيجار الكوبي (هاقانا).

يتألف السيجار من ثلاث طبقات يشرف على صنعها ثلاث فرق من العمال المختلفين كل منهم يتخصص في طبقة خاصة.

فالطبقة الداخلية تتألف من تبغ الحشو العادي، والطبقة الوسطى من أوراق التبغ التي تغلف الطبقة الداخلية وتسمى بالغطاء، والطبقة الخارجية تسمى بالغلاف الخارجي ولأوراقها مواصفات خاصة، وكل طبقة من هذه الطبقات يختلف نوع تبغها وطريقة صنعه عن الطبقة الأخرى. ولقد عادت من جديد موضة السيجار حالياً في أمريكا رغم ارتفاع أسعاره وخاصة بين نجوم الفن والشخصيات العامة.

ويعتقد البعض أن تدخين السيجار يعتبر بديلاً أكثر أمناً من السجائر لكن إحدى الدراسات الأخيرة تؤكد عكس ذلك تماماً، وقد تم اختيار 225 من مدخني السيجار بواسطة فريق بحث أمريكي يقومون بتدخين السيجار مرتين يومياً على مدى 16 سنة، وتم مقارنة أفراد هذه المجموعة من غير المدخنين. فثبت أن نسبة الوفاة تزيد بمعدل مرتين لدى مدخني السجائر، كما كانت نسبة الوفيات أكثر في مدخني السيجار بنسبة 25 %.

وتفسير خطورة السيجار هو زيادة نسبة القطران والنيكوتين وأول أكسيد الكربون في الدخان الذي ينبعث من السيجار ويقوم المدخن باستنشاقه.



شكل 4-1 : أنواع التدخين

3. الغليون أو البايب (Pipe) :

يأخذ الغليون أشكالاً مختلفة وحجوماً متنوعة، ويعتقد أن سبب استعمال الغليون في التدخين كان لتبريد الدخان الساخن قبل وصوله إلى الفم، وكذلك لتصفية وترشيح الدخان إلى حد ما من النيكوتين والقطران والمواد السامة الأخرى المحمولة بالدخان. وهكذا نرى أن مدخني الغليون يلجأون لتنظيفه باستمرار، حتى لا يؤدي إلى فساد طعم الدخان ونكهته. أما التبغ المستعمل بالغليون فيجهز باستعمال أوراق التبغ وحدها أو مضافاً إليها العروق وتفرم وتحضر بطريقة خاصة.

4 - النرجيلة (Hubble-bubble) :

وتسمى في بعض البلاد العربية " الشيشة " وفي سوريا ولبنان تسم " بالأركيلة " وتتألف النرجيلة من رأس مزود بعدة ثقب تمرر الهواء ويوضع التبغ في هذا الرأس الذي يثبت على جهاز خاص له شكل معين ويوجد في طرفه الآخر أنبوبة معدنية تمتد إلى داخل الماء الموجود ضمن جسم النرجيلة الزجاجي، ويخرج من جانبه ذراع معدنية خشبية يركب فيها خرطوم خاص طويل له في آخره مبسم يضعه المدخن في فمه ليمتص منه دخان التبغ، ولدى تدخين النرجيلة يملأ جسمها الزجاجي بالماء بحيث تغطس أنبوبة الجهاز المركب عليه ضمن هذا الوعاء، وتوضع على الأرض بعيدة عن المدخن ويشعل التبغ في الأعلى ويحمل المدخن قبل وصوله إلى فم المدخن ضمن الوعاء مصدراً صوتاً ينطرب به المدخن ويتجاوب مع نغماته.

ويقوم الماء بدور المرشح والمصفي لدخان التبغ، والتبغ المستعمل في النرجيلة تبغ خاص شديد المفعول يسمى " التنبك " وتستعمل حجرة عادية لحرقة وضمان توهجه باستمرار، وفي دراسة خاصة قام بها أحد الباحثين لخرطوم لا على التعيين من نرجيلة مستعملة في إحدى المقاهي، ودرس ما بداخله فقط، فأذهله ما رأى على وجود أكثر من ثلاثمائة نوع من الجراثيم والمواد السامة فيها وهي تسبب الأمراض الرئوية المختلفة، ولا يتوانى رواد المقاهي في استعمالها من جديد ويجب على كل مدمن نرجيلة أن تكون له نرجيلة خاصة به أو على الأقل خرطوماً خاصاً له.

5 - الجوزة :

تشبه النرجيلة نوعاً ما، ولكنها تحمل باليد عند التدخين بدلاً من وضعها على الأرض، وخرطومها خشبي صغير وجسمها مصنوع من المعدن، والتبغ المستعمل فيها من نوع خاص وله عدة أنواع منها التبغ المعسل الذي يتميز برخص ثمنه، وينتشر بكثرة هذا النوع من التدخين بجمهورية مصر العربية.

6 - السعوط أو النشوق :

خفت كثيراً جداً هذه العادة القديمة بعد اتجاه الناس للسيجارة، فأصبح اليوم لا يستعمل من تبغ العالم في صنع السعوط إلا أقل من 2 ٪ فقط.

7 - الحقن الشرجي :

ظن الناس فيما مضى أن التبغ هو الدواء الفعال والترياق الشافي من الأمراض

(ولقد أثبت حالياً بأنه أب الأمراض). فكان البعض ينقعه بالماء ويستعمل منقوعه حقناً شرجية ليتخلص من أمراض جهاز الهضم. وهذه الطريقة شديدة الخطورة لأنها تحدث التسمم الذي قد يكون مميتاً في بعض الأحيان.

8 - المضغ :

تنتشر هذه العادة في جنوب شرقي آسيا وأواسطها، حيث اعتاد الناس هناك على مضغ التبغ بوضع كمية منه بين الخد والأسنان، وهذا ما يسمى " المضغعة " وتركها في الفم مدة من الزمن، أو بوضعها تحت اللسان في قاع الفم وهذا ما يسمى " السويكة ". وفي اليمن يمضغون القات بدل التبغ وهو ضار جداً أيضاً صحياً ومادياً واجتماعياً.

وكلا الطريقتين تحدثان بالفم رائحة كريهة جداً وتساعدان على الإصابة بالسرطان الفموي بشكل كبير كما أثبتت الدراسات التي أجريت في مدينة بومباي ومناطق جنوب شرقي آسيا عامة " ولله في خلقه شؤون ".

إدمان التدخين :

يقول ويل ديورانت " حينما لا نحتاج إلى شيء ما لا نعجز عن أن نجد مبرراً لذلك، وحينما نرغب في شيء فإننا نبرر رغبتنا فيه بأسباب عديدة ".

ويقول المثل الصيني " في بادئ الأمر يتناول الإنسان كأساً من الخمر، ثم يجذبه الكأس إلى كأس آخر، ثم يقضي عليه الكأس بعد ذلك ".

نستدل من هذين المثالين أن الإنسان ضعيف أمام رغباته ونزواته ؛ فإذا ما أقدم على شيء ووجد فيه المتعة والسعادة فإنه من الصعب عليه أن يتخلى عن هذا الشيء .

وجدير بالذكر أن الإنسان يدمن الأشياء التي تعطيه سعادة نفسية وراحة عصبية وبدنية أو تساعد على التركيز الفكري في بعض الحالات أو الهروب من المشكلات والهموم في حالات أخرى، وكلمة إدمان يقابلها في اللغة الإنجليزية (Addiction) وهي مشتقة الكلمة في اللاتينية (Addicere) وهي مصطلح قانوني يعني الالتزام بحكم القاضي، والمدمن يلتزم بتعاطي المادة التي أدمنها كما لو كانت مفروضة عليه

بحكم القانون، ولا غرابة في ذلك فقد يحكم القانون عليه بالإعدام وهو يرضخ لهذا الحكم، ويقوده الإدمان إلى إعدام نفسه وهو يعلم ذلك.

والنيكوتين هو المادة التي تسبب الإدمان على التدخين ويصل النيكوتين المتصاعد مع دخان السيجارة إلى المخ بعد 7.5 ثانية من سحب أنفاس السيجارة ويفقد حوالي نصف فاعليته على المخ بعد 20 دقيقة، وهذا يفسر رغبة بعض المدخنين في إشعال سيجارة تلو الأخرى بحيث يستغرق الزمن بين السيجارتين حوالي نصف ساعة أو أكثر قليلاً، وتدل بعض الدراسات على أن المدخن إذا كان يسحب عشرة أنفاس من السيجارة وكان يدخن عشرين سيجارة يومياً فإنه يحصل على 70,000 جرعة من النيكوتين سنوياً، ولذلك يصعب على المدخن الإقلاع عن التدخين بعد ممارسته له لمدة طويلة.

أسباب انتشار التدخين :

هناك عاملين أساسيين كانا وراء الانتشار السريع للتدخين :

- 1 - سهولة التدخين مقارنة بالوسائل الأخرى مثل الحقن أو البلع.
 - 2 - سرعة وصول النيكوتين إلى المخ حيث يسبب إسراع أو إبطاء مرور الشحنات العصبية في المخ ، مما يؤدي إلى تنشيط مراكز المخ أو تهدئتها.
- ولقد دلت الأبحاث على أن النيكوتين يساعد على إفراز مورفينات المخ أو الإندورفينات (Endorphins)، وأن إفراز هذه المواد يعتبر السبب الرئيسي لاستمتاع المدخن بالنيكوتين، كما يعد إفراز هذه المواد سبباً رئيسياً من أسباب ظهور أعراض الإقلاع عن التدخين حيث إنه عندما يقلع المدخن عن التدخين ينعدم وصول النيكوتين إلى المخ وهذا يقلل من إفراز الإندورفينات التي كانت تعطي المتعة المزعومة للمدخن.

ولتوضيح ذلك نقول إن بالمخ مراكز للسرور والنشوة ومراكز أخرى للحزن والكآبة، فتثار مراكز النشوة والسرور في حالات الاستمتاع مثل تناول الطعام أو الجماع الجنسي، كما تثار مراكز الحزن والكآبة ببعض المؤثرات مثل الأمراض أو التعرض للأشياء الضارة مثل الحرارة الزائدة أو تعاطي بعض الأدوية.

وتجدر الإشارة إلى أن مراكز النشوة والسرور تثار بتناول الأفيون ومشتقاته مثل المورفين والهيرويين، كما تثار هذه المراكز بالنيكوتين. ويسبب تناول هذه المواد

زيادة إفراز الإندورفينات في مراكز النشوة والسرور بالمخ، وباتحاد الإندورفينات بهذه المراكز يشعر المدمن بالمتعة والراحة وتسكين الآلام العضوية والنفسية المؤقتة، وقد يزداد إفراز الإندورفينات بسبب عوامل أخرى غير الدواء مثل الأكل، وقد يكون سبب تناول بعض الناس الأكل بشراسة أن الطعام يسبب إفراز الإندورفينات التي تعطي الاستمتاع بتناول الطعام، ولذلك يدمن الفرد تناول الأطعمة بشراسة.

وتشير بعض الدراسات بأن السيجارة لا تسبب فقط زيادة إفراز الإندورفينات ولكن تؤدي إلى إفراز بعض الهرمونات مثل النورأدرينالين والدوبامين وهذا بدوره يؤدي إلى تنشيط مراكز النشوة والسرور في المخ، ويرجع أن زيادة الاستمتاع بالسيجارة بعد تناول الطعام يرجع إلى أن الطعام يسبب إفراز الإندورفينات بكميات تزداد بعد تدخين السيجارة.

دوافع التدخين :

أجريت في عام 1969 في بريطانيا دراسة على 5,601 مدخن تتراوح أعمارهم بين 10-15 سنة، كانت نتيجتها أن هنالك أربعة عوامل رئيسية دفعت المدخنين إلى التدخين:

1- عدد الأصدقاء المدخنين: فكلما زاد عدد الأصدقاء الذين يدخنون كلما زاد احتمال تدخين الفرد غير المدخن.

2 - الرغبة في أن يبدو الشاب في عمر أكبر مما هو عليه، فكثير من الشباب يقدم على التدخين حتى يبدو في نظر الآخرين رجلاً مكتمل الرجولة أو امرأة مكتملة الأنوثة.

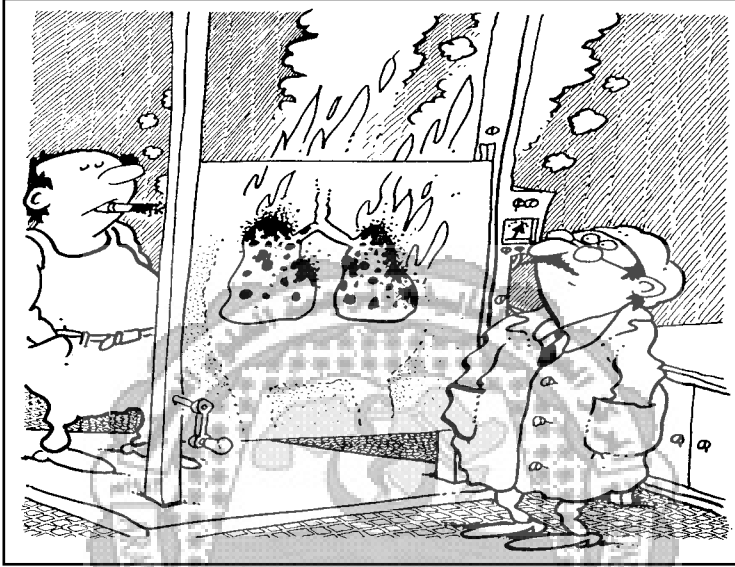
3 - سماح الآباء لأبنائهم بالتدخين: فحينما يفقد الأبناء القدوة الحسنة والنصيحة العليا في المنزل والمدرسة فإن هذا يدفعهم إلى التدخين في البيت والمدرسة.

4 - عدم المبالاة بعواقب وأضرار التدخين، وذلك بسبب تدني مستوى الوعي الصحي والإدراك بخطورة التدخين، وجسامة الأمراض التي يسببها.

وعند اجتماع هذه العوامل الأربعة، فإن 70 بالمئة من الشباب يقدم على التدخين.

وحينما تختفي تلك العوامل جميعها فإن نسبة الإقبال على التدخين تصل إلى الصفر بالمئة، ويعتبر العامل الأول أقوى العوامل الأربعة حيث دلت الدراسات على أن الشباب يتأثر بأصدقائه في سلوكياتهم وعاداتهم، والدليل على ذلك أن 62 ٪ من

المدخنين صرحوا بأن أصدقائهم من المدخنين. وبالإضافة إلى العوامل الرئيسية المذكورة فإن هناك عوامل أخرى لها دور بسيط في التدخين مثل الوراثة وشخصية الفرد.



شكل 1-5 : إدمان التدخين « بدون تعليق »

ويلاحظ أن هناك سبعة أسباب تؤدي إلى ممارسة التدخين بعد دراسة أجريت في جامعة ساوثهامبتون ببريطانيا عن أسباب التدخين وهي:

- 1 - تقليل الإثارة العصبية والتغلب على التعب.
- 2 - ارتخاء العضلات والشعور بالارتياح بعد التدخين.
- 3 - التدخين الانفرادي حينما يحلو للفرد تدخين السيارة بعيداً عن أعين الآخرين.
- 4 - التدخين المصاحب لحدث من الأحداث مثل التدخين بعد تناول الطعام وقبل النوم وبعد الاستيقاظ من النوم والتدخين بعد الجماع الجنسي والتدخين مع احتساء فنجان من الشاي أو القهوة أو تناول الخمر.

- 5 - التدخين كبديل للغذاء حيث أن التدخين يقلل شهية المدخن للطعام.
- 6 - التدخين الاجتماعي وهو التدخين مع مجموعة من الأصدقاء والرفقاء وخاصة في المناسبات مثل الحفلات والسهرات.
- 7 - التدخين لزيادة الثقة بالنفس، عند مجابهة بعض المواقف الحرجة، وفي إشعال السجارة وتدخينها يجد المدخن مهرباً من الارتباك أو الخجل.

أنواع التدخين :

يختلف التدخين من شخص لآخر، منها ما يرتبط بنفسية المدخن ومنها ما يتعلق بحواسه وأعصابه ومتعته، تشمل أنواع التدخين على وجه العموم الأقسام التالية:

1 - **التدخين النفسي**: هو تدخين يمارسه الفرد بهدف زيادة الثقة بالنفس والمشاركة الوجدانية لمجموعة من المدخنين، وينتشر هذا النوع في سن المراهقة كما أنه يكون في الغالب مرتبطاً بوجود المدخن بين مجموعة من المدخنين، فهناك بعض الأفراد يفرطون في التدخين مشاركة لأصحابهم ويدخنون عدداً قليلاً من السجائر حيثما يكونون غير مصاحبين لهم.

2 - **التدخين المؤثر على الحواس**: قد تحرك عملية التدخين أو بعض الأشياء المتعلقة بالتدخين بعض الحواس في المدخن فمثلاً قد تهدأ أعصاب المدخن بمجرد إشعاله للسجارة ووضعها بين الأصابع أو في الفم أو بمراقبة دخان السجارة، ومنهم من يجد المتعة في سحب أنفاس السجارة أو في شم رائحة الدخان أو في تذوق طعمه أو في سماع الأصوات المصاحبة للتدخين وخاصة في مدخني الغليون الذين يستمتعون بتنظيف وتعبيئة وإشعال الغليون، وهناك عوامل أخرى مثيرة لحواس المدخن مثل شكل ورائحة ولون السجارة، أو علبة السجائر نفسها.

3 - **التدخين من أجل الاستمتاع**: يعتبر هذا النوع من أكثر أنواع التدخين انتشاراً حيث يكون مصحوباً باستمتاع المدخن وخاصة في فترات الراحة والاسترخاء حيث يكون التدخين أكثر متعة من التدخين في وقت العمل والانشغال، وقد يزداد استمتاع المدخن بالسجارة بعد الأكل أو أثناء تناوله للشاي أو القهوة أو الخمر، وقد تتضاعف متعة المدخن ببعض المناسبات الاجتماعية مثل الحفلات وبمشاهدة أفلام السينما والتلفزيون وبسماع الموسيقى والأغاني.

4 - **التدخين المهدئ** : قد يساعد التدخين على تهدئة الأعصاب مؤقتاً واطمئنان النفس أحياناً حينما يساعد التدخين على التغلب على المعاناة النفسية مثل القلق والتوتر النفسي والعصبي، ويعتمد مقدار ما يدخنه الفرد في هذا النوع على الحالة النفسية، وترتفع نسبة مدخني هذا النوع في النساء وفي الأفراد العصبيين.

5 - **التدخين المنشط**: يلجأ بعد الأفراد للتدخين أملاً في زيادة مقدرتهم الذهنية والتركيز عند القراءة أو الكتابة أو التأليف أو بهدف التغلب على التعب ومشاكل الحياة اليومية التي يتعرض لها الإنسان، ويتميز هذا النوع من التدخين بارتفاع نسبة النيكوتين في الدم والمخ حيث أن المدخن يسحب أنفاساً عميقة من السيجارة كما أنه يفرط في التدخين، كما يتميز هذا النوع بالإدمان وتلقائية التدخين.

6 - **التدخين الإدماني** : وهو أخطر الأنواع لأنه ضرورة ملحة للمدخن للتغلب على الأمراض الناجمة عن التوقف عن التدخين فقد يبدأ ظهور أعراض الحرمان بعد 20-30 دقيقة من إطفاء السيجارة ولذلك فإن الفرد يدخن لتحاشي تفاقم هذه الأعراض. ويتميز هذا النوع بأن المدخن يشعل سيجارته بمجرد الاستيقاظ من النوم ويستمر في التدخين حتى ينام وذلك للإبقاء على معدل مرتفع للنيكوتين في المخ.

7 - **التدخين التلقائي**: يشعل المدخن هنا سيجارته بدون تفكير، وأحياناً يشعل سيجارته الثانية قبل أن تنطفئ سيجارته الأولى أو قد يشعل سيجارة من سيجارة أخرى وهذا التدخين هو صفة من صفات التدخين الإدماني أو المنشط.



الفصل الثاني

التدخين وأمراض القلب وجهاز الدوران

القلب هو العضو الوظيفي الأول في جسم الإنسان، خلق في غاية الدقة والإعجاز الإلهي. ويأتي القلب وجهاز الدوران في المرتبة الأولى في الأهمية بين أجهزة الجسم كافة، وهو الجهاز الكامل المسؤول عن نقل الدم من القلب الذي يمثل المضخة الرئيسية، والشرايين التي تنقل الدم إلى أنحاء الجسم المختلفة، والأوردة التي تعود بالدم إلى القلب عبر الرئتين حيث تتم تنقيته من غاز ثاني أكسيد الكربون وإشباعه بالأكسجين، والقلب مضخة قوية تعمل باستمرار بدون توقف منذ اليوم الثاني والعشرين من حياة الإنسان وهو ما يزال جنيناً في رحم أمه حتى نهاية عمره، ويستغرق مرور الدم خلال القلب حوالي ثانية ونصف بينما يضخ الدم إلى الرئة ويعود مرة أخرى إلى القلب في حوالي 6 ثوان، ويصل الدم من القلب إلى المخ ويعود إلى القلب في حوالي 8 ثوان، بينما يصل الدم إلى أطراف أصابع القدم في 18 ثانية وهكذا، والخلية الدموية الحمراء الواحدة تمر في الدورة الدموية بكامل جسم الإنسان 3,000 مرة في المتوسط في كل يوم.

أما علاقة التدخين بأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع الضغط الشرياني وغيرها فقد أصبحت علاقة وطيدة واضحة وأكيدة، وأكثر من 50 ٪ من الوفيات في البلدان المتقدمة تكون نتيجة لأمراض القلب.

يسرع القلب عمله بمقدار خمس عشرة ضربة بالدقيقة لدى تدخين سيجارة واحدة، وثبت بالتجربة أن تدخين عشرين سيجارة يجهد القلب بمقدار ما تفعله ركوب دراجة عادية مدة عشرة ساعات متواصلة، وهذا يعطينا فكرة واضحة عن الإرهاق الذي يصيب القلب نتيجة الاستمرار في التدخين سنوات عديدة.

يرجع تأثير السجائر على القلب إلى مادتين هامتين هما النيكوتين وأول أكسيد الكربون. ويتركز تأثير النيكوتين على القلب والجهاز الدوري فيما يلي:

1 - زيادة ضربات القلب وزيادة عمل القلب: وذلك لأن النيكوتين يزيد من إفراز هرموني الأدرينالين والنورأدرينالين، وهما المادتان المسؤولتان عن زيادة ضربات القلب وانقباض الأوعية الدموية وزيادة استهلاك الأكسجين في القلب. كذلك يؤدي النيكوتين إلى زيادة إفراز هرمون الفازوبريسين الذي يسبب انقباض الأوعية الدموية أيضاً.

2 - يقلص النيكوتين عموماً كافة الشرايين بما فيها شرايين القلب التاجية.

3 - يعمل النيكوتين على انخفاض معدلات الكوليسترول الجيد (HDL).

4 - يرفع النيكوتين من درجة لزوجة الدم ويزيد من تراكمات الصفائح الدموية وزيادة التصاقها ويؤدي ذلك إلى تكون الجلطات (الخثرات) الدموية.

5 - ثبت أن النيكوتين يمنع الخلايا العصبية من تكون مادة " الأسيتيل كولين " مما يسبب إثارة غير مباشرة للعصب الودي (السمبثاوي) الذي يرفع الضغط ويسرع النبض ويقلل من الدورة الدموية للأطراف.



شكل 1-2 : التدخين أهم عدو لقلبك فاحذره..

وهكذا نرى أن النيكوتين يعمل مباشرة على تصلب الشرايين بصورة مبكرة جداً وخاصة الشرايين التاجية المغذية للقلب مقارنة بالشخص غير المدخن، وهذا يؤدي إلى حدوث الاحتشاءات القلبية (Myocardial Infarction) أو حتى الموت المفاجئ.



شكل 2-2 : التدخين قنبلة موقوتة لتصلب
الشرايين الناجبة والاحتشاءات القلبية

وتصلب شرايين المخ لا يقل أهمية عن شرايين القلب، لأن انسداد أحدها يؤدي للسكتة الدماغية (Stroke)، مما يؤدي لشلل الجسم أو لذلك الجزء الذي تتحكم فيه المنطقة المخية المصابة.

كذلك يصيب تصلب الشرايين شرايين الساق ، مما يؤدي إلى التهابها وانسدادها بالجلطة (موت الساق) وخاصة إذا كان المدخن مريضاً بالسكري. ورغم تطور وسائل العلاج والتشخيص قد يدفع المريض أحياناً الثمن باهظاً لذلك، وعمليات زرع أو تحويل الشرايين أو حتى زراعة القلب ليست الترياق المنتظر، ورغم نجاح عمليات توسيع الشرايين بالبالون واللايزر فلا تزال الوقاية من أمراض القلب والشرايين أفضل من العلاج... هذا باختصار هو تأثير النيكوتين على القلب والأوعية الدموية ، فما هو تأثير أول أكسيد الكربون؟

يؤدي احتراق السجائر إلى تكوين هذا الغاز وتكون نسبته في الدخان الذي يستنشقه المدخن من واحد إلى خمسة بالمئة، وخطورة هذا الغاز تأتي في أنه شديد القابلية للاتحاد بالهيموجلوبين (Hemoglobin)، وهو اتحاد غير عكوس.

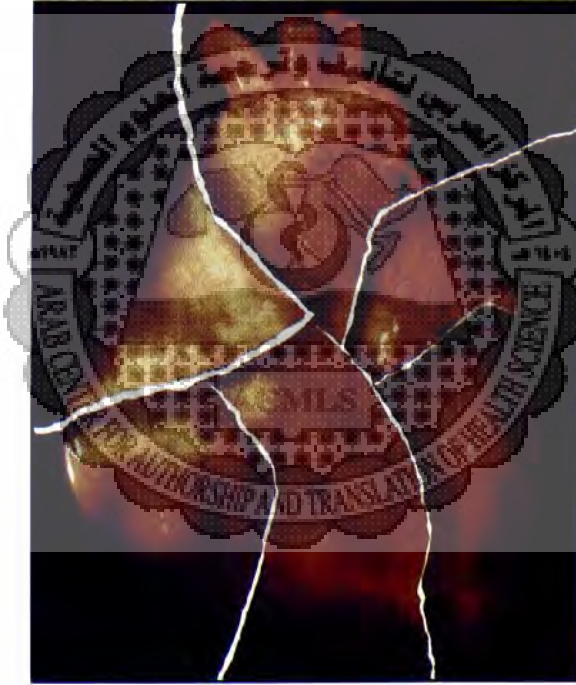
وبالمقارنة مع الأكسجين، الذي يحمله الدم فإن غاز أول أكسيد الكربون له قابلية الاتحاد مع الهيموجلوبين بنسبة مائتي ضعف قابلية الأكسجين، كذلك يساعد أول أكسيد الكربون هو الآخر من تراكم الكوليسترول الضار (LDL) على جدران الشرايين مما يساعد على سرعة تصلبها عبر السنين.

وتشير كافة الإحصائيات العالمية وخاصة الصادرة عن منظمة الصحة العالمية أن نسبة المدخنين بين الأشخاص الذين توفوا بالسكتة القلبية بصورة مفاجئة كانت ثمانين بالمئة، أي أنه يوجد بين كل ستة أشخاص ماتوا بهذه الطريقة خمسة من المدخنين، على أن الإصابة بالجلطة القلبية قد تحدث للشباب المدخنين أيضاً فقد لوحظ ازدياد إصابة الشباب بين عمر العشرين والثلاثين سنة . وقد استقبلت أحدهم منذ فترة وجيزة بإحدى المستشفيات الفرنسية في نوفمبر عام 1998، وهو مريض بالعشرين من العمر، عاطل عن العمل، يدخل منذ 7 سنوات حوالي سبعين سيجارة يومياً، حضر يشتكى بالآلام صدرية ازدادت حدتها وتكرارها منذ أسبوع تقريباً قبل دخوله، ولما كان التشخيص باحتشاء عضلة القلب كان في هذا المفاجأة لأهله ولجميع طاقم التمريض، لأن هذا نادراً ما يحدث في مثل هذه السن المبكرة، ولم تكن مفاجأة لي، بل لأنني دُعيت مرة لرؤية طفلة في الشهر الرابع من عمرها، كانت تبكي دون سبب معروف، طلب مني زميل مختص بأمراض الأطفال رؤيتها؛ وعند فحصها وتخطيط قلبها وتصويره بصدى الصوت، وجدت أن هذه الطفلة لديها جلطة قلبية في هذه السن المبكرة جداً وكان سبب ذلك بعد عمل القثطرة وجود عيب خلقي في نشوء الشريان التاجي للقلب، ولما سألت والديها عن تاريخ التدخين لديهم، فكان الرد إيجابياً فهما لا يكفان عن التدخين حتى أثناء فترة حمل تلك الفتاة.

وهكذا عرف السبب وبطل العجب، وعولجت الفتاة جراحياً بتصليح منشأ الشريان، أي نقل منشأه إلى الشريان الأورطي بعد أن كان مشوهاً خلقياً وناشئاً من الشريان الرئوي. وتسمى أمراض الذبحة الصدرية التي يتعرض إليها بعض الناس بأمراض المدخنين، فقد ثبت أن لها علاقة وثيقة بالتدخين، وسميت بهذا الاسم لأن المريض يشعر بالآلام مبرحة في صدره.

أما حقيقتها فهي أنها تصيب عضلة القلب، فنقص التروية القلبية بالدم نتيجة تضيق الشرايين التاجية للقلب يؤدي لمثل هذه الآلام، وتفسير ذلك هو أن العضلة

القلبية نقص لديها كمية الأكسجين الذي كان يزودها بها هذا الشريان المصاب، مما يسبب شعوراً بالثقل في منطقة القلب وفي منتصف الصدر. وقد يزداد هذا الشعور بشدة، أو يأخذ شكل ألم حاد يشبه طعنة السكين، أو صعوبة بالتنفس أو الشعور أحياناً بنار جوفية قاتلة، وقد يمتد الألم إلى اليد اليسرى والكتف الأيسر أو إلا كلا اليدين، وأحياناً يزداد الحال سوءاً لدرجة يشعر المريض معها وكأنه سيفارق الحياة.. وعادة ما تحدث هذه الحالة أثناء التدخين أو التعب مصحوبة بالتوتر النفسي أو التعرض للبرد أو الحرارة الشديدة، وتستمر لمدة دقائق معدودة، وتتوقف الآلام بعد الخلود للراحة وإطفاء السيجارة، ولا شك بأن نوبات القلب وتصلب الشرايين هو مرض المدخنين العصري بلا منازع.



شكل 2-3: نداء من قلب مدخن !

أيها التدخين أنت تشرخ في القلب.

وقد تعرفت على أحد المرضى في سبتمبر عام 1997 في أحد المطاعم الشعبية المشهورة لأكل الأسماك، وكان يدخن سيجارة أو اثنتين ثم يضع حبة الترينترين

(Trinitrin) تحت لسانه (دواء يؤخذ لتوسيع الشرايين أثناء الآلام الصدرية) وهكذا، شعرت يومها بالرتاء لحاله ووددت أن أساعده ليتخلص من استعباده ومرضه، فكان يسحب أنفاس سيجارته بشغف مجنون ويبلغ دخانها بهدوء وإصرار، وهو مازال شاباً على عتبات الأربعين من العمر فقط، فلم أحتمل ذلك الموقف وعرفته على نفسي كطبيب قلب وسألته عن هذه الحبوب لأنني شككت للحظات ربما تكون نوعاً من أنواع المخدرات، فصارحني بود واحترام وقال لي بأنه مصاب بذبحة صدرية مزمنة ويشرف عليه أحد الزملاء الفرنسيين المشهورين وهو يدخن لينسى ألمه فضحكت وضحك من كان يسمعي من الأصدقاء ومن رواد المكان، فقلت له يا عزيزي إن السيجارة هي السبب الأساسي لآلامك ولن تنفك حبوب الترينترين الموسعة للشرايين إذا لم تكف عن التدخين، واعترف بأنه يدخن يومياً أكثر من أربعين سيجارة ويستعمل شهرياً ثلاث علب موسعة لحبوب تحت اللسان الموسعة للشرايين أي ثلاثمائة حبة!؟... ووعدني على أن يزورني للعلاج ونصحته بأن الطريق الفعلي لعلاجها هو الإقلاع عن التدخين أولاً، ثم متابعة الدواء المعطى له ثانياً، ولم يحضر حتى الآن، فكانت السيجارة بالنسبة له أقوى من الألم.

أما مرض ارتفاع ضغط الدم الشرياني (Arterial Hypertension) فأمرٌ وأشد خطورة لدى كافة المدخنين، حيث أن استنشاق دخان التبغ يؤدي إلى ارتفاع الضغط، ويمكننا إثبات ذلك بتجربة بسيطة، فإذا قسنا مقدار الضغط عند أحد الأشخاص، وطلبنا إليه تدخين سيجارة واحدة، ثم أجرينا قياساً جديداً بعد انتهائه من سيجارته لوجدنا أن مقدار ضغطه الدموي قد ارتفع بشكل ملحوظ من 130 ملم ضغط زئبقي إلى حوالي 160 ملم، مما يؤكد أن التدخين ضار جداً وخاصة على أصحاب الضغط الدموي المرتفع، وعلى أصحاب ارتفاع الضغط الشرياني عليهم ألا يستنشقوا دخان التبغ ولا مجالسة المدخنين إطلاقاً، بل إن استنشاق غبار التبغ في مصانع السجائر كاف لإحداث ارتفاع ملحوظ في الضغط الدموي الشرياني، كذلك نجد العمال في مصانع التبغ يصابون بنسبة عالية بمرض ارتفاع الضغط الشرياني، ولا شك أن استمرار المرضى المصابين سابقاً بنوبات قلبية والمصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني في استمرار التدخين، فهذا يعني الانتحار المحتم لهم، وغالباً ما يحرمهم دخان التبغ من فرصة الحياة بعد أزمت قلبية قليلة.

وهناك من ناحية أخرى مرض العرج المتقطع [مرض برجر] (وهو اسم الطبيب الذي اكتشفه ووصفه) الذي يصيب أغلب المدخنين عادة وخاصة هؤلاء الذين يتناولون الكحول مع التدخين أيضاً، ويحدث هذا العرج بسبب انقباض وتصلب شرايين الجزء الأسفل من الساقين، والعلاقة أكيدة وثابتة علمياً بين ممارسة

التدخين والإصابة بهذا المرض، إذا استمر المريض في التدخين فإن المرض يتطور بعد ذلك إلى انسداد كامل في شرايين الساق وهذا يسبب مرض الغنغرينة (موت الساق)، وقد يسبب التدخين حدوث جلطة في الأوردة الدموية وقد تذهب هذه الجلطة إلى الشريان الرئوي مسببة الانصمام الرئوي (Pulmonary Embolism) وهي خطيرة جداً لأن تشخيصها السريري يحتاج لاختصاصي ذي كفاءة ومهارة وخبرة عالية.

ولا بد أن نذكر أن هناك مجموعة من المدخنين يواجهون خطر تشكل الخثرات الدموية بأضعاف مضاعفة ما يواجهه المدخنون الآخرون وهؤلاء هم:

1 - المدخنون الذين يدخنون عشرين سيجارة فأكثر يومياً، فكلما زادت كمية السجائر كلما زادت الخطورة على شكل متواليات هندسية.

2 - المدخنون الذين ابتدأوا التدخين قبل سن العشرين.

3 - المدخنون الذين يعانون أمراض أخرى مثل الداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو السمنة أو زيادة الدهون والكوليسترول في الدم، ووجود الوراثة بين أفراد عائلاتهم، كذلك هؤلاء الذين لا يمارسون الرياضة وعند أصحاب التوترات النفسية والعصبية.

وكلما كان هناك أكثر من سبب كلما كان احتمال حدوث الجلطات بصورة مبكرة أكثر. وتزداد إصابة النساء بالجلطات القلبية بحوالي 13 مرة عند اللواتي يدخن مع استعمال حبوب منع الحمل مقارنة بغير المدخنات. ويؤكد تقرير الكلية الملكية للأطباء عام 1977 في لندن (الصحة أو القلب).

في دور التدخين في زيادة الوفيات الناتجة عن أمراض القلب والشرايين بسبب التدخين وتبلغ نسبته أكثر من ضعفي الوفيات الناتجة عن أمراض سرطان الرئة بسبب التدخين وجميع الدراسات تؤكد أن زيادة نوبات القلب ما هو إلا نتيجة زيادة التدخين، ورغم أن كافة المجتمعات الأوروبية والأمريكية والعالمية والعربية تواجه زيادة في نوبات القلب، فإن أطباء هذه المجتمعات هم الوحيدون الذين قلت إصابتهم بالنوبات القلبية في خلال العشرين سنة الماضية، وذلك يرجع إلى أن الأطباء يدركون مصيبة التدخين ومخاطره فأقلعوا عنه وكانت النتيجة أن قلت بين الأطباء النوبات القلبية ، علماً بأن مرض النوبات القلبية كان يعرف في الخمسينات باسم مرض الأطباء (Doctor's Disease) وخاصة في إنجلترا.

ومع الأسف لا زالت دعايات التدخين تحاول من جديد إغراء طلاب كليات الطب

في أيامنا هذه وبكل أسف تجد من يستجيب لها، ورغم هذا فإن أعداد هؤلاء الأطباء الشباب من المدخنين في تناقص يوماً بعد يوم.

لذلك يجب أن يكون الطبيب وخاصة طبيب القلب والصدر مثلاً يحتذى به في عدم التدخين وقدوة صالحة في أسلوب حياته وأمام مرضاه وزملائه.

يزعم بعض المدخنين أنهم يفضلون أن يعيشوا خمسين سنة برفقة السيجارة لا سبعين سنة بدونها، ولكنهم ينسون عندما يصرحون بهذا القول الطائش أنه قد تعثر بهم أمراض مؤلمة قتالة من احتشاء عضلة القلب ومضاعفاتها أو مرض السرطان أو مرض برجر، فينكسر غصن حياتهم باكراً دون إنذار قبل أن يبلغوا الخمسين من العمر.

وما يغفل عنه مدمنوا النيكوتين هؤلاء أنه قد تصيبهم أمراض وإن كانت لا تذهب بهم بل تقعدهم عن العمل فيخلقون المشاكل لذويهم وعيالهم ونسائهم وأطفالهم، لأنه متى قعد رب البيت عن العمل أصبحت العائلة برمتها عالة على غيرها، وفي كثير من الحالات أصبح المصابون بهذه الأمراض عاجزين عن العمل معتمدين في معيشتهم على الصدقة والإحسان.



التدخين وأمراض الجهاز التنفسي

يعتبر التدخين من أهم الأسباب الأساسية لزيادة أمراض الجهاز التنفسي بأكمله ولا عجب في ذلك، فإن المواد السامة من دخان السجائر تدخل إلى الجسم عبر الأنف والفم إلى البلعوم فالحنجرة فالقصبه الهوائية فالشعب الهوائية فالحوصلات الهوائية، ومنها بعد ذلك إلى الدم الذي يوزع هذه السموم على بقية أجزاء الجسم.

يحتوي التبغ على العديد من المواد المهيجة للأغشية المخاطية التي تغطي الجهاز التنفسي من البلعوم حتى الشعب الهوائية الصغيرة، كما أن دخان السجائر يحتوي على مواد تمنع حركات الشعيرات (Cilia) والمغطية للجهاز التنفسي من الأنف إلى الشعبات الهوائية والتي تقوم بحركة دائمة نشطة لطرد المواد الغريبة.. فتقوم المواد السامة في الدخان وأهمها مادة الأكرولين بشل حركة هذه الشعيرات كما أنها تهيج الغدد المخاطية الموجودة في الشعب الهوائية فتزيد من إفراز المادة المخاطية اللزجة، فتترسب على جدران الشعب الهوائية دون أن تجد من يدفعها إلى أعلى لطردها.

وفي الوقت ذاته، تقوم المواد السامة في الدخان بتهييج العضلات الموجودة في الشعبات الهوائية فتضيق بذلك مجاري الهواء نتيجة للتقلصات ولانسدادها بالمواد المخاطية المتجمعة، وسرعان ما تهجم الميكروبات حيث البيئة المناسبة وحيث المقاومة وأجهزة الدفاع في أضعف حالاتها، وعندئذ تبدأ مرحلة الالتهابات الشُعبيّة الحادة تليها الالتهابات المزمنة.

وهكذا تتحطم نتيجة لهذه الالتهابات المتكررة ونتيجة لضيق الشعب الهوائية، الحويصلات الهوائية مما يؤدي إلى مرض النُفَاح (انتفاخ حويصلات الرئة). وهو المرض المزمن الذي تفقد فيه كثير من الحويصلات الهوائية نتيجة تمزقها بسبب انسداد الشعب الهوائية ويؤدي ذلك إلى فقدان الرئة لوظيفتها الأساسية وهي تبادل الغازات أي نقل الأكسجين من الرئتين إلى الدم ونقل ثاني أكسيد الكربون من الدم إلى الرئتين. ويؤدي ذلك إلى صعوبة في التنفس تزداد يوماً بعد يوم وعاماً بعد عام حتى لا يستطيع المريض أن يستنشق الهواء في الشهيق ولا أن يدفعه في الزفير، ويكون عملية الزفير عملية بالغة الصعوبة، ويصبح كل نفس يتنفسه المريض عملية

تعذيب، ولا شك أن أغلب هذه الحالات هي نتيجة التدخين وتلوث البيئة وخاصة في البلدان المتخلفة والنامية، فلا رقابة شديدة على دخان المصانع ولا عوادم السيارات ووسائل المواصلات. ومن المعلوم أن هذه الأمراض تحتاج إلى ربع قرن من الزمان من التدخين المستمر لكي تظهر.

سعال المدخن :

وكثيراً ما نشاهد المدخن المزمن مصاباً بنوبات شديدة من السعال، في محاولاته العديدة التي لا بد منها بإطلاق كميات كبيرة من الهواء الموجود ضمن الرئة إلى الخارج بشكل قوي ومتواصل ليتسنى له طرد الكتل القيحية المخاطية الموجودة ضمن القصبات. وهكذا تحدث نوبة من السعال المتواصل التي لا تنتهي إلا بطرح ما تشكل من قيح وبلغم ومخاط ضمن القصبات، ويجب أن نلاحظ أن الدائرة هنا عند المدخن مغلقة ومعقدة، فبسبب التهيج والتخريش الذي يحدثه دخان التبغ ضمن القصبات تفرز كميات كبيرة من المخاط تؤدي إلى شل الحركة الطبيعية للأهداب القصبية من جديد. لذلك تأوي الجراثيم المحمولة من هواء التنفس إلى هذا المخاط وتحدث الالتهابات القصبية فيتشكل ذلك كميات إضافية من القيح. ورغم ذلك نجد المدخن وهو في أشد نوبات السعال إيلاًماً وإزعاجاً يخرج لفافته ويشعلها وكأنها الترياق المنتظر والدواء الشافي لسعاله المتكرر.

سرطان الرئة :

يعتبر تدخين السجائر أهم أسباب سرطان الرئة على الإطلاق، ويحتوي القطران الموجود في دخان السجائر على كمية من المواد المسببة للسرطان أهمها مجموعة من الهيدروكربونات (Hydrocarbons) ومجموعة من المواد الأمينية (النيتروسوأمين) (Nitrosoamines) وأهمها البنزوبيرين (Benzopyrine) ويعتبر وجود جزء واحد من البليون منها في الهواء خطراً على الصحة، ومع ذلك فإن دخان السجائر يحتوي على 9,000 جزء من كل بليون.

ومن يدخن عشرين سيجارة يومياً يواجه احتمال إصابته ووفاته بسرطان الرئة بعشرة أضعاف الذي لا يدخن. أما من يدخن أربعين سيجارة فإن الخطر لديه يزداد إلى ثلاثين ضعفاً.



شكل 4-2 : رئة مدخن: لاحظ استبدال اللون الوردي للرئة باللون الرمادي الغامق للدخان مع الإصابة بالسرطان. « بدون تعليق »

وقد قام العلماء بأخذ كمية من دخان السجائر المترسب ووضعوها على جلود الحيوانات في المختبر، وسرعان ما أصيبت تلك الحيوانات بسرطان الجلد، وأعادوا التجربة مرة أخرى وجعلوا الحيوانات تستنشق هذا الدخان فأصيبت بسرطان الرئة، ولم يكتفِ الأطباء والعلماء بهذه الأدلة ولكنهم شرّحوا بعض جثث المدخنين حديثاً الذين ماتوا بأسباب غير سرطان الرئة. فوجدوا أن الشعب الهوائية لهؤلاء المدخنين قد ظهرت فيها تغيرات مرضية تؤدي إلى السرطان، كما وجدوا بعضها قد تحول فعلاً إلى سرطان أولي.

ويعتبر التدخين السبب الأساسي في 30 ٪ من السرطانات المختلفة كما صرح الدكتور جيلير لأكرو الأستاذ بجامعة باريس عام 1993.

وإليك بعض الأدلة الأخرى التي جمعها الطبيبان أوكنر ودبايكي إلى الاعتقاد بأن السجارة هي العامل الشرير الأول في توليد سرطان الرئة:

- 1 - ينذر حدوث سرطان الرئة في غير المدخنين.
- 2 - انتشار التدخين بين المصابين بسرطان الرئة انتشاراً يزيد عنه بين المرضى الآخرين الذين في السن نفسها والمستوى الاقتصادي نفسه.
- 3 - إن انتشار سرطان الرئة بين الجنسين (الذكور والإناث) يطابق على وجه التقريب شيوع عادة التدخين لمدة طويلة بين الجنسين.
- 4 - إن نسبة ارتفاع مبيع السجائر في الولايات المتحدة الأمريكية يوازي تقريباً نسبة ارتفاع حوادث سرطان الرئة.

ولهذا استنتج الطبيبان المذكوران أنه لدى أي بحث في العلاقة بين سرطان الرئة والتدخين تظهر حقيقة واحدة على الأقل لا تقبل الجدل، وهي أنه كلما خفض الشخص التدخين قلت إمكانية إصابته بسرطان الرئة، والعكس صحيح، وأنه كلما أكثر الشخص من التدخين ازداد تعرضه لسرطان الرئة.

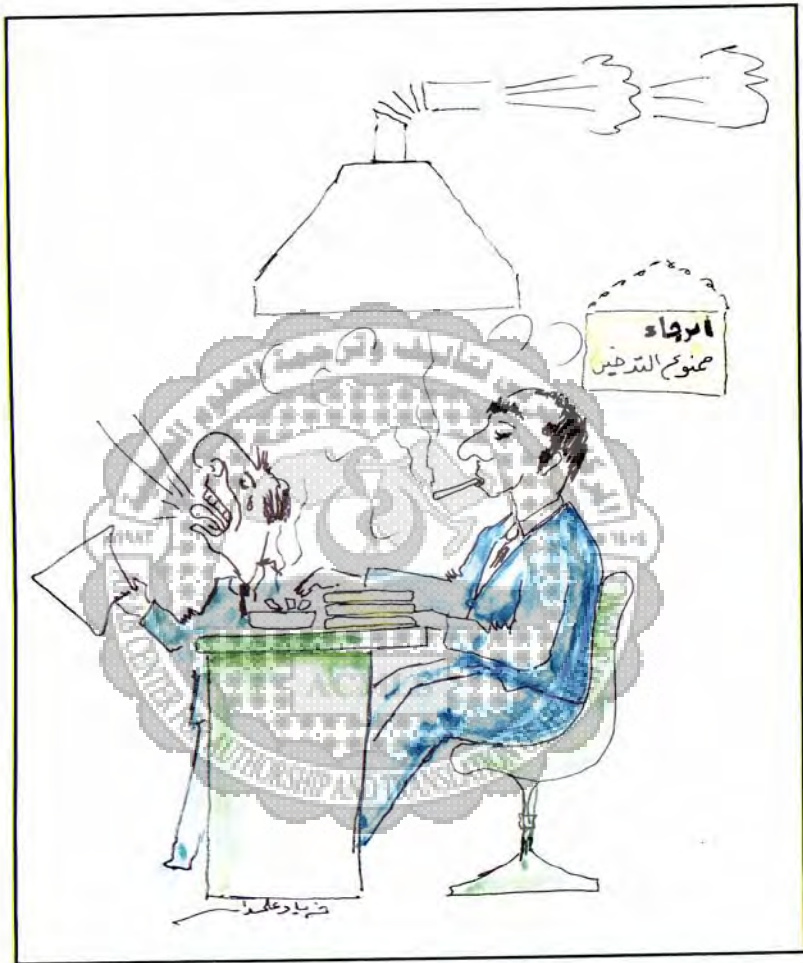
كذلك أثبتت الدراسة التي أجراها الدكتور وليام كار الأستاذ بجامعة تورنتو بكندا بما لا يدع مجالاً لأي شك، وجود علاقة عضوية كيميائية بين التدخين والإصابة بمرض السرطان، وذكر أن جميع نتائج الدراسات السابقة قد تأكدت لديه عن طريق المواد التي حصل عليها بكميات غير طبيعية في بول المدخنين الذين أجريت عليهم البحوث وقد انخفضت هذه الكميات عندما توقفوا عن التدخين وازدادت ثانية عندما عادوا إليه.

ولقد زارني في إحدى المستشفيات الفرنسية في الكويت دازور عام 1987 مريضاً يشتكي من نوبات سعال شديدة ومتواصلة وكان محترفاً في تدخين جميع أنواع السيجار، حتى أنه ذكر لي أن لديه غرفة خاصة في المنزل تحتوي على مختلف أفخم سيجار العالم، وأهداني علبة من النوع الخفيف الذي لا يؤذي ويناسب الأطباء كما قال لي.. المهم عملت له كافة الفحوصات والتحاليل، وشد انتباهي يومها صورة أشعة الصدر، حيث كانت تحتوي رئته اليمنى على دائرة قطرها 2 سم تقريباً، وشككت بسرطان رئوي مباشرة وثبت هذا بعد ذلك بالمنظار الرئوي وتحاليل العينة المأخوذة من مكان الإصابة . كان نوع السرطان خبيثاً، ورغم العلاج في أحد أحدث مراكز السرطان في المنطقة، لم يتحمل المريض العلاج الكيميائي والإشعاعي وتوفي بعد ثلاث أشهر من اكتشاف المرض واستئصال الورم، وعند سماع ذلك لم أتردد لحظة في رمي علبة الدخان المهداة إليّ للبحر!

التدخين السلبي (المدخن بالإكراه) :

كان لا بد لي أن أذكر، عزيزي القارئ، في هذا الباب أنك إذا لم تكن مدخناً وجالست في غرفة مغلقة عدداً من المدخنين، فإنك بلا شك ستتنفس من هواء الغرفة الفاسد مع كل ما يحويه من غازات سامة ناتجة عن التدخين، فأنت هنا تدخن سيجارة كاملة تقريباً إذا استنشقت دخان 6 سيجائر، وهكذا تكون مدخناً رغماً عنك. أي أن الأذى سيتناسب مع مدة الجلوس في هذا الجو ومع تكرار الجلوس يومياً ولفترات زمنية طويلة.

وتكمن المأساة الكبرى عند الأطفال الصغار والرضع الذين ينامون في غرفة والديهم المدخنين، وستصيب الطفل الصغير وتلحق به الضرر الجسيم عاجلاً أم آجلاً وهو لا يعلم من كل ذلك شيئاً وليس له في اليد حيلة، لذلك يجب على الوالدين المدخنين إذا أرادا أن يجنبا أطفالهما الأذى ألا يدخنان في غرف النوم إطلاقاً وهذا أضعف الإيمان، فهذه الكميات من الغازات السامة التي يستنشقها الصغار طوال الليل والنهار ضارة جداً بأجسامهم وصحتهم وعقولهم، وهم في أشد الحاجة لكل ما يدفعهم في طريق النمو والنضوج، وليس في طريق المرض والتأخر الجسمي والعقلي وأنا أقول لهؤلاء الآباء والأمهات أنتم تدخنون وأطفالكم يسعلون ويمرضون؟



شكل 2-5 : التدخين بالإكراه.

التدخين وأمراض الجهاز الهضمي

تتضاعف أمراض الجهاز الهضمي لدى المدخنين بصورة مخيفة وتتضاعف نسبتها أضعاف ما هي عليه لدى غير المدخنين، وخاصة عند هؤلاء الذين يمضغون التبغ ويبدأ الجهاز الهضمي كما هو معروف بالفم فما هي الأمراض التي تصيبه؟

أمراض الفم :

لا شك أن أمراض اللثة والتهاباتها وتسوس الأسنان وتكون الحصيات في قنوات الغدد اللعابية، هي أكثر انتشاراً بين المدخنين وماضغي التبغ عما هي عليه عند غير المدخنين، كما أن التهابات اللسان المزمنة أكثر انتشاراً بين المدخنين مقارنة بغير المدخنين، كذلك يكثر التهاب سقف الفم عند المدخنين.

ومن الملاحظ أن هذه الأمراض المذكورة تزداد لدى شارب الخمر وخاصة المدمنين منهم، وإذا اجتمع التدخين أو مضغ التبغ مع شرب الخمر فإن حدوث هذه الأمراض يتضاعف على شكل متواليات هندسية.

وتزداد الإصابة بسرطان الشفة أو اللسان زيادة كبرى لدى المدخنين بشتى أشكالهم (السجائر والسيجار والغلليون والشيشة) وكذلك ماضغي التبغ.

ورغم أن سرطان الفم واللسان يمكن إكتشافه بسرعة مقارنة ببقية السرطانات والأورام وخاصة سرطان الرئة، إلا أن ثلث الحالات التي تشخص مبكراً لا يمكن إنقاذها بالعمليات ولا بالمواد الكيميائية أو المشعة، فقد تم تشخيص 20,000 حالة سرطان في أمريكا عام 1967 ومع هذا فقد مات من هؤلاء 6,718 شخصاً في نفس السنة. ومع ذلك تعتبر هذه الأنواع من السرطانات من أخف الأنواع التي تصيب الإنسان وعلاجها يعتبر ناجحاً مقارنة بعلاج بقية السرطان.

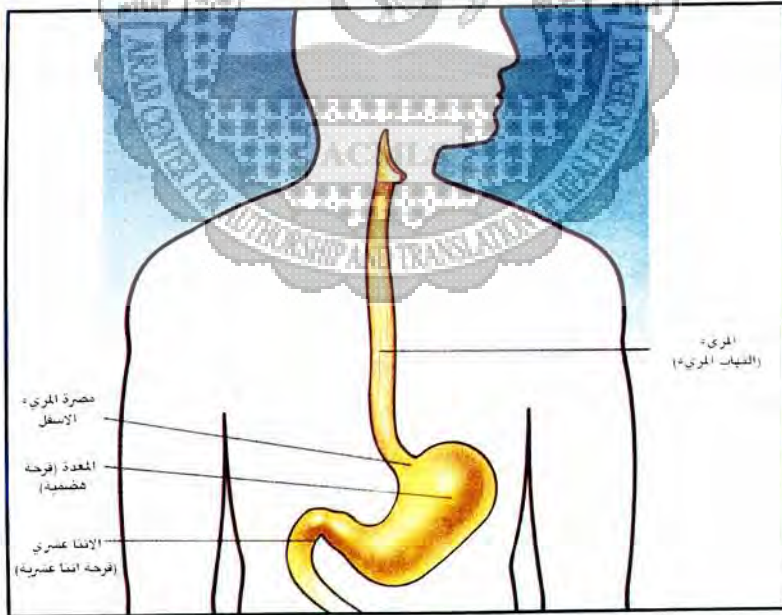
إن التهابات اللثة والأسنان تشكل بؤراً صديدية قد تكون سبباً في انتشار الجراثيم إلى بقية الجسم وخاصة إلى الكلى والقلب والجهاز الهضمي.

وأمرض اللسان لدى مدمني التدخين كثيرة، إذ تدخل المواد السامة على اللسان فتسبب له مجموعة من الأمراض أهمها:

1 - اللسان المشعر (Hairy Tongue): ويشبه هذا اللسان لسان الماعز في اللون. إن اللسان الطبيعي مكسو بملايين الحليمات الذوقية التي بواسطتها نتعرف على طعم الأشياء ومذاقاتها المختلفة. ونتيجة لتعرض هذه الحليمات للمواد السامة الموجودة في التبغ فإنها تستطيل حتى نعدده مثل الشعر الكثيف المجعد ذو اللون الرمادي الغامق المائل للبني، وتبدو بشكل واضح في وسط اللسان. ولاشك أن ذلك يساهم في اختلال تذوق الطعام لدى هؤلاء الأشخاص المدخنين فيجعلهم يشكون باستمرار من مرارة أفواههم.

وَمَنْ يَكْ ذَا قَمٍ مَرِيضٍ يَجِدُ مَرَأً بِهِ الْمَاءُ الزَّلَالَا

وتلامس هذه الشعيرات سقف الحنك فتسبب إحساساً غريباً مقترناً بالغثيان والضييق كما أن هذه الحليمات الذوقية المستطيلة تسمح لمختلف الجراثيم بأن تسرح وتنمو في أرجائها. بل وتساعد على التكاثر والنمو بما تحتزنه بين الشعيرات من فضلات المواد الغذائية.



شكل 2-6 : التدخين وأمراض الجهاز الهضمي.

وتكون النتيجة ذلك الشعور الدائم بالحرقه والذع اللذان يصاحبان مدمني التبغ وتتضاعف تلك الآلام مع الذين يضيفون إلى عادة التدخين السيئة عادة أخرى أشد سوءاً وهي شرب الكحول، وتتفاعل المادتان السامتان (التبغ والكحول) في إصابة حليمات اللسان بمختلف أنواع الأذيات والأمراض حتى تبديها تماماً مع مرور الزمن. كما أن كثيراً من مدمني التبغ يعانون من فقدان الشهية ونقص في بعض الفيتامينات مثل فيتامين "B" المركب. وعندما تضرر الحليمات التذوقية يصبح اللسان مؤلماً جداً، وذلك لنقص فيتامين النياسين. كما أن نقص فيتامين "B₂" (الريبوفلافين) يسبب تشققاً في جوانب الفم. ويصعب على المريض عندئذ تناول السوائل الحارة أو الأكل الساخن. أما البهارات والمتבלات فيصبح تناولها عذاباً وألماً لا يطاق.

2 - **فقدان حاسة الذوق:** وتعتبر من أهم النعم في حياة الإنسان غير المدخن، أم المدخن فيفقد تلك الحاسة اللسانية الهامة في حياته لأن الالتهابات المتكررة للحليمات اللسانية والمسؤولة عن تذوق الطعام والأشياء تؤدي أولاً إلى تلك المرارة في الفم، ثم يزداد الأمر سوءاً نتيجة ضمور الحليمات اللسانية فيفقد المريض المدخن هذا قدرته على تمييز الأشياء أي حاسة الذوق. وعلى سبيل المثال لا الحصر، فإن مدمن التبغ يحتاج إلى تركيز للملح يفوق ما يحتاجه الشخص العادي بأربع عشرة مرة حتى يتمكن من التعرف على طعم الملح، وقس على ذلك بقية الأغذية والأطعمة والأشربة الأخرى.

3 - **القرحة اللسانية / المتشققة:** غالباً ما تكون هذه القرحة وحيدة عند الشق الأوسط للسان أو على أحد حافتيه. وهو لا يصيب في الغالب إلا مدمني التدخين بكافة طرق استعماله وكذلك مدمني الخمر. وتكون القرحة مؤلمة جداً.

4 - **رائحة الفم الكريهة:** يعاني المدخنون من النَّفَس الكريه الدائم والمستمر، والذي يزعجهم أولاً ويزعج أصدقائهم ومحبيهم ثانياً، وسبب هذه الروائح الكريهة هي المواد الطيارة العفنة الموجودة في التبغ، كما أن العفونة صادرة من الالتهابات الجرثومية والفطرية - مثل فطر المبيضة (Candida) - المتكررة والتي يشكو منها مدمنو التبغ.

5 - **أمراض الشفة** : يقول صاحبه أحد أكبر محلات التجميل في العالم السيد جوزيف برك: "إن وجوه السيدات المدخنات هزيلة ضعيفة وتفقد شفاههن لونها الجميل وتتجمع الغضون (التجاعيد الصغيرة) حول زوايا أفواههن". وقد لاحظنا أن شفاه المدخنين وخاصة من النساء تصطبغ بزرقة متميزة. وذلك نتيجة زيادة الدم غير المؤكسد ذي اللون الأزرق. فتذهب حمرة الشفاة وبهجتها ورونق الجلد حولها.

وتعتبر تقرحات وتشققات الشفة من الظواهر العادية لدى المدخنين المدمنين، وتنتج من تأثيرات المواد السامة في التبغ والحرارة الزائدة في الغليون والسيجارة.

كما أن نقص فيتامين "B" المركب المصاحب لمدمني التبغ تساهم في ظهور تلك التشققات المؤلمة. وقد تصيب الشفاة نوعاً من الإكزيما وهو من أمراض حساسية الجلد نتيجة التأثير الضار للتبغ، وتكون تلك التقرحات مؤلمة جداً.

أمراض أغشية الفم والبلعوم :

تكثر الالتهابات المتكررة لدى ماضغي التبغ ومدخنيه، كما أن هذه الالتهابات تزداد زيادة كبيرة إذا صاحب التدخين تناول الكحول.

وأخطر تلك الأمراض على الإطلاق **ذبحة فنسنت** (Vincent's Angina) وهي التهابات خطيرة وتقرحات شديدة مؤلمة تشمل الفم بأكمله، وكثيراً ما تؤدي إلى انتشار الميكروبات في الجسم بأكمله فتقضي على حياة المريض، وهذا المرض نادر الحدوث، ويصيب أولئك الأشخاص ضعفاء المقاومة للجراثيم، ويكون هذا المرض مصحوباً بالتهابات رئوية حادة.

مرض القلاع : تنتشر في جوانب الفم القرص البيضاء المؤلمة، وتكون حافة هذه القرحة حمراء بينما وسطها أبيض ويتراوح حجمها ما بين عدة ملليمترات إلى عدة سنتيمترات، ويكثر هذا المرض لدى مدمني التبغ بكافة أنواعه وكذلك لدى مدمني الكحول، وعلاجه الأول الإقلاع عن التدخين.

أمراض المريء :

المريء هو المجرى الذي يوصل بين البلعوم والمعدة، وهناك عضلة عاصرة (Sphincter) بين المعدة والمريء تمنع رجوع إفرازات المعدة الحمضية إلى المريء.

وقد وجد أن التدخين يؤثر على هذه العضلة ويمنعها من أداء وظيفتها ولذلك فإن الإفرازات الحمضية من المعدة تنساب إلى المريء وتسبب له التهاباً شديداً، كما أن ذلك قد يسبب قرحة المريء وتضييقه.

والغريب أن الخمر تؤدي نفس وظيفة السجائر وتشاركها فيه، وإذا اجتمع التدخين وشرب الخمر وكثيراً ما يجتمعا فإن التهابات المريء تكون شيئاً متلازماً لذلك الشخص، كذلك يقتصر سرطان المريء على مدمني الخمر ومدخني السجائر وهو نادر الحدوث جداً عند غير المدخنين وغير شاربي الخمر.

إن المدخنين يواجهون خطر سرطان الفم والمريء والبلعوم والحنجرة بعشرة أضعاف ما يحتمل حدوثه بين غير المدخنين.

وإذا اجتمع التدخين مع شرب الكحول كان الخطر لذلك الشخص يزيد عن ثلاثين ضعفاً وخاصة إذا كان ممن يدخنون أكثر من عشرين سيجارة يومياً ويدمنون شرب الخمر.

أمراض المعدة :

تكثر التهابات المعدة والاثنا عشري عند المدخنين وماضي التبغ أكثر مما هو عليه عند غير المدخنين، ونجد الأثر ذاته بالنسبة لشاربي الكحول. ويؤدي اجتماع هاتين العادتين السيئتين إلى مضاعفة الإصابة بالتهابات المعدة والاثنا عشري بدرجة خطيرة، ليس ذلك فحسب ولكن الإصابة بقرحة المعدة والاثنا عشري هي أكثر حدوثاً بين المدخنين وماضي التبغ عند غير المدخنين والشئ ذاته يقال لشارب الكحول، ولا تكتفي السجائر ومثيلاتها بزيادة الإصابة بقرحة المعدة والاثنا عشري ولكنها أيضاً تجعل العلاج أقل فائدة، لأن هذه البيئة من المحتمل أن تزيد نسبة الإصابة بجرثوم الملوية البوابية (*Helicobacter pylori*) الذي يسبب الالتهابات المعوية والقرحة. ويساعد التدخين على إحداث مضاعفات القرحة من خلال انتقابها ونزفها وتحولها إلى السرطان. ويؤدي اجتماع التدخين والكحول إلى زيادة رهيبه في معدلات حدوث هذه الأمراض ومضاعفاتها.

وفي دراسة أجريت على ربع مليون حالة من حالات قرح المعدة والاثنا عشري، قامت بها الكلية الملكية للأطباء بإنجلترا، وجد أن الوفيات والمضاعفات الخطيرة لتلك الأمراض كانت لدى المدخنين وماضي التبغ أعلى بكثير عما هي عليه عند غير المدخنين .

كما أن المضاعفات والوفيات لدى المدخنين تتبع الكمية التي يدخنها أو يمضغها الشخص من التبغ، كما تتبع السن التي ابتدأ فيها التدخين.

فمن ابتدأ التدخين في سن مبكرة ويدخن 20 سيجارة فأكثر يومياً، يكون معرضاً للإصابة بقرحة المعدة والاثنا عشري أكثر من غيره من المدخنين، كما أن مضاعفات المرض والوفيات لدى هؤلاء المدخنين المشرفين في التدخين أشد بكثير من أولئك الذين يدخنون كمية أقل.

ويرجع الباحثون أن السبب في انتشار قرحة المعدة والاثنا عشري ومضاعفاتها من التدخين إلى تأثير النيكوتين في زيادة إفراز حامض المعدة والإقلال من إفراز البنكرياس القلوي للتفاعل الذي يعادل من حموضة المعدة.

أمراض وسرطان البنكرياس :

إن التهابات البنكرياس المتكررة هي أكثر انتشاراً بين المدخنين عما هي عليه عند غير المدخنين، ولا شك أن معاورة الكحول أكثر فاعلية في سبب تلك الالتهابات الحادة والمزمنة، ويعتبر التدخين من الأسباب الرئيسية الأولى لسرطان البنكرياس. وقد لاحظ الباحثون زيادة في الإصابة بسرطان البنكرياس لدى المدخنين حتى وإن لم يكونوا من مدمني الخمر، أم الذين يدخنون ويتعاطون الكحول فمصيبتهم أفدح وإصابتهم بسرطان البنكرياس أكثر بكثير جداً من هؤلاء الذين لا يدخنون ويسكرون.

ولقد شبه شرب الكحول مع التدخين إلى زواج النار بالبنزين، فيسبب ذلك حريقاً هائلاً يؤدي إلى تدمير الصحة. وهناك اتفاق بين الأطباء على أن الاستمرار في التدخين يتعارض والشفاء من أمراض البنكرياس أو غيرها من الأمراض المستعصية بصورة عامة.



تأثير التدخين على الجهاز العصبي المركزي

يسبب النيكوتين الموجود في التبغ تنشيطاً واضحاً وخبيثاً في آن واحد، حيث أنه يحث على إفراز بعض هرمونات المخ مثل النورأدرينالين والدوبامين، كما أنه يساعد مع أول أكسيد الكربون على تصلب الشرايين ومن بينهما شرايين المخ، والذي يؤدي إلى أمراض السكتة الدماغية كما ذكرنا ذلك في بحث أمراض القلب وجهاز الدوران، كما أنه يؤدي بعد ربع قرن من الزمن إلى الخرف الشيخوخي (مرض ألزهايمر).

وتشير نتائج الأبحاث أن النيكوتين يسبب إفراز مورفينات المخ (الإندورفينات) وهي المواد التي تجعل المدخن يشعر بالراحة والهدوء بعد إشعال السيجارة، كما أن إفراز الإندورفينات هو المسؤول عن تعود المدخن على السيجارة وإدمانه لها.

ويؤثر النيكوتين على عدة مراكز في المخ مثل مركز التقيؤ ومراكز العضلات الإرادية والمراكز المتحكم في إفرازات الجهاز الهضمي وجموضة المعدة، كما ينبه النيكوتين مركز التنفس، مما يؤكد أن النيكوتين هو المادة التي تجعل المدخن في رغبة ملحة ودائمة للتدخين، وذلك من خلال التجارب التي أجريت على الفئران- حيث عودت هذه الحيوانات على تناول سائل يحتوي على النيكوتين وذلك بتدريبها على ضغط رافعة متصلة بالإناء الذي يحتوي على سائل النيكوتين. واتضح من هذه التجارب أنه حينما يقل معدل النيكوتين في دم الفأر فإنه يتجه في حركة سريعة إلى الرافعة ليضغطها حيث يخرج من الإناء سائل النيكوتين الذي يقوم الفأر بتناوله فيعوضه عن نقصه.

ويتوهم بعض الناس وخاصة بعض الطلبة أن التدخين قد يساعد على حُسن التفكير والتدبير. وقد أكدت الأبحاث العلمية عكس ذلك، حيث ثبت علمياً:

1 - إن سرعة التعب وعدم القدرة على التركيز لدى المدخنين أكثر من غيرهم لتأثير التدخين على الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

2 - إن مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب المدخنين يقل عن مستواه لدى غيرهم.

3 - إن أول أكسيد الكربون في الدخان يفسد التوازن الكيميائي للدم فيؤثر على خلايا المخ والتي تحتاج في نشاطها إلى نقاء الدم المؤدي إلى صفاء التفكير.

4 - إن أسباب التخلف العقلي غالباً ما ترجع إلى تأثير تدخين الأم الحامل على الجنين.



شكل 7-2 : تأثير التدخين على الجهاز العصبي المركزي



التدخين وأمراض العيون

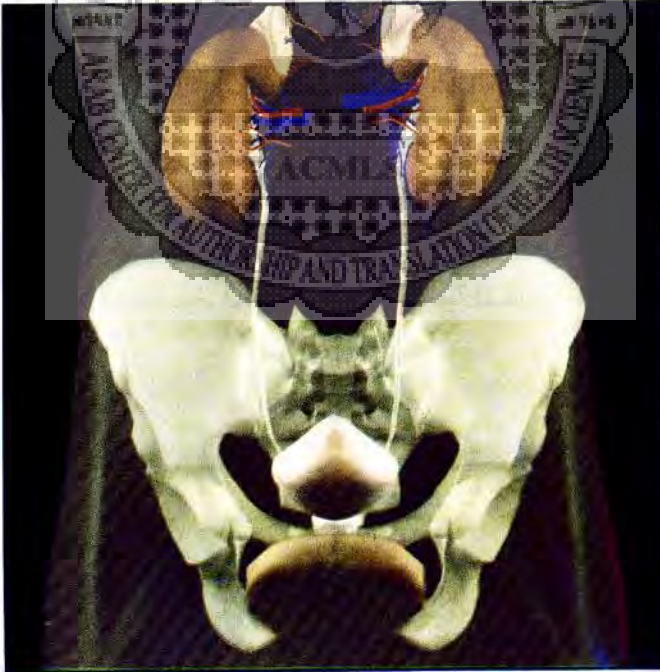
- 1 - يؤدي إدمان التدخين مع الزمن إلى حدوث تغيرات وترسبات في غشاء القرنية (وهي التي تعكس المرئيات إلى العدسة) نتيجة تعرضها للإصابة بالالتهابات وهذا يجعل مدمن التدخين دائم الشكوى من عدم صفاء الرؤية والشعور بأن على بصره غشاوة.
- 2 - تتأثر الشعيرات الدموية المنتشرة بشبكة العين مبكراً بالتدخين عن طريق تصلبها المبكر، ويؤدي ذلك إلى حدوث ضعف في الإبصار مع ارتفاع في ضغط العين.
- 3 - تؤثر سموم التدخين في شبكية العين وتسبب ضعفاً لذلك الجزء المصاب من الشبكية الذي يحمل الإحساس البصري، والذي يؤدي بدوره إلى تدنٍ خطير في الرؤية المركزية قد يؤدي في بعض الأحيان إلى الضمور البصري. ولعل هذا التأثير يبدأ أكثر وضوحاً إذا تلازم التدخين مع تناول الكحول.
- 4 - لوحظ أخيراً أن الإصابة (بالماء الأبيض) الساد تعتبر أكثر بين المدخنين وذلك مقارنة بغير المدخنين.
- 5 - تعتبر الإصابة المزمنة بالتهاب الملتحمة (Conjunctivitis) عند بعض الأشخاص الذين يصابون بالحساسية، أحد التأثيرات الجانبية لدخان السجائر.



التدخين وأمراض الجهاز البولي

تزداد أمراض الكلية والمثانة والبروستاتة وقناة مجرى البول زيادة واضحة لدى المدخنين، كما أنها تتضاعف عندما يزامن التدخين شرب الكحول.

وقد لاحظ الباحثون أن أمراض المثانة الحميدة والخبيثة تزداد زيادة ملحوظة لدى المدخنين المحترفين - وأقصد بذلك أولئك الذين يدخنون بشراهة أكثر من عشرين سيجارة يومياً. وقد وجد الباحثون أن المواد السرطانية الموجودة في دخان التبغ يفرزها الدم إلى الكلى ومنها مع البول إلى المثانة. ويبقى هذه المواد السرطانية في المثانة كل يوم لعدة ساعات، فإن جدار المثانة يصاب بالسرطان على مدى عشرين سنة من التدخين، كذلك وجد الباحثون أن سرطان الكلى تزداد نسبته بكثرة لدى المدخنين مقارنة عما هو عليه لدى غير المدخنين، ويرجع ذلك إلى نفس السبب المذكور سابقاً، وهو أن البول يحتوي على مواد سرطانية موجودة في التبغ.



شكل 2-8 : التدخين وأمراض الجهاز البولي.

التدخين والجنس

قال الدكتور أكتون أوكسنر كبير مستشاري مستشفى مؤسسة أوكسنر في ولاية نيواورلينز الأمريكية وكبير دعاة الحملة الأمريكية ضد التدخين عام 1979، أنه على رغم الوفيات المرتبطة بالتدخين فإن الناس يثابرون على عاداتهم، ولكن عندما أقول لهم أن التبغ قد تكون له آثار ضاره على نشاطهم الجنسي أجدهم ينتبهون فجأة ويسمعون.

ولقد قام بدراسة لعدد من المرضى الذين كانوا يسرفون في التدخين ويعانون في الوقت نفسه من ضعف النشاط الجنسي، فوجد أنه في كثير من الحالات أن هرمون الذكورة، التستوستيرون (Testosterone)، أقل من معدله الطبيعي في المدخنين. وبالتوقف عن التدخين عاد هذا الهرمون إلى مستواه الطبيعي وتحسنت حالة المريض جنسياً.

كما أن بعض هؤلاء المرضى كان يعاني من ضعف وقلة في عدد الحيوانات المنوية عن معدلها الطبيعي، وبالتوقف عن التدخين لمدة أربعة أشهر عادت هذه الحيوانات المنوية إلى حالتها الطبيعية من حيث العدد والوفرة ومن حيث الحركة والنشاط.

ويقول الدكتور كارل شيرن من جامعة هامبورج الألمانية الذي درس أنماط الإخصاب لدى عشرة آلاف شخص: " إنه لا يمكن الوصول إلى أية نتائج حاسمة في شأن التدخين وعدم الخصوبة لدى الذكور، لكنني لاحظت وجود اضطرابات شديدة في حركة الحيوانات المنوية لدى مجموعة من الرجال المدخنين. والمصابين بالضعف الجنسي وعند إقلاعهم عن التدخين لفترة تتراوح ما بين ستة وعشرة أسابيع أظهرت الفحوصات المخبرية تحسناً كبيراً في حركة الحيوانات المنوية وتمكن كثير منهم في إنجاب الأطفال."

وينهي الدكتور شيرن بحثه بقوله: " يجب الكف عن التدخين تماماً في حالة انخفاض الخصوبة الجنسية لدى الذكور وخاصة إذا كانت لديهم رغبة في إنجاب الأطفال."

وقد وجد عالم الكيمياء الحيوية الأسترالي المعروف الدكتور مايكل بريجز أن التدخين الشديد يخفض إنتاج هرمون الذكورة، في حين ترتفع نسبة هذا الهرمون إذا توقف المرء عن التدخين، ويقول أيضاً: " إن عشرات المرضى قالوا لي حرفياً أن حياتهم الجنسية تحسنت بعد إقلاعهم عن التدخين".

ويقول الدكتور فورت مدير مركز سان فرانسيسكو لحل المشكلات الاجتماعية والصحية: " إن الأغلبية الساحقة من الرجال الذين يشكون من العقم والضعف الجنسي تحسنت حالتهم بعد الإقلاع عن التدخين، ويقدم النصيحة ذاتها للسيدات المدخنات اللواتي يشكين من العقم أو البرود الجنسي " .



شكل 9-2: خطورة التدخين على الرجل و تضعف الجنس.

ويعمل الدكتور فورت تأثير التدخين على الجهاز التناسلي بما يلي :

- 1 - إن التدخين يزيد من المادة السامة أول أكسيد الكربون (CO) ، والتي تتحد مع هيموجلوبين الدم فيقل بذلك الأكسجين المهم لصنع هرمون الذكورة لدى الرجل وهرمون الأنوثة (الإستروجين) لدى المرأة.
- 2 - إن النيكوتين يقلص الأوعية الدموية ويسبب تضيقها، ولا يحصل الانتشار في القضيب إلا بتجدد الأوعية الدموية وانصباب الدم فيها ويؤدي ذلك إلى العجز الجنسي (العنانة : Impotence). ومما لا شك فيه أن الرائحة الكريهة التي يطلقها المدخن من فمه تضعف جاذبية المدخن الجنسية، ولا تكاد شريكه حياته تطيق رائحته مع مرور الزمن.

ولقد نشر الطبيبان الفرنسيان هنري سندرون وڤاليري ماسون دراسة حول أثر التدخين في النشاط الجنسي للرجال ؛ فوجدوا فرقاً كبيراً بين المدخنين وغير المدخنين في المقدرة والنشاط الجنسي حيث كان غير المدخنين أقوى وأنشط جنسياً من أقرانهم المدخنين. وكان انحدار النشاط الجنسي بين المدخنين أكثر وضوحاً في الشباب ما بين الخامسة والعشرين والأربعين من أعمارهم مقارنة مع أقرانهم من غير المدخنين .

ويتضاعف العجز الجنسي أكثر فأكثر لدى المدخنون وشاربي الكحول وهذا ثابت علمياً على عكس الأوهام المعلقة في أذهان العامة بأن التدخين والخمر يقويان الجنس. والحقيقة هي كما عبر عنها شكسبير " إنها تحفز الرغبة ولكنها تأخذ منها القدرة على التنفيذ " .





الفصل الثالث

أخطار التدخين على المرأة والطفل

كان التدخين في الماضي حكراً على الرجال فقط، لأن تدخين المرأة في السابق كان يترجم إلى فساد أخلاقها واعوجاج طريقها، فكانت حواء تدخن سراً في بادئ الأمر. ومنذ سنوات قليلة ظهرت المرأة في المجتمعات بل وفي الطرقات حاملة سيجارتها. بل إنها ذهبت إلى أبعد من هذا في تدخين النارجيلة (الأرجيلة) في المقاهي الشعبية وعلى الفضائيات التلفزيونية وتبلغ نسبة النساء المدخنات في فرنسا 33٪ أما نسبة الرجال المدخنين تبلغ 48 ٪ حسب إحصاء 1993، أما الآن في أوائل القرن الحادي والعشرين فقد كاد أن يتساوى عدد المدخنين والمدخنات في فرنسا. ومع ازدياد عدد المدخنات في كثير من البلدان، ارتفع عدد ضحايا التدخين بينهن. وكانت أضرار التدخين المعروفة أعظم وأكبر عما هي عليه عند الرجال، لأن المرأة هي الأم، ولأن الأم هي مدرسة إذا أعدتها أعددت شعباً طيب الأعراق، وهي مسؤولة عن وديعة غالية يجب أن تحافظ عليها حتى تظهر إلى العالم الجديد بسلام وصحة.

بدأ العلماء والأطباء في التسعينات يدقون ناقوس الخطر لأن سرطان الرئة سيقتل من النساء المدخنات أكثر ما يقتله سرطان الثدي والذي يعتبر أكثر السرطانات انتشاراً بين النساء، كذلك ارتفعت أمراض القلب وتصلب الشرايين بينهن وخاصة عند اللواتي يدخنن ويستعملن حبوب منع الحمل.

قال الدكتور ناكاجيما (المدير العام السابق لمنظمة الصحة العالمية) في يوم المرأة والتبغ في 31 مايو 1989: "لما كانت المرأة هي القدوة والقائمة على التربية في الأسرة والمجتمع فإن سلوكها يكتسب بهذا الاعتبار أهمية خاصة، ومما يؤسف له أن النساء أصبحن الهدف الذي تسعى إليه دعاية التبغ، ولذلك يجب على منظمة الصحة العالمية أن تستغل كل نفوذها الأدبي من أجل منع طاعون القرن العشرين هذا من الفتك بالمرأة كما فتك بالرجل. ويجب على كل واحد منا أن يبذل كل ما في

وسعه لضمان انخفاض معدلات التدخين على الصعيد العالمي للرجل والمرأة على حد سواء، وبإمكان المنظمات غير الحكومية وجميع وكالات الأمم المتحدة بوجه خاص أن تدعم الحكومات في هذه القضية .

التدخين وجمال المرأة :

تبين أن التدخين يسيء إلى المرأة إساءة بالغة، فهو يشوه جمالها ويفقدها كثيراً من حيويتها ونضارتها البراقة ولون وجهها وجمال عينيها، كذلك يؤثر التدخين على صحة شعرها ولونه، بل ويعجل في ظهور الشيب المبكر لديها، ويصبح شعرها قابلاً للتقصف بسبب ترسب الدخان وقلة إرواء فروة الرأس، وتصبح رائحة فمها غير مستحبة، كذلك تفقد أسنانها بياضها ولمعانها وتصبح مائلة للسواد، لأن النيكوتين والقطران يترسبان على الأسنان، كما يزيد التدخين من تآكل اللثة، وهكذا تفقد المرأة ابتسامتها الجذابة المضيئة السابقة والتي كانت محلاة بأسنان ناصعة البياض ولثة وردية سليمة، ومن ناحية أخرى يخشن صوتها نتيجة التهاب الأحبال الصوتية من التدخين، وكذلك لاضطرابات إفراز الهرمونات الأنثوية لديها مع مرور الوقت مما يسيء إلى أنوثتها ورقتها لدرجة قد تكون كبيرة في بعض الأحيان، فقد يؤدي هذا إلى الاختفاء المبكر للدورة الشهرية، مما يعجل بقدوم سن اليأس في عمر مبكر، (وإن تغير اسمه الآن وأصبح سن الأمل عند المرأة غير المدخنة).



الشكل 1-3 : تحرق المرأة جمالها بالتدخين.

وبالإضافة لهذا كله نجد أن دخان السجائر يصيب الجلد بالجفاف والشيخوخة المبكرة، واحتقان العين، كذلك تزداد لدى النساء المدخنات احتمالات الإصابة بتخلخل العظام (Osteoporosis) نتيجة لنقص الكالسيوم، وهو سبب رئيسي في الكسور لدى النساء بعد فترة سن الإياس، والمرأة التي تحرص فعلاً على شباب جلدها وخاصة جلد الوجه عليها الابتعاد عن التدخين وجو المدخنين والمدخنات، لأن التدخين يؤثر على الجلد نتيجة لتضييق الأوعية الدموية، الذي يحدثه النيكوتين فيسبب انخفاضاً في الدورة الدموية ونقصاً في الأكسجين مما يساعد على تجعد الجلد وشيخوخته المبكرة. كذلك فإن ذرات الدخان تلتصق بالجلد محدثة رائحة كريهة وانسداداً في المسام الجلدية.

التدخين وصحة الجنين :

يؤثر التدخين على صحة الجنين وهو لا يزال في رحم أمه المدخنة، بحيث يؤثر النيكوتين والمواد الضارة الناتجة عن التدخين على الأوعية الدموية التي تغذي المشيمة والتي تغذي بدورها الجنين فيولد الطفل ناقص الوزن وقليل الحركة.

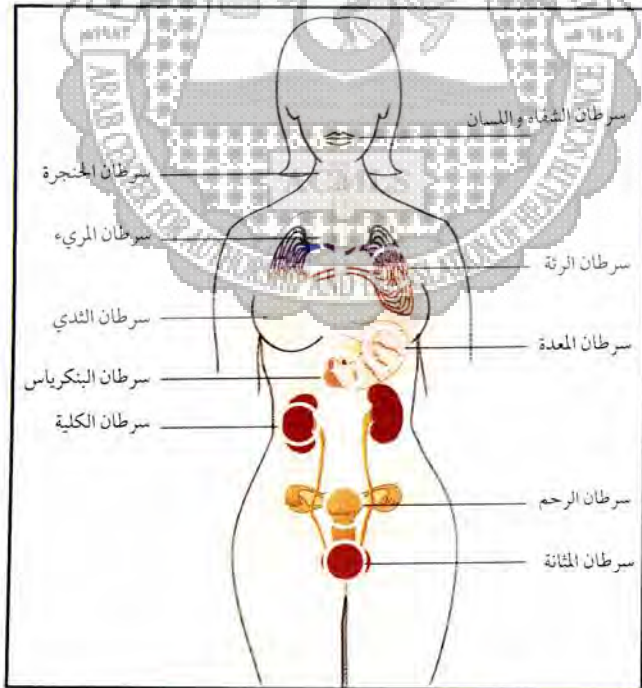


شكل 2-3: أخطار التدخين على المرأة والطفل.

كما أن نسبة الإجهاض ووفاة الأطفال حديثي الولادة للأمهات المدخنات يعادل الضعف لغير المدخنات، وهكذا نجد بأن التدخين يؤثر على أهم وظائف المرأة وهي الأمومة، وقد أوضح الباحثون في جامعة سيدني الأسترالية أن تدفق الدم إلى الحبل السري قد تباطأ بمعدل دقيقتين بعد أن دخن الأم سيجارة واحدة واستمر تأثيرها على الطفل الذي لم يولد بعد إلى أكثر من ساعة، وحين تدخن المرأة الحامل يدخن معها طفلها الذي لم يولد بعد. فهي تنقل إليه أول أكسيد الكربون والنيكوتين في مجرى دمه فتقلل ما يحصل عليه من الأكسجين وتزيد من سرعة ضربات قلبه.

المرأة وأقراص منع الحمل والتدخين :

إن تدخين المرأة مع استعمال أقراص منع الحمل يزيد من احتمال حدوث الخثرات الدموية لديها وبالتالي تزيد احتمالات الإصابة بالنبويات القلبية وأمراض الأوعية الدموية (وخاصة تجلط الدم بأوردة الساقين) بنسبة تصل إلى حوالي 13 مرة أكثر من المرأة غير المدخنة حسب الدراسات الفرنسية. كما أن التدخين يبطل مفعول أقراص منع الحمل بنسبة 3 ٪ (نظراً لتأثير النيكوتين على الإستروجين).



شكل 3-3 : أخطار التدخين على المرأة.

ولا تكتفي السجائر ومثيلاتها بالتأثير على الأطفال حتى وهم أجنة في أرحام أمهاتهم فتزيد حالات الإجهاض ووفيات الأطفال في الأسبوع الأول من حياتهم. ولكن تأثير تدخين الأم يستمر في جسم الطفل لأمد طويل حتى يدرك سن الرجولة.

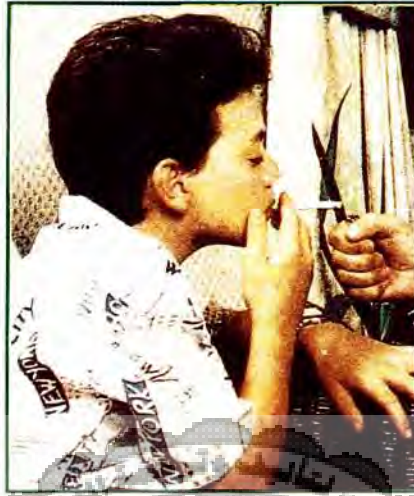
وقد أثبتت الدراسات الطبية زيادة في العيوب الخلقية وخاصة عيوب القلب لأولئك الأطفال الذين ولدوا من أمهات مدخنات أو اللواتي يعشن في مجتمعات تدخين مغلقة، وخاصة أثناء فترة الحمل. وفي دراسة إحصائية عالمية على مواليد المدخنات، تبين بشكل ثابت لا يقبل الجدل أن وزن الوليد من ذكر أو أنثى للأم المدخنة يقل دائماً عن معدله عند الأولاد من أمهات غير مدخنات بمعدل يصل إلى 480 جرام على وجه العموم.

ويرتفع الخطر بوجه خاص على المرأة المدخنة بعد سن الأربعين، حيث تضطرب الهرمونات المفترزة من المبيضين (الإستروجين والبروجيستيرون) والتي كانت تحميها في السابق من العديد من أمراض القلب والأوعية ويرتفع الخطر أكثر عندما تكون مستويات ضغط الدم أو الكوليسترول لديها فوق المعدل الطبيعي.

التدخين وصحة الطفل :

يتأثر صغار الأطفال بتدخين الأبوين ويصيبهم المرض أكثر مما يصيب أبناء غير المدخنين، فقد أثبتت الدراسات الطبية أن الأطفال المولودين لأمهات مدخنات أقصر طولاً من أمثالهم ممن ولدوا لأمهات غير مدخنات. وأن معدل الفرق في الطول سنتيمتر في السنة الأولى من الحياة، كما يستمر ذلك الفرق إلى سن السابعة كما أن مستواهم العقلي والدراسي أقل من أمثالهم ممن ولدوا لأمهات غير مدخنات بل ويستمر هذا الفرق في النمو الجسمي والعقلي حتى سن الحادية عشر.

كما يؤثر دخان التبغ على الأطفال الرضع، نتيجة استنشاقهم لسموم دخان السجائر، ولا يرجع هذا التأثير إلى تدخين الأم أثناء الحمل. فحتى لو كانت الأم لا تدخن مطلقاً ويدخن الأب باستمرار في الغرفة التي بها الطفل فإن الرضيع يكون معرضاً أكثر من غيره من الأطفال للنزلات الشعبية المتكررة وللالتهابات الرئوية. أما إذا كانت الأم تدخن أيضاً (حتى ولو امتنعت عن التدخين في فترة الحمل) فإن الخطر يتضاعف، وتزداد نسبة الإصابة بالالتهابات الرئوية والنزلات الشعبية زيادة كبيرة. ويصاب الصغير بالحساسي وتتحول حياته وحياة أمه بل الأسرة كلها إلى جحيم.



شكل 4-3: يبدأ تعلق شرايين القلب من
الصغر وسننه التدخين المبكر

وأخطر أنواع الحليب هو حليب الأم المدخنة التي ترضع طفلها سموم النيكوتين والمواد الكيميائية الأخرى القاتلة. وبصورة عامة إن تدخين الصغار يضعف صحتهم ويدمر جهاز المناعة لديهم.

وقد لوحظ أن التدخين عامل أساسي لإصابة أطفال الأم المدخنة بالعديد من الأمراض وخاصة خلال السنة الأولى من العمر حيث تزداد نسبة الالتهابات التنفسية واحتمال الإصابة بالربو (Asthma)، وكذلك يزداد خطر الإصابة بالتهابات الأذن الوسطى، كما لوحظ تدني وظائف الرئة بين الأطفال الذين يعيشون بين المدخنين بالإضافة لازدياد حدوث الموت المفاجئ لدى الرضع.

المحافظة على صحة الأم الحامل بالابتعاد عن التدخين :

لقد أثبت العلم أن النساء المدخنات حملهن أصعب وإجهاضهن أيسر، وعندما تحمل المرأة المدخنة فإنها تعاني من إقيااء الحمل ومشاكله أكثر مما تعاني المرأة غير المدخنة، وتبين كافة الدراسات أن التدخين يزيد من احتمالات حدوث حمل خارج الرحم، حيث أن التدخين يؤثر على حركة قناة المبيض، مما يؤدي إلى عرقلة

تثبيت البويضة الملقحة في الرحم، وكذلك تزداد اضطرابات الغدة الدرقية في النساء المدخنات سبع مرات تقريباً عن مثيلاتهن من النساء غير المدخنات.

ولا شك بأن أولاد المدخنات أكثر عرضة للإصابة بالأمراض مقارنة بأولاد الأمهات اللواتي لم يمارسن عادة التدخين البتة.

ورغم كل ما تقدم، تستمر بعض النساء المدخنات غير عابئات بما يخلفه التدخين من ضرر وأذى على أنفسهن ولأولادهن، ولو استطعنا أن نترجم مجازاً بكاء رضيع الأم المدخنة لكلماته: "ارحميني يا أمي أكاد أن أختنق بدخان سيجارتك".

لماذا تدخن المرأة :

تقول الدكتورة ماكويني نائبة رئيس الإقليم الشمالي الدولية للطبيبات بإيرلندا إن الإعلانات عن السجائر لها دور كبير في ذلك، وثمة دلائل أخرى على أن المرأة أكثر ميلاً إلى التدخين من الرجل والسبب هو القلق.

وتدعي بعض النساء أن التدخين ينقص من أوزانهن والنساء يتعرضن لضغط شديد يدفعهن نحو النحافة، لمتابعة "الموضة" السائدة.





الفصل الرابع

تأثير التدخين على مادة الحياة (الجينات)

أوضحت الدراسات أن سموم دخان السيجارة تؤدي إلى حدوث انكسارات في مادة الجينات (DNA) في خلايا رئة الإنسان المستتبّة. وتسرع هذه الانكسارات من معدل الطفرات في الجينات التي تنظم الانقسام الخلوي وتؤمن نسخاً مطابقة للجينات، مما يؤدي إلى حدوث ما يسمى بالتكاثر الخلوي الشاذ - أي أن الخلايا تتجاوز ضوابط التكاثر الخلوي، وتبدأ في التكاثر والتضاعف العشوائي الذي يؤدي إلى تشكل أورام سرطانية.

فإضافة إلى مسؤولية التدخين عن 85 ٪ من سرطانات الرئة، فإنه يسهم في التسبب بسرطانات الفم والبلعوم والحنجرة والمريء والمعدة والبنكرياس والرحم والكلية والحالب والمثانة والقولون.

وهذه كلمة يعني أن تدخين السجائر مسؤول عن 30 ٪ من كل الوفيات بالسرطان. وتنطبق هذه المخاطر الصحية سواء على المدخن الإيجابي أو السلبي وهو المستنشق للدخان المطروح من المدخن بشكل غير مباشر لذا فقد صنفت وكالة حماية البيئة (EPA) دخان التبغ بيئياً ضمن المجموعة المسرطنة (A) والتي تشمل الرادون والأسبستوس والزرنيخ والبنزين.





الفصل الخامس

مفاتيح الإقلاع عن التدخين

1 - الجهود الدولية لمكافحة التدخين :

تعتبر منظمة الصحة العالمية، المنظمة الأولى المعنية بمكافحة التدخين والتوعية بأضراره، وهي في هذا المجال تنتهج العديد من الوسائل في محاولاتها الجادة لنشر التوعية الصحية، والتي قد تمكن المدخنين يوماً من الاستيقاظ من غفوتهم للتخلص من داء التدخين، والمنظمة دائبة في إصدار الإحصاءات والأرقام الدقيقة التي تصوّر حجم مشكلة التدخين على المستوى العالمي.

ولقد خصصت يوم 31 مايو من كل عام يوماً عالمياً للامتناع عن التدخين، تدعو خلاله الدول الأعضاء بالمنظمة إلى تحرير المجتمعات من التدخين، وتخليص العالم من الأمراض الفتالة والمعوقة الناجمة عن التدخين.

وقد جاء في النداء الأول الذي وجهه المدير العام لمنظمة الصحة العالمية بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين:

" إنني أناشد هؤلاء الذين يدخنون أو يمشغون التبغ، الامتناع عنه لمدة لا تقل عن أربع وعشرين ساعة مهما كان ذلك صعباً عليهم، وذلك كخطوة أولى نحو الإقلاع عن هذه العادة المدمرة ."

ورغم أن الاعتمادات المخصصة من ميزانية المنظمة العالمية لمكافحة التدخين لا تتجاوز واحد بالمئة، وهو اعتماد لا يتناسب مع خطورة مشكلة التدخين وأضراره، والتي لا زالت تتفاقم سنة بعد أخرى وخصوصاً في البلاد النامية وكثير من الدول العربية.

ولهذا تتضافر وتتسارع الجهود الدولية الرسمية والشعبية وخاصة في الدول المتقدمة للتوعية بأضرار التدخين ولمكافحته بالعديد من الوسائل الممكنة، الأمر الذي أثمر بنتائج طيبة وخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية، والعديد من دول أوروبا الغربية وكندا.

وشكلت كثير من المؤتمرات الدولية ضد التدخين وكانت أغلب عناوينها " التبغ أم الصحة ؟ " ، والجدير بالذكر أن أسبانيا تعاني من حدوث 40,000 حالة وفاة بسبب التدخين سنوياً وأن بريطانيا تعاني من أكثر من 50,000 وفاة، وتعايني فرنسا أكثر من 60,000 وفاة، وأن أمريكا تعاني أكثر من 350,000 وفاة كلها أسباب مباشرة بسبب التدخين أي ما بين 10-12 ٪ من تعداد السكان.

ولقد اتخذت في العشر سنوات الأخيرة في أمريكا بعض التدابير الصارمة ضد التدخين، وخاصة شركات الطيران الداخلية والعالمية، وقد اتخذت هذه التدابير شكل الحصار الاجتماعي ضد المدخن بحيث يشعر أنه مضطهد. وقد بدأت هذه التدابير تأخذ طريقها نحو التنفيذ، عندما تم تضيق الخناق على شركات التبغ ولأنها أساس البلاء، ولقد أدانت بعض المحاكم الأمريكية شركات التبغ واعتبرتها مسؤولة عن الأضرار التي تعرض ويتعرض لها المدخنون أو ذووهم الذين أصيبوا بشتي الأمراض وبأنواع مختلفة من السرطانات. وفي الولايات المتحدة الأمريكية أيضاً يزداد يوماً بعد يوم عدد أرباب العمل الذين يرفضون المدخنين، وقد انتشرت هذه الظاهرة حتى شملت مدرسي المدارس بالمراحل التعليمية المختلفة، بوجي من مادة ورد نصها في الدستور الأمريكي توجي بإمكانية إرغام المشتبه فيهم بإجراء اختبارات تؤكد عدم تعاطيهم المخدرات أو ما يؤثر على صحتهم كالسجائر وغيرها. وفي الوقت نفسه منع التدخين في الأماكن العامة كالطائرات كما ذكرنا، والمطاعم، ووسائل النقل لأن وجود غير المدخنين في مكان واحد مع المدخنين يؤذيهم أيضاً من آثار التدخين السلبي (أو ما نسميه التدخين بالإكراه).



شكل 1-5 : مفاتيح الإقلاع عن التدخين.

وفي فرنسا، واعتباراً من ديسمبر 1992، أصبح التدخين في الأماكن العامة خروجاً عن القانون كما أصبح إلزاماً على المدخنين أن يكتفوا بالأماكن المخصصة لهم لممارسة عادة التدخين، وهكذا منع التدخين في المطاعم (ماعدا أماكن خاصة للتدخين) والمؤسسات ووسائل النقل العام والمؤسسات التعليمية، والأماكن العامة وفي كافة المستشفيات. وينص المرسوم على فرض عقوبات على المدخنين خارج الأماكن المخصصة لهم (والتي حددتها وزارة الصحة الفرنسية)، وهي غرامات تتراوح بين 300-600 فرنك فرنسي وقد تصل إلى 1200-3000 فرنك بالنسبة لأرباب العمل وشركات النقل التي تخصص أماكن للتدخين لا تتوافق مع المرسوم من حيث شروط التهوية ووضع الإشارات، كذلك منع التدخين في الطائرات على الرحلات التي تستغرق أكثر من ساعتين، كذلك وضعت ضرائب تعسفية على أسعار التبغ تصل إلى 78 ٪ خلال خمس سنوات كانت نهايتها عام 1998، ويذهب ريعها لصالح وزارة الصحة والتأمين الاجتماعي والصحي.

وتعتبر الخطة السويدية في مكافحة التدخين 1975 من الخطط المثالية السباقة وبعيدة النظر في ذلك المجال، حيث وضعت الحكومة السويدية خطة مدتها 25 سنة تهدف إلى خفض استهلاك السجائر والحد من التدخين، وتنشئة الأطفال المولودين بعد عام 1975 في بيئة تقل فيها نسبة التلوث بدخان السجائر كما تقل فيها عدد المدخنين. وتشمل الخطة السويدية على ما يلي:

- 1 - تبصير الآباء بأضرار التدخين حتى يستطيعوا تربية أبناء هذا الجيل التربية الصحية السليمة بالإضافة إلى تدريس أضرار التدخين ضمن مقررات المدارس.
- 2 - منع التدخين في المدارس والمسارح ودور السينما والمطاعم والمحلات التجارية والحافلات وتخصيص أماكن للتدخين في مقر العمل.
- 3 - إنشاء عيادات خاصة لعلاج المدخنين.
- 4 - زيادة أسعار السجائر عاماً بعد عام.
- 5 - عدم الترخيص لمحلات بيع السجائر ومنتجات التبغ في أضيق الحدود.
- 6 - منع بيع السجائر لصغار السن.

وعلى الرغم من ذلك فإننا يمكننا أن نقرر باطمئنان، أن جهود الدول الكبرى في مكافحة التدخين أدت إلى كثير من النتائج الإيجابية، كانت نتيجتها إقلاع العديد من المدخنين عن التدخين وبأعداد كبيرة، وهذا ما أدى إلى انخفاض الأمراض وخاصة أمراض القلب والشرابين في أمريكا وأوروبا، ومع الأسف غيرت شركات

التبغ العالمية سياستها وبحثت عن أسواق جديدة، وقد وجدت ضالتها المنشودة في أسواق العالم الثالث وكثير من الدول العربية، الذي يعاني سكانه الكثير من المشكلات وفي مقدمتها المشكلات الاقتصادية والصحية.

2 - الجهود الذاتية لمكافحة التدخين :

إن أفضل طريقة لمكافحة التدخين هي الإرادة الصلبة والعزيمة الصادقة للإقلاع عن تلك العادة السيئة. ولنا مثال في هذا ما ذكره لنا التاريخ في اختبار رئيس الولايات المتحدة الأمريكية إيزينهاور وعزمه على ترك التدخين أكبر مرغّب ومشوق لأن نقتفي آثاره في ذلك، ونسير في خطواته. فقد كتب عنه ل.ميرون في إحدى المجلات أن الرئيس الجنرال عندما كان رئيساً لجامعة كولومبيا المشهورة في نيويورك شعر أن معدل ضربات قلبه يتزايد عددها وكان يدخل علبتين من السجائر أي 40 سيجارة في اليوم.

ففي أحد الأيام عزم الجنرال على ترك التدخين، وكان عزمه قاطعاً في الحال.



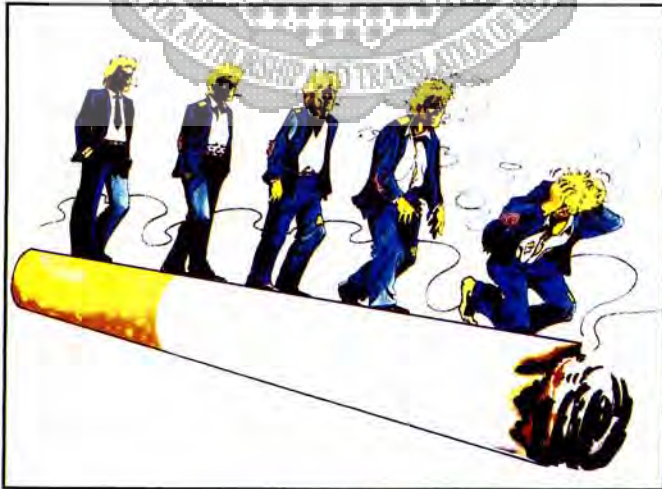
شكل 2-5 : الإقلاع عن التدخين بالإرادة الصلبة.

وإليك ما ورد عنه بالحرف: " شعر الجنرال أنه يفرط في التدخين فلم يحاول إيجاد طريقة خاصة تساعد على وقف التدخين سوى عزمه القاطع، وفي الحال امتنع عن التدخين امتناعاً لا عودة له. لم يحل الموقف مقابلاً الحسنات بالسيئات، الأمر الذي يقتضي الماطلة، ولم يبدل تدخيناً بتدخين آخر، ولم يقلل عدد السجائر ولم يعوض عنه بأكل الحلوى والتحلي بمضغ العلك، إذ ليس ما ينجي من العادة السيئة هذه سوى قطعها فوراً وبحزم. وهكذا فعل الجنرال مدلاً على قوة الإرادة وصدق وثبات في العزم " .

وينهي الكاتب المذكور مقاله بكلمات: " إن الجنرال مقتنع الآن أنه من الحمق أن يعود الشباب والشابات أنفسهم بعناء ومشقة عادة تخلو من الفائدة، وفي الوقت نفسه يصعب تركها " . هذا مثال لنا على قوة الأخلاق يجب أن يتبصره شبان العصر الحاضر وشباباته وأن ينسجوا على منواله.

3 - الجهود العائلية والمدرسية لمكافحة التدخين:

تعتبر التربية المنزلية السليمة هي أساس أسس صحة الطفل ونجاحه في الحاضر والمستقبل، وهي المحور الأساسي لسعادة الطفل، فالأم العاقلة غير المدخنة هي القدوة والنبأ الحسن لطفلها تعلمه أسس التغذية وأسس التربية البدنية وفق القواعد العلمية المعروفة في أمهات الكتب، وكذلك لا يقل دور الأب غير المدخن في غرس أسس التعاليم السامية لأطفاله.



شكل 3-5 : نهاية مدخن .

والوالدان أمثلة شاهدة فعالة أمام أولادهم، فإذا رأى الأولاد الوالدين منغمسين في تعاطي أمور ضارة كالتدخين والكحول، اقتدوا بهم عاجلاً أم آجلاً، تصديقاً لقول الشاعر العربي:

الإبن ينشأ على ما كان والده إن العروق عليها ينبت الشجر

وللتربية المدرسية تأثير فعال جداً للوصول إلى النتائج الحسنة والمرجوة للإقلاع عن التدخين، فيجب أن تضاف في المدارس بجميع مراحلها (الابتدائية والإعدادية والثانوية) وكذلك بالجامعات دروساً علمية متدرجة عن السيجارة وعلاقتها بالأمراض والأورام المحتملة أو عمل محاضرات شهرية منتظمة عن حقيقة التبغ والمخدرات والمشروبات الكحولية، والتي يتعودها متعاطوها فلا يقدرون على تركها، فعن طريق ذلك نخطو إلى الأمام نحو تحرير شبابنا وشاباتنا من الاستعباد لها، ولكي تكون لهذه الدروس التأثير الفعال يجب أن يقوم فاعطائها أساتذة متخصصون واقفون على حقيقة التدخين بما فيها المخدرات وتناول الكحول حيث تتضاعف الأذية معها عشرات المرات.

إن انتشار التدخين وباء عالمي لا شك فيه، وتزداد خطورته ونتائجه السلبية إذا واصل الانتشار المخيف كما هو عليه الآن في صفوف المدرسين والطلاب في المدارس والجامعات. وبصورة عامة يتبقى على الآباء والمربين أن يكونوا قدوة حسنة، فيقلعوا عن التدخين قبل أن يطلبوا من أبنائهم ذلك، لأن جالنا هنا ينطبق عليه قول شاعرنا القديم والقاتل :

يا أيها الرجل المعلم غيره هلا لنفسك كان ذا التعليم
تصف الدواء لذي السقم وذي الضنى كي يصح به وأنت سقيم
إبدأ بنفسك فإنها عن غيها فإذا انتهت عنه فأنت حكيم

4 - الجهود الدينية لمكافحة التدخين :

تتضافر جهود جميع الطوائف الدينية على اختلاف أسمائها مع جهود منظمة الصحة العالمية لمكافحة التدخين.

وكان أشدها حزماً ووضوحاً ما ذهبت إليه اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والدعوة والإفتاء بالملكة العربية السعودية برئاسة الأستاذ الشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله الرئيس العام لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد في تحريم التدخين. وقد جاء نص الفتوى:

" شرب الدخان حرام، وزرعه حرام، والإتجار به حرام، لما فيه من الضرر. وقد روي في الحديث " لا ضرر ولا ضرار " ولأنه من الخبائث.

وقد قال الله تعالى في وصف النبي صلى الله عليه وسلم " ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث".

وهناك الكثير من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التي تشير بوضوح إلى تحريم التدخين.. ومن بينها:

1 - قوله صلى الله عليه وسلم: " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف.." والذي لاشك فيه أن التدخين يضعف الصحة، ويقلل من قدرة وجهد المدخن.

2 - وقوله صلى الله عليه وسلم: " لا ضرر ولا ضرار". والتدخين يضر بصاحبه، بل والمحيطين بالمدخن في المنزل وفي مكان العمل.

3 - وقال عليه الصلاة والسلام: "من تحسنى سماً فقتل نفسه، فسمه في يده يتحساه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً" - رواه مسلم والدخان فيم سم النيكوتين الذي يقتل شاربه ببطء ويعذب بشربه في النار.

4 - وقال عليه الصلاة والسلام: " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذي جاره " رواه البخاري، والدخان يؤذي بضرره ورائحته كل من لهم علاقة بالمدخن من زوجة وأولاد وجيران.

5 - وقال عليه الصلاة والسلام: " لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: - عن عمره فيما أفناه.

- وعن شبابه فيما أبلاه.

- وعن علمه ما عمل به.

- وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه"-رواه الترمذي

والمدخن أنفق ماله في الدخان الذي أخذ بجسمه وبآخرين.

وفي القرآن الكريم نطالع الآيات القرآنية الكريمة التالية :

1 - قال تعالى: " قل لا يستوي الخبيث والطيب "، (المائدة- الآية 100)، وقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك خبث التدخين.

- 2 - لا يحق للمسلم أن يستبدل الطيب بالخبث، فينطبق عليه قوله تعالى:
" أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير " (البقرة- الآية 61)
- 3 - قال تعالى: "ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة" (البقرة- الآية 195)، والتدخين انتحار بطيء بسمومه، وقتل للنفس بأمراضه.
- 4 - قال تعالى: "ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما " (النساء- الآية 92) والدخان انتحار بطيء وقتل للنفس.
- وقد نهى سبحانه وتعالى عن قتل النفس، وتعرضها لأسباب الهلاك، وهو نهى شامل، لكل أمر يؤدي إلى تلك النتيجة، سواء كان ذلك بطريق مباشر أو غير مباشر.

الجهود الطبية في مكافحة التدخين :

لا يمكن لأي طبيب مدخن إقناع مريضه بترك التدخين، فالطبيب يجب أن يكون قدوة يحتذى بها أمام مرضاه، وحتى وإن لم يدخن أمامهم، فرائحته أحياناً تدل على أنه مدخن.

ولقد كان الأطباء في الخمسينات أكثر ضحايا التدخين، أما الآن فإنهم أقل ضحايا التدخين لأنهم عرفوا أضراره وامتنع غالبية الأطباء عن مزاوله تلك العادة السيئة، فأصبحوا دعاة الحضارة الصحية السليمة الحقّة وبدون تدخين، بل وأصبح شعارهم الأول الصحة أو التدخين. ونسبة الأطباء المدخنين في أوروبا في عام 1990 أقل من عشرة بالمائة، بعد أن كانت نسبتهم في عام 1970 حوالي 50 %.

أعراض الإقلاع عن التدخين :

إن الإقلاع عن عادة التدخين السيئة قد لا تتم بسهولة ويسر، فقد تصاحبه بعض الأعراض مثل الغثيان والدوخة، ولكن مع الاستمرار في تحملها تبدأ بوادر الأزيمة تمر بسلام، وتنقسم أعراض الإقلاع عن التدخين إلى:

أعراض عضوية: وتشمل اضطرابات وتغيرات في حركة الأمعاء، انخفاض ضغط الدم وضربات القلب، والصداع، والشعور بالتعب وعرقلة بعض الحركات البدنية مثل قيادة السيارة.

أعراض نفسية : وتشمل ضعف القدرة على التركيز الفكري والاكتئاب والقلق والتملل وسهولة استثارة الأعصاب واشتهاء التدخين.

وسائل الإقلاع عن التدخين :

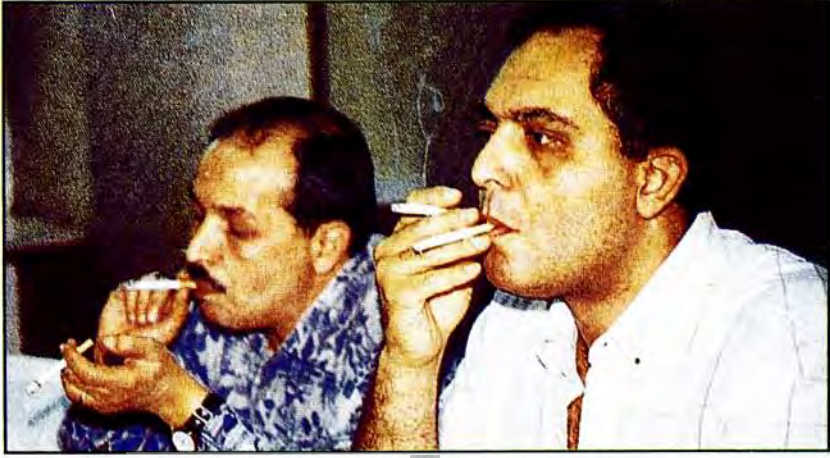
1 - الإقلاع الفوري :

وهو أفضل طريقة للشفاء السريع المحتم، ولكنه يحتاج قبل أي شيء إلى تصميم أكيد وإرادة قوية وعزيمة صلبة، كما أنني لا أؤيد فكرة الإقلاع التدريجي عن التدخين بتخفيف عدد السجائر، لأنه علاج مرحلي مؤقت ثبت فشله. ويمكن للطبيب المعالج أن يعطي مريضه بعض المهدئات النفسية في البداية، لأن الأسبوع الأول من الإقلاع عن التدخين يعتبر من أصعب الفترات التي تمر بالمدخن، حيث يشكو خلال هذه الفترة من أعراض الامتناع عن التدخين والتي تقل حدتها تدريجياً حتى تختفي تماماً بعد مضي أسبوع أو أسبوعين. ويجب أن يتعد المريض عن الاختلاط بالمدخنين في فترة الإقلاع، ورفض تدخين أية سيجارة من صديق أو من أي شخص مجامل، كذلك يجب التخلص بكل ما يتعلق بالدخان من علب السجائر، الولاعة، طفايات السجائر، الغليون، إلخ....، وينصح بالتخفيف ما أمكن من استهلاك القهوة والشاي والامتناع عن شرب الكحول وخاصة في تلك الفترة.

كما ينصح بوضع الطرق الصغيرة البديلة مثل: شرب الماء الصافي بترو وهدهو، عمل بعض التدريبات التنفسية في أوقات التدخين المعتادة، كذلك يجب الحذر من زيادة الوزن عن طريق الابتعاد عن السكاكر والحلويات والمعجنات والالتفات للفواكه والخضراوات، كذلك يجب ممارسة الأنشطة الرياضية مثل المشي والسباحة وخاصة المشي في الغابات بين الأشجار، وكذلك التدريب على استنشاق الهواء الطلق صباحاً والمليء بالأكسجين، وكذلك يجب تنشيط الرياضة الذهنية بالقراءة والمطالعة الحرة، وممارسة الهوايات المحببة والتي تستخدم فيها اليدين بكثرة كالرسم أو العزف على آلة موسيقية. ويجب تحديد الزمن ويوم الإقلاع عن التدخين وفي هذا أهمية كبرى، كما ننصح المتزوجين بأنه من الأفضل أن تكون محاولة الإقلاع الفوري عن التدخين في وقت واحد وإلا سيكون الفشل كبير، وبصورة عامة من نجاح الإقلاع أن تبدأ المحاولات في مجموعات عامة (زملاء في العمل، داخل فريق رياضي).

2 - العلاج النفسي (Psychotherapy) :

حيث يعالج المدخن في عيادات نفسية خاصة، وذلك بتعرضه لصدمة كهربائية خفيفة في كل مرة يحاول فيها إشعال سيجارة، وبهذه الوسيلة تتولد في أعماقه كراهية للتدخين، وهكذا سيتترك عادة التدخين في المستقبل القريب. ومن الوسائل التي تنفر المدخن من سيجارته إجباره على تدخين عدد كبير من السجائر مرة واحدة وفي فترة وجيزة.



شكل 4-5 : الإقلاع النفسي: من الوسائل التي تنفر المدخن من سيجارته إجباره على تدخين عدد كبير من السجائر مرة واحدة وفي فترة وجيزة.

3 - العلاج الأذيني (Auriculotherapy) :

توضع تحت تحذير موضعي غرزة معدنية أو أكثر (الشكل 5-5) أو خيط من النايلون في منتصف صيوان الأذن، وبعد ثلاث أسابيع تنزع هذه الغرزة، وتخفّض هذه الطريقة الرغبة نحو التدخين بنسبة 75 بالمئة تقريباً خلال الأشهر الثلاث الأولى، وينسبة 65 بالمئة خلال سنة ونصف، وتكلف هذه الطريقة حوالي 500 فرنك فرنسي على الأكثر.



شكل 5-5 : العلاج الأذيني.

4 - العلاج بالوخز بالإبر الصينية (Acupuncture) :

توضع الإبر الصينية الشعرية والدقيقة على الجلد في مناطق معينة من مقدمة الوجه والأنف والشفة، (شكل 5-6) ، وكذلك على الجمجمة واليدين، وتحتاج هذه الطريقة من جلسة واحدة إلى خمسة جلسات، يتخلل كل جلسة أسبوعاً من الراحة وذلك حسب درجة الإدمان على التبغ. وتكلف هذه الطريقة حوالي 300 فرنك فرنسي لكل جلسة تقريباً.

وهي طريقة متوفرة في أغلب المستشفيات الفرنسية العامة.



شكل 6-5 : العلاج بالوخز بالإبر الصينية

5 - العلاج عن طريق وضع أنبوبة بلاستيكية خاصة لنزع النيكوتين من داخل علبة السجائر (Denicotil Stick) :

وحيث يوجد داخل هذه الأنبوبة البلاستيكية أحجار بركانية (شكل 5-7) ، والتي تستطيع أن تمتص وتخفف نسبة النيكوتين بدرجة 80 ٪ بعد 24 ساعة من وضعها داخل العلبة، وطعم السجائر لا يتغير، وتكاليفها مرتفعة (مئة فرنك فرنسي لكل أنبوبة) أي مئة فرنك لكل علبة سجائر جديدة.



شكل 5-7 : العلاج عن طريق وضع أنبوبة بلاستيكية خاصة
لنزع نيكوتين من داخل علبة السجائر.

6 - العلاج بالحقن بالأدوية المتوسطة (Mesotherapy) :

وذلك عن طريق حقن شعري دقيق لمواد كيميائية مخففة جداً أساسها خليط من التبغ المخفف مع البروكاتين، في أماكن معينة في الوجه (في الأذنين وفتحات الأنف)، وتعرض هذه المعالجة على كره طعم السجائر بصورة عامة، وتحتاج هذه الطريقة إلى 4 جلسات يتخلل كل جلسة أسبوعاً من الراحة، وتكلف حوالي 500 فرنك فرنسي على الأكثر للجلسة، ومتوفرة هذه الطريقة في أغلب المستشفيات الفرنسية العامة.



شكل 5-8 : العلاج بالحقن بالأدوية المتوسطة.

7 - العلاج بالتنويم المغناطيسي (Hypnosis) :

ويحتاج المريض من جلسة إلى ثلاث جلسات فردية كانت أو مع مجموعات مشتركة، وهذه الطريقة هدفها تحريض كره طعم التبغ، ونجاح هذه الطريقة يعتمد على قوة الطبيب النفسي وعلى استعداد المريض لها وكذلك الثقة بهذه الطريقة. وتكلف من 105 إلى 600 فرنك فرنسي للجلسة الواحدة.



شكل 9-5 : العلاج بالتنويم المغناطيسي

8 - العلاج بالليزر (LASER) :

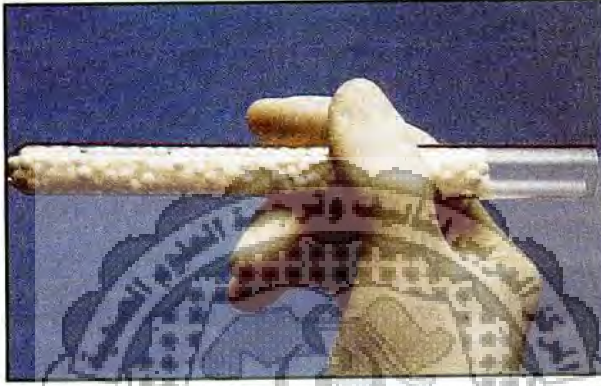
تحرّض أشعة الليزر 16 نقطة عصبية في الوجه، لهدف تغيير الطعم الطبيعي للتبغ وتؤثر أيضاً هذه الطريقة على الضغوط النفسية والأرق، وتحتاج الجلسة لربع ساعة فقط ولمرة واحدة، وتكلف المريض 500 فرنك فرنسي. وليس لهذه الطريقة تأثيرات جانبية تذكر، سوى الإحساس أحياناً بالاقضاء بعد نهاية الجلسة فقط.



شكل 10-5 : العلاج بالليزر.

9 - المعالجة المثلية (Homeopathy) :

وتنفذ عن طريق أخذ عدة جرعات من العلاج عن طريق الفم، خلال عدة أسابيع، وكل جرعة تحتوي على حبيبات ملطقة مخففة جداً من التبغ، وهذا يسمح بكره التبغ والابتعاد التدريجي عنه. تكلف الاستشارة حوالي 250 فرنك فرنسي، ونجاح العلاج متوسط.



شكل 5-11 : المعالجة المثلية

10 - بدائل التدخين :

بما أن المادة التي تسبب التعود على التدخين هي مادة النيكوتين، فإن بإستطاعة البعض الاستغناء عن السيجارة وذلك بمضغ اللدائن (العلكة) التي تحتوي على النيكوتين المخفف جداً أو مادة اللوبيلين المشابهة للنيكوتين في المفعول. أو عن طريق استعمال أقراص مستحلبة تحتوي على مواد قابضة تساعد على صد المدخن عن التدخين واعطائه طعم المرارة أثناء التدخين.

وقد يساعد في الإقلاع عن التدخين وضع سيجارة مصنوعة من البلاستيك في فم المدخن لتعويضه نفسياً عن السيجارة التي تعود على تدخينها، علماً بأنه صدر أخيراً أنواع جديدة من السجائر تحترق بدون دخان، ولا تحتوي على النيكوتين وذلك عن طريق إستعمال فلتر خاص ومعالج، ولكنها غالية الثمن جداً ولم يتم بيعها بصورة تجارية بعد ولا زالت قيد التجارب.

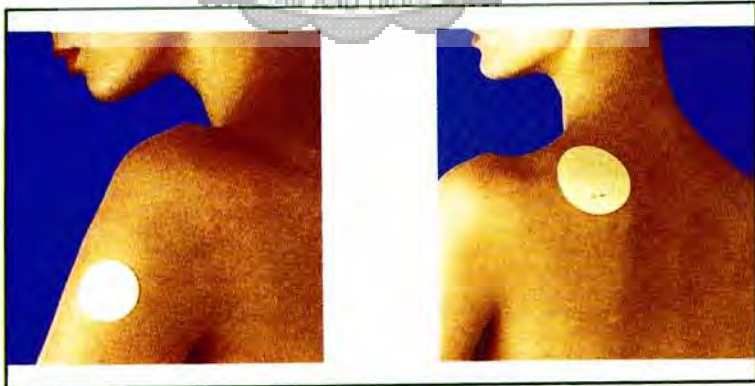
11 - وضع لصقة النيكوتين على الجلد (Nicotinell T.T.S) :

يجب استعمالها تحت الإشراف الطبي، لأن استعمالها محظور في الحالات التالية:

- 1 - عند غير المدخنين أو الذين يدخنون في المناسبات فقط .
- 2 - يحظر استعمالها أثناء الحمل والرضاعة.
- 3 - ارتفاع الضغط الشرياني غير المعالج وغير المراقب.
- 4 - في الأطفال.
- 5 - وجود حساسية على النيكوتين.
- 6 - وجود التهاب في الجلد يزعم استعمال لصقة النيكوتينل .
- 7 - خلال فترة احتشاء القلب الحاد والحديث.
- 8 - وجود ذبحة صدرية غير مستقرة.
- 9 - وجود اضطرابات في نظم كهربائية القلب المختلفة.
- 10 - أثناء فترة السكتة الدماغية الحديثة.

أماكن وضع لصقة النيكوتينل:

لاحظ الصورة ، حيث يفضل وضعها في القسم الأعلى من الذراع، وشرط أن يكون نظيفاً وناشفاً، وخالياً من الشعر.



شكل 5-12 : أماكن وضع لصقة النيكوتينل.

آلية عمل لصقة النيكوتينل :

يمتص الجسم النيكوتين الموجود في اللصقة عن طريق الجلد، بنسبة لا تتعدى 40 ٪ من الكمية الموجودة على اللصقة، ونسبته في الدم تعتمد على حجم اللصقة، وقد يدمن المريض على ذلك إذا استعمل اللصقات بكميات زائدة عن حاجته (أي بعيداً عن الإشراف الطبي).

مقدار وحجم لصقة النيكوتينل (الجرعة).

يفضل اتباع الجدول التالي تحت الإشراف الطبي :

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة (مرحلة الإقلاع)	
من 4-3 أسابيع	من 4-3 أسابيع	من 4-3 أسابيع	
Nicotinell T.T.S (30 Cm ²) أي 21 مجم في اليوم	Nicotinell T.T.S (20 Cm ²) أي 14 مجم في اليوم	Nicotinell T.T.S (10 Cm ²) أي 7 مجم في اليوم	مدخن أكثر من 20 سيجارة في اليوم
Nicotinell T.T.S (20 Cm ²) أي 14 مجم في اليوم	Nicotinell T.T.S (20 Cm ²) أي 14 مجم في اليوم	Nicotinell T.T.S (10 Cm ²) أي 7 مجم في اليوم	مدخن 20 سيجارة في اليوم أو أقل

دور العيادات الخاصة في الإقلاع عن التدخين :

أنشئت في كافة دول الاتحاد الأوروبي وأمريكا عدد كبير من العيادات الخاصة لمساعدة المدخنين في الإقلاع عن هذه العادة السيئة، كما خصصت الأقسام في بعض المستشفيات لعلاج المدخنين، وحيث تقدم لهم الإرشادات التي تساعدهم في الإقلاع عن التدخين، مع شرح وافٍ عن أضراره وعواقبه.

وقد بدأت بعض الدول العربية في الاستفادة من تجارب الغرب أيضاً عن طريق إنشاء مثل هذه العيادات الخاصة لمكافحة التدخين، والأمل كبير في زيادة أعدادها في المستقبل. وإنني أنصح جميع المدخنين بالذهاب لتلك العيادات، وخاصة هؤلاء المدخنين أصحاب الأمراض القلبية وتصلب الشرايين، والسيدات الحوامل، وكذلك مرضى التوترات النفسية والعصبية، وفي مقدمة هؤلاء المدخنين مرضى الجهاز التنفسي.



شكل 5-13 : دور العيادات الخاصة في الإقلاع عن التدخين.

ولقد اتضح من بعض الدراسات أن المدخن إذا لجأ إلى تلك العيادات بمحض إرادته واختياره فإن إقلاعه عن التدخين يكون أكثر احتمالاً ونجاحاً، أما إذا لجأ إليها عن طريق صديق له أو عن طريق تكليف من أسرته أو جهة العمل فإن نتيجة علاجه لا تكون أكيدة أو ناجحة، وفي فرنسا يعطى المريض الفرصة في بداية العلاج لتقييم نفسه وحظه من النجاح في الإقلاع عن التدخين وفق الأسئلة التالية، ويجب عليها بحرية مطلقة.

- 1 - لقد جئت للاستشارة بصورة إرادية وقرار شخصي - تضاف 2 نقطة.
- 2 - لقد توقفت عن التدخين في السابق خلال أكثر من أسبوع - تضاف 1 نقطة.

- 3 - أعمل حالياً بنشاط وبدون مشاكل - تضاف 1 نقطة.
- 4 - وضعي الحالي العائلي جيد وكل شيء على ما يرام - تضاف 1 نقطة.
- 5 - أريد أن أخلص نفسي من هذه العبودية - تضاف 2 نقطة.
- 6 - أمارس الرياضة أو لدي الرغبة لممارستها - تضاف 1 نقطة.
- 7 - أريد أن يكون وضعي الجسماني أفضل - تضاف 1 نقطة.
- 8 - أريد أن أحتفظ بشكل جسمي - تضاف 1 نقطة.
- 9 - حامل (أو زوجتي حامل) - تضاف 1 نقطة.
- 10 - عندي أطفال صغار السن - تضاف 2 نقطة.
- 11 - أملك حالياً نفسية عالية المستوى - تضاف 2 نقطة.
- 12 - من العادة أن أنجح وهذا ما أعتقد أنني سأفعله - تضاف 1 نقطة.
- 13 - أنا في الغالب هادئ ومرتاح - تضاف 1 نقطة.
- 14 - وزني في العادة ثابت - تضاف 1 نقطة.
- 15 - أريد أن تكون حياتي أفضل - تضاف 2 نقطة.
- المجموع (.....) نقطة

إن المجموع الحاصل عليه المريض في كل إجابة يعني الحظ في النجاح، وإذا كان مجموع الحافز من النجاح أقل من 6، يجب البحث عن حلول أخرى لرفع المستوى النفسي والمعنوي لمحاولة الإقلاع عن التدخين:

أكثر من 16 نقطة :	حظ كبير جداً في الإقلاع عن التدخين
من 12 - 16 نقطة :	حظ كبير في الإقلاع عن التدخين
من 6 - 12 نقطة :	حظ موجود مع صعوبة في التنبؤ
أقل من 6 نقطة :	هل هذا هو الوقت المناسب للإقلاع؟

وتسمى هذه الطريقة للتقييم الذاتي لمعرفة النجاح المسبق في الإقلاع عن التدخين بتجربة ديماريا جريمالدي (Demaria Grimaldi) .

كما يستطيع المريض تقييم نفسه ومعرفة درجة الإدمان أو الإعتماد والتعلق النفسي على النيكوتين عن طريق تجربة فاجيستروم (Fagestrom) من خلال الإجابة على الأسئلة التالية بحرية مطلقة أيضاً.

1 - كم سيجارة تدخن في اليوم ؟

- أقل من 15 : 0 نقطة
بين 15-25 : 1 نقطة
أكثر من 25 : 2 نقطة

2 - ما هو معدل النيكوتين في سيجارتك ؟

- أقل من 0.8 مجم : 0 نقطة
بين 0.8 - 1.5 مجم : 1 نقطة
أكثر من 1.5 مجم : 2 نقطة

3 - هل تستنشق الدخان وتبلعه ؟

- مطلقاً : 0 نقطة
أحياناً : 1 نقطة
دائماً : 2 نقطة

4 - هل تدخن بصورة أكثر قرباً من بداية اليوم ؟

- نعم : 0 نقطة
لا : 1 نقطة

5 - في أي وقت تدخن سيجارتك الأولى ؟

- بعد نصف ساعة من النهوض من الفراش : 1 نقطة
في وقت متأخر : 0 نقطة

6 - أي سيجارة تعتقد أنه لا غنى عنها ؟

- الأولى : 1 نقطة
الأخيرة : 0 نقطة

7 - هل تدخن على الرغم من وجود مرض عندك (أنفلونزا، التهاب اللوزتين) وهذا يجبرك على الجلوس في السرير ؟

نعم : 1 نقطة

لا : 0 نقطة

8 - هل تجد صعوبة في عدم التدخين في الأماكن الممنوعة (في السينما، وسائل المواصلات العامة، قاعة الاجتماعات) ؟

نعم : 1 نقطة

لا : 0 نقطة

كل مجموع من النقاط تحصل عليه يعني درجة الإدمان أو الاعتماد على التدخين.

من 0 - 4 نقطة :	غير مدخن أو قليل الاعتماد على التدخين
من 5 - 6 نقطة :	اعتماد متوسط على التدخين
من 7 - 8 نقطة :	اعتماد قوي على التدخين (مدمن)
أكثر من 9 نقاط :	اعتماد قوي جداً على التدخين (مدمن)

ويفضل إذا أمكن دراسة العلامات البيولوجية للمريض : أول أكسيد الكربون والكوتينين (Coitnine) (وهو جزء من أكسيد النيكوتين) .

ونحتاج لذلك لآلة خاصة لتحليل غاز أول أكسيد الكربون، وبهذا نعرف كمية غاز أول أكسيد الكربون المستنشق من قبل المريض (لاحظ الصورة).

أما تحديد كمية الكوتينين فتكون عن طريق أخذ عينة من الدم، أو البول أو اللعاب، وهذا يعكس تدخين المريض خلال 48 ساعة الماضية، ويحدد هذا المؤشر الكمية الحقيقية للنيكوتين الممتص.

كيفية عمل العيادات الخاصة بالتدخين :

يزور هذه العيادات عشرة أو خمسة عشرة شخصاً في الجلسة الواحدة من المدخنين، وأغلبهم قدموا بملء إرادتهم ، ويجب جميع المرضى في البداية على

الأسئلة السابقة (أسئلة جريمالدي وفاجستروم) ويخضعون لفحوصات طبية كاملة ثم يجتمعون مرةً كل أسبوع وذلك بإشراف الأطباء المختصين في هذا المجال، فيقومون بالشرح ومناقشة كل فرد أمام زملائه المدخنين والأسباب التي دعتهم إلى التدخين، ويقوم كل مدخن بمناقشة أسباب تدخينه باستفاضة لمعرفة لماذا وكيف بدأ التدخين، وكيف نمت عنده عادة التدخين، وعدد المرات التي يدخن فيها.

كذلك يبحث الطبيب المعالج في هذه الجلسات الوقت الذي يكون فيه المدخن في أشد الحاجة إلى التدخين، هل هو وقت الفراغ أم وقت العمل؟ وهل شعور الراحة يأتي المدخن بعد التدخين عقب تناول وجبات الغذاء، أم أثناء البقاء في البيت؟... كل هذه القواعد السلوكية تختلف بالتأكد من مدخن إلى آخر، وتكون عادةً هي مفتاح المعالجة لجماعية للإقلاع عن التدخين. وأغلب المدخنون يرون في التدخين متعةً وتسلياً وضياء للوقت والألفة السيئة.

ولقد أضيفت لعيادات مكافحة التدخين في البلدان العربية الجانب الديني الذي أشار إليه علماء الدين كافةً، وكذلك في فوائد الصيام في التخلص من هذه الآفة الاجتماعية الخطيرة.

ويبين الأطباء المعالجون الوجه الآخر للتدخين وما يترقب عليه من أضرار، وما يتركه التدخين من مخلفات واصطباج الأصابع ورائحة الفم الكريهة، كما يوضح أطباء هذه العيادات المزايا التي يتمتع بها الممتنع عن التدخين حديثاً كأحد الأسباب التي تدعو إلى الإقلاع عن التدخين، فالتحسن الفوري في السعال وتحسن الشهية وتذوق الطعام، وتحسن التنفس بيسر وعودة حاسة الشم والإحساس بالسعادة وقوة الذبحة وزيادة الوزن، وتحسن الضغط الشرياني والضربات القلبية، كلها وسائل إقناع جديدة تدعو المدخن للإقلاع عن عاداته.

كذلك تقدم هذه العيادات لمرضى التدخين بعض الأدوية والقيامينات، خاصة بعد أن ثبت نجاح استخدام فيتامين "A"، "C"، والبيتا كاروتين في حماية الإنسان من الإصابة من سرطان الرئة، وذلك عن طريق وقف تكون الخلايا الحرشفية الخشنة التي تعتبر الخطوة الأولى التي تسبق تحول الخلايا الطبيعية إلى خلايا سرطانية، وقد أدى استخدام فيتامين "A" إلى وقف تكون الخلايا السرطانية عند الفئران، وعلى ذلك فقد قرر العلماء بإمكانية نجاح استخدامه على الإنسان، خاصة بعد أن لاحظوا أن نقص فيتامين "A" في جسم الإنسان يسبب تحول الخلايا الطبيعية المساء للأغشية الشعبية المخاطية إلى خلايا خشنة منذرة بإصابة سرطانية، وكذلك ننصح هؤلاء المرضى بأخذ حبة أسبيرين يومياً للوقاية من تصلب الشرايين والإبتعاد عن شبح الخلايا السرطانية.

وفي دراسة خاصة بدأتها منذ نوفمبر 1986 حتى نوفمبر 1996 وجدت أن واحداً بين كل ثلاثة مدخنين ممن تجاوز الثلاثين من العمر حضروا لعمل كشف عام بدون وجود أية أعراض أو آلام سابقة، يعاني في تصلبات شديدة في شرايين القلب التاجية.



شكل 5-13 : السيجارة تقول : نعم أنا سبب هذه الأمراض.

أعزائي القراء، أرجو منكم التمعن بالحقائق التالية وللمساعدة في مكافحة التدخين وذلك حسب تقرير مجلة المجلس الصحي الأمريكي الدولي في 2 يونيو 1999:

- 1 - يزداد التدخين باضطراد في الدول النامية، وكذلك السرطان.
 - 2 - ازدادت صادرات الولايات المتحدة الأمريكية من التبغ لآسيا بمقدار 3.19 % من عام 1985 إلى عام 1987 وحدها.
 - 3 - بعض السجائر التي تباع بدول آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية فيها ضعف مقادير القطران المسبب للسرطان الموجود في نفس نوع السجائر المباع في الدول المصنعة.
 - 4 - كثيراً ما تستخدم صور الجنس والنجاح والبنخ وصور الأوربيين البيض أو الأمريكان الرفيعة لبيع الدخان في دول العالم الثالث.
 - 5 - ازداد استهلاك الدخان في أفريقيا بمقدار 70 بالمئة بين عامي 1970 و 1985.
 - 6 - في بعض الدول العربية يصل استهلاك التدخين إلى نسب هي من أعلى النسب في العالم.
- ومن هنا أعزائي القراء علينا جميعاً أن نعي أن الدخان سم يجب محاربته وضبطه بالتأكيد، ولذلك فعلى الأطباء وغيرهم في الرعاية الصحية وبرامج الصحة العامة ووزارات الصحة والحكومات وخاصة في دول العالم الثالث أن يتخذوا خطوات أكثر جدية وأن يبذلوا جهوداً مخصصة لاستئصال هذه العادة الفتاكة من أفواه الأطفال واليافعين والنساء. وعلينا ألا ننسى أن نشكر جميع الدول التي بدأت بالفعل باتخاذ مثل هذه الخطوات.

ولابد لي أن أشير إلى فوائد التدخين الثلاثة ! ليعتبر المدخن من سيجارته خوفاً ورهباً من الأمراض وحباً لحياة ملؤها الصحة والسعادة، فهل فكرت بالإجابة، عزيزي القارئ قبل قراءة الحل؟!...

الإجابة - إن المدخن لا يهرم ولا يسرقه لص ولا يلدغه ثعبان أو يعضه كلب ضال.

تفسير الإجابة :

- 1 - لا يهرم المدخن : لأنه يموت باكراً في ريعان شبابه بعد صراع مع أمراض التدخين المختلفة.
- 2 - لا يسرقه لص : وكيف يستطيع أن يسرقه وهو يقضي حياته ساهراً طوال الليل في صراع مع نوبات السعال المتكررة، فيظن اللص أن من في البيت لا يزال مستيقظاً.
- 3 - ولا يلدغه ثعبان أو يعضه كلب : لأن المدخن يصاب بالشيخوخة المبكرة فيحمل عكازاً يتوكأ عليها في مشيته، وبها يحمي نفسه إذا هاجمته أفعى أو كلب ضال!



الفصل السادس

طريق المستقبل والخاتمة

لقد توصل العديد من الهيئات القومية والدولية ذات الخبرة التي بحثت قضية التدخين والصحة، ومنها لجنة خبراء منظمة الصحة العالمية المعنية بمكافحة التدخين والكلية الملكية للأطباء في لندن إلى استنتاج مشترك واحد أساسه: أنه لن يتناقص التدخين والأمراض المتصلة به إلا باتباع منهج شامل لعلاج هذه المشكلة، ويشمل ذلك فرض حظر على الإعلان عن التبغ وترويجه.

ولقد فرضت كثير من البلدان بالفعل مثل هذا الحظر، وتتنظر بلدان أخرى كثيرة في ذلك: وفي الوقت نفسه، ينبغي القيام بعمل يهدف إلى تقليل مقدرة صناعة التبغ على استهداف جماعات رئيسية مثل الشباب والنساء. وكما يقوم الكثير من المجلات النسائية والفنية حالياً بدور سلبي بالسماح للشركات بترويج منتجاتها القاتل (وخاصة في الوطن العربي) ففي وسع هذه المجلات أن تقوم أيضاً بدور إيجابي هام بتشجيع قرائها من الشباب على عدم الشروع في التدخين، ومساعدة القراء الأكبر سناً على التخلص من تلك العادة السيئة، وبوسع المجلات النسائية في كل أنحاء العالم أن تفوز بالسبق في حماية صحة قرائها وتحسينها باتباع القواعد الأساسية التالية:

- * أن تحذو حذو العديد من المجلات في أوروبا فترفض إعلانات السجائر.
- * أن تقدم تغطية منتظمة للجوانب المتعلقة بالتدخين، بما في ذلك المخاطر الصحية، وكيفية الإقلاع عن التدخين، وحقوق غير المدخنين.
- * أن تبذل جهداً خاصاً، في حالة مجلات المراهقين أو الشباب، لزيادة الوعي بالمخاطر الخاصة التي يلحقها التدخين بالشابات، مثل التدخين أثناء تعاطي حبوب منع الحمل والتدخين أثناء الحمل.
- * أن تتجنب استخدام صور تجذب الناس، بما في ذلك عارضات الأزياء أو نجوم السينما وهم يدخنون.

وختاماً يجب أن نعرف جيداً بأن ضحايا التدخين يزدون عن ضحايا الإيدز (مرض فقد المناعة) والسرطان وكافة الأمراض مجتمعة، وأن عدد الذين لقوا حتفهم من التدخين خلال العشر سنوات الماضية بلغ 25 مليوناً.

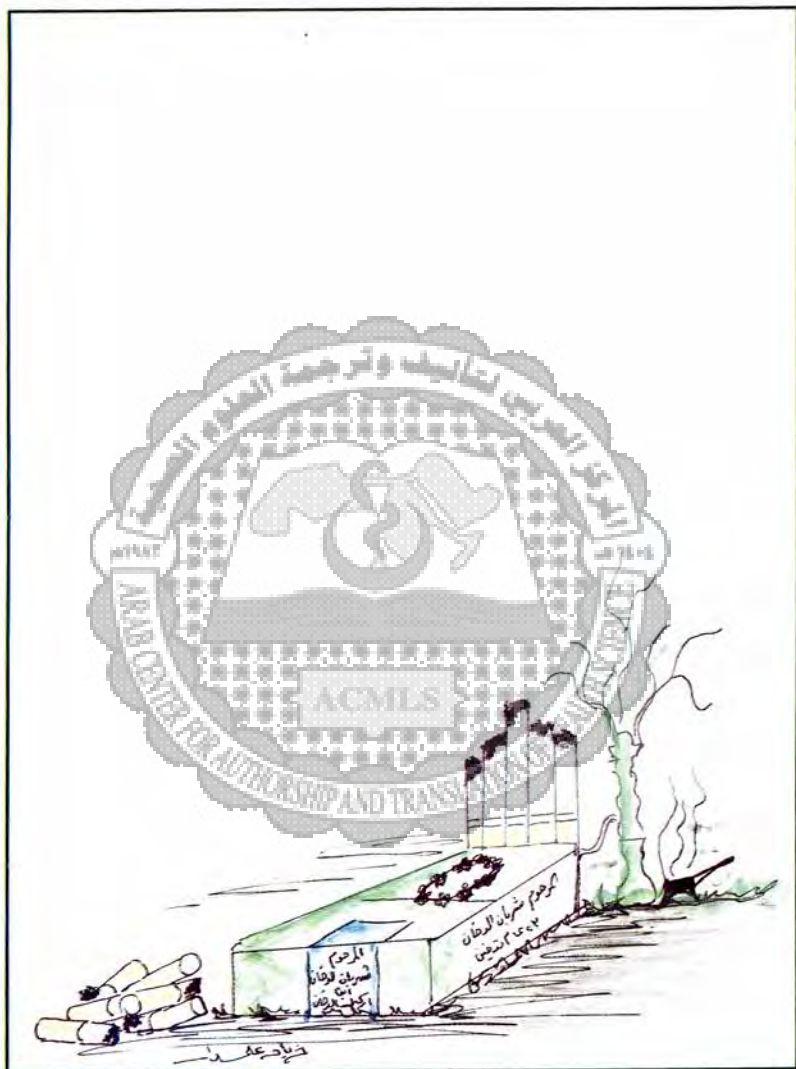
ويتوقع الدكتور هيو شنج - لي مساعد المدر العام لمنظمة الصحة العالمية، موت 50 مليون شخص في الصين وحدها بسبب التدخين بحلول عام 2025.

وأعتقد بأن الأم لها دور كبير في مكافحة التدخين، لأن كل أم حنون تحب أن ترى أسرتها في صحة جيدة، وتستطيع من هذا المنطلق أن تؤثر على زوجها وعلى أطفالها في الوقاية أو في الإقلاع عن التدخين، فمن أجل الصحة العامة يحذونا الأمل في أن تقوم كل أم بذلك وفي أقرب وقت، فهل تسمع جميع الأمهات هذا النداء للقضاء على الداء، داء التدخين.

ومن السرور حقاً أنه في لحظة الإنتهاء من كتابة خاتمة سطور هذا الكتاب، بتاريخ 23 سبتمبر 1999، أتلج صدري ما نقلته وكالات الأنباء العالمية المختلفة، من قيام الإدارة الأمريكية بقيادة رئيسها بيل كلينتون، بحملة واسعة وقوية ضد التدخين بصورة عامة، وضد شركات التبغ بصورة خاصة، كان أهمها رفع دعاوي قضائية صارمة ضد شركات التبغ الأمريكية في 40 ولاية، لأنها أخفت ومازالت تخفي حقيقة أضرار التدخين والدلائل العلمية عن سموم النيكوتين والقطران، بل ولأن هذه الصناعة متوطنة اليوم بمؤامرة واسعة لإغواء الأطفال والنساء وحضهم على التدخين، لتصريف الفائض من منتجاتها حيث تصنع تلك الشركات الأمريكية عشرة آلاف مليون سيجارة يومياً، بمعدل سيجارتين لكل فرد على ظهر البسيطة يومياً.

والأمل كبير أن تعكس تلك الأنباء الإيجابية والهامية في محاربة التدخين، على مختلف أنحاء دول العالم، وأعتقد بأن خطوة الحكومة الأمريكية هذه، سيكون لها الصدى الواسع قريباً جداً، لأنها ستعطي دفعة قوية لبرامج مكافحة التدخين، وستدعم وتقوي جهود منظمة الصحة العالمية نحو الأمل المنشود في مجتمعات الغد الخالية من التدخين وتلوث البيئة، ونحو صحة عامة أفضل.







المراجع العربية

- 1 - التدخين دراسة علمية هادفة . تأليف: الدكتور عز الدين الدنشاوي والدكتور سينيوت حليم دوس . دار المريخ للنشر 1407هـ، 1987م، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 2 - التدخين بين المؤيدين والمعارضين للدكتور هاني عرموش، دار النفاس، بيروت، الطبعة الرابعة 1406هـ - 1986م
- 3 - التدخين وأثره على الصحة للدكتور محمد علي البار، الدار السعودية للنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة 1400هـ - 1980م
- 4 - أنت والسيجارة (مترجم) للسيد دونالد وهيت، مطبعة الشرق الأوسط - بيروت 1953.
- 5 - التدخين ومضاره، عبادة مكافحة التدخين، مستشفى الملك خالد المدني، الناشر: المديرية العامة للشؤون الصحية بمنطقة تبوك.
- 6 - كيف تقلع عن التدخين للسيد عبد الرحمن إبراهيم عسيري، الناشر: طويق للخدمات الإعلامية والنشر والتوزيع، الرياض الطبعة الأولى 1413هـ-1993م.
- 7 - كيف تقلع عن التدخين، للدكتور سامي القباني 1997، دار مجلة طبيبك/ ج ع س.
- 8 - قلب المرأة والخطر بقلم الدكتور مصطفى ماهر عطري، مجلة العربي /- العدد 457 - ديسمبر 1996 ص: 154-155 / الكويت.
- 9 - التدخين وسرطان الرئة للدكتور نبيل صبحي الطويل.
- 10 - تأثير التدخين على الجينات "المورثات" بقلم الدكتور وجدي عبد الفتاح سواحل، المركز القومي للبحوث القاهرة، مجلة التقدم العلمي العدد الثامن عشر أبريل 1997 ص 76-78.
- 11 - منبر الصحة العالمي، المجلد الحادي عشر، الأعداد 1-4 (مختارات مجلة دولية للتنمية الصحية لمنظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط).
- 12 - أضرار التدخين على المرأة وجنينها وأطفالها - وزارة الصحة، مركز تطوير موارد التعليم في المجال الصحي، الجمهورية العربية السورية.

- 13 - جميعاً لمكافحة التدخين، برنامج الأمم المتحدة - وزارة الصحة، مركز تطوير موارد التعليم في المجال الصحي، الجمهورية العربية السورية.
- 14 - التدخين وأضراره وطرق الإقلاع، للدكتور محمد عزت الطباع، عيادة مكافحة التدخين بينبع، المملكة العربية السعودية.

(References)

- 1-The "Big Tobacco" Settlement : Immunity is Forever, Frederic W.Grannis,Jr, M.D (Chest 1998,113:1680-81).
- 2-The "Big Tobacco", The American College of Chest physicians Viewpoint D.Robert Mc Caffree,M.D (Chest 1998,113:1682-83).
- 3-Tobacco influence: False Democracy and cultural Invasion, The Journal of the American International Health Council vol.2,No2, April-June1999 , Dr.M.Naem shahrour,M.D. Medical Director, pulmonary program, Eastbrook Health care center spring Hill,Florida .
- 4- La Revue de Pratician (Paris) 1999,49 , Le tabac, L'etudiant L'education et La Sante J.M Chabot-page71.
- 5- La Sante en France. Haute Comite de la Sante Publique. Sept. 1998, p.176.
- 6- Richmond RL,Debono DS, Larcos D,Kahoel. Worldwide Survey of Education on Tobacco in Medical - Schools. Tobacco Control 1998,7:247-52.
- 7- Aide au Sevrage Tabagique , Professeur Gilbert LAGRUE. Professeur. Faculte de Medecine Paris XII.
- 8- U.S. Public Health Service, Smoking & Health Report of the Advisory Committee to the Surgeon General of the Public Health Service (Washington) U.S Department of Health, Education, and Welfare Public Health Service publication No.1103,(1964) /29.
- 9- Editorial Smoking & Atherosclerosis *Brit.Med.J.I*:755-756 (March26)1966.
- 10-Tobacco smoke: Respiratory Tract Defense Mechanisms and Therapeutic Implications 'An international symposium held in Lugano,CH on April 13-14,1984.
Editors : R.Franceschinis, A.Macciochi, A.p.perruchoud
European Journal of Respiratory Disease.
Supplement No.139 ,Vol.66,1985

- 11- Smoking or Health, Pitman Medical 1977.
- 12- Tobacco Smoke Exposure and Breast cancer Risk: Modification by N-Acetyltransferase 2 (NAT2) Genetic polymorphism
Christine B. Ambrosone, ph.D.
Department of Health and Human Services, National Center for Toxicology Research, Jefferson, AR, U.S.A.
- 13- Lung cancer in patient < 50 years of Age. Shirish M. Gadgil, MD, Chest /115/5/May,1999, Pages 1232 - 1236
- 14- Smoking and Health: A physician Responsibility, Chairs:
Stephen I. Rennard, M.D. , FCCP,
- 15- Comparison of Lung Function in Infants Exposed To Maternal Smoking and in Infants with a Family History of Asthma.
Shahid Sheikh and Co-authors, Chest /116/1/July,1999, Pages 52 - 57.

