

الشركة العامة لمصفاة حمص
مديرية الجودة والسلامة المهنية والبيئة

مكافحة التدخين

إعداد/ مدير الجودة والسلامة المهنية والبيئة
المهندس سمير الخالد

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٣	أولاً- - التبغ
٤	ثانياً- النيكوتين
٥	ثالثاً- أضرار التدخين .
٥	١- وجوه المدخنين .
٦	٢- تجربة عملية لإثبات مضر السجائر .
٨	٣- مواد السجائر السامة .
٩	٤- تبغ بلا دخان .
١١	رابعاً- طرق الإقلاع عن التدخين .
١١	١- الإقلاع عن التدخين بمساعدة اللا و عي .
١٣	٢- فوائد الإقلاع عن التدخين .
١٥	٣- تأثير النيكوتين الإدماني .
١٦	٤- بدائل النيكوتين (لاصقة النيكوتين) .
١٨	٥- بدائل النيكوتين - سيجارة النيكوتين الصحي .
٢٠	٦- بدائل النيكوتين (٢) - لبان النيكوتين .
٢١	خامساً- التدخين السلبي .
٢١	١- التدخين السلبي .
٢٢	٢- مساوئ التدخين للحوامل .
٢٣	سادساً- قصص ضحايا التدخين .
٢٣	١- أسباب التدخين.
٢٣	٢ - تدخين الغليون (البايب) .
٢٤	٣- فوائد التبغ ومخاطره .
٢٦	٤- تقييم صحة المدخن .
٢٦	٥- ورقة الأسئلة .
٢٨	٦- يوميات مدخن .
٣٠	سابعاً- خفايا صناعة التبغ وأسرارها
٣٠	١- شركات التبغ .
٣١	ثامناً- اكتشافات جديدة
٣١	١- السجائر وحبوب منع الحمل (النتيجة أمراض القلب) .
٣٢	٢- فاكسين التدخين .
٣٣	٣- التدخين يساوي آلام الظهر للكبار والتسمم بالرصاص للصغار.
٣٤	تاسعاً- التبغ والصحة بالإحصائيات
٣٦	عاشراً- المياه البيضاء

أولاً- التبغ

- ١- ما هو التبغ : التبغ هو عبارة عن محصول زراعي
- ٢- ما هي الأسماء التي يتم تداولها بين الناس : دخان – سجائر
- ٣- ماذا يكون شكله : نبات أوراقه ذات لون بني .
- ٤- كيف يتم استخدامه : في أغلبية الأحوال يتم تدخينه، وفي بعض الأحيان الأخرى يتم مضغه .
- ٥- ما هو تأثير التبغ على المدى القصير :عندما يدخن الشخص السجائر أو أياً كانت صورة التبغ يستجيب الجسم على الفور لمادة النيكوتين الكيميائية الموجودة في الدخان، **ويسبب الأعراض الآتية على المدى القصير :**
 - ارتفاع ضغط الدم .- ازدياد معدل ضربات القلب .- ارتفاع تدفق الدم الخارج من القلب .- ضيق الشرايين .
 - نقص أول أكسيد الكربون من كمية الأكسجين المحملة في الدم هذا بالإضافة إلي التأثير الآخر الذي يحدثه النيكوتين من خلل في توازن حاجة الخلايا للأكسجين وبين كمية الأكسجين الموجودة في الدم.
- ٦- ما هو تأثير التبغ على المدى الطويل : بمقتضى الاختبارات والأبحاث فقد تم التوصل إلى النتائج الموثقة التالية عن ما يسببه التبغ على المدى الطويل **من الأمراض المزمنة :**
 - أمراض الرئة المزمنة .- أمراض الشرايين التاجية .- الجلطات .- سرطان الرئة .- سرطان الحنجرة .
 - سرطان المري .- سرطان الفم .- سرطان المثانة .- سرطان الحوض .- سرطان البنكرياس .- سرطان الكلى.
- ٧- مضار التبغ بدون دخان، حتى هذا النوع له عواقب مميته ومنها : -سرطان الرئة .- سرطان الحنجرة .- سرطان المرئ .- سرطان الفم .
- ٨- التبغ والتدخين السلبي :- سرطان الرئة .- عدوى الجهاز التنفسي .- أمراض القلب والأوعية الدموية .
- ٩- ما هي الصفة القانونية للتبغ: التبغ هو منتج قانوني يسمح للبالغين بتدخينه.

ثانياً- النيكوتين



النيكوتين هو أحد المواد المكونة للتبغ ، ومتوافر في جميع أشكال التبغ أو الصور التي ينتج عليها من: السجائر – السيجار – الغليون أو التبغ الذي يتم مضغه.

وعندما يدخن الشخص أحد منتجات التبغ فهو يستنشق الدخان الذي يحتوي على النيكوتين إلى جانب ما يفوق ٥٠٠ مادة كيميائية. ويوصف النيكوتين الموجود في التبغ على أنه أحد العقاقير التي تسبب الإدمان، وبمجرد أن يعتاد المدخن عليه يشعر وكأنه في حاجة مستمرة إليه لكي يؤدي وظائفه بشكل طبيعي .

- لا يقف الأمر عند هذا الحد أو عند النيكوتين فقط لكن توجد محتويات أخرى مثل القار الذي يدمر الفم والحنجرة والرئتين .

- كما يصل النيكوتين إلى المخ في خلال ١٠ دقائق بمجرد البدء في التدخين أخذ "نفس" وهو يثير بذلك المخ والجهاز العصبي المركزي .

- ١- التأثير الفوري للنيكوتين : رفع ضغط الدم .- سرعة ضربات القلب .- تخانة الدم .- ضيق الشرايين .- انخفاض في درجة حرارة الجلد .- سرعة التنفس .- تحفيز الجهاز العصبي المركزي .- التقيؤ .- الإسهال .
- ٢- تأثير طويل المدى للنيكوتين : ارتفاع ضغط الدم .- انسداد الأوعية الدموية .- نقص **فيتامين سي(C)** .- ضعف فاعلية جهاز المناعة .- سرطان الفم ، الحنجرة، الرئة - سرطان الشعب الهوائية/ ماء على الرئة .- سرطان المعدة .- نقص في الوزن .- جفاف الجلد وتجعبه .- خلل في **الحيوانات المنوية** لدى الذكور .

٣- التدخين والحمل:

أ- السيدات اللاتي يدخن هن أكثر عرضة للإصابة بالمخاطر التالية:

- انفصال المشيمة المبكر: عند انفصال المشيمة تزداد فرص موت الجنين قبل ولادته (وتزداد هذه المخاطر بنسبة ٢٠ % مع تدخين كل ٢/١ علبة سجائر) .- عدوى الجهاز التناسلي .- مشاكل في الخصوبة .- اضطرابات في الدورة الشهرية -انقطاع الطمث المبكر .- مشاكل مصاحبة أثناء فترة الحمل .- ارتفاع نسبة الوفيات بين السيدات المدخنات، والتي من المقدر لها أن تصل بحلول ٢٠٢٠ إلى أكثر من مليون سيدة فيما يتعلق بالأمراض المتصلة بتدخين التبغ .

٤- النيكوتين والحمل:

- نقص في وزن المولود .- ولادة قبل الميعاد .- ازدياد احتمالية حدوث **إجهاض** أو موت الجنين قبل ميلاده .

- خلل في النمو الجسماني . - عرض موت الطفل المفاجئ (SIDS) - ارتفاع نسبة تعرض الطفل لحالات النشاط المفرط .

٥- أعراض الانسحاب :

- بما أن النيكوتين مادة إدمانية، فتوجد لديه أعراض قد يعاني منها الشخص عند الابتعاد عنه:
- ضعف في معدل النبض . - انخفاض ضغط الدم . - (أرق) صعوبة في النوم . - ردود أفعال بطيئة . - شد عصبي .
- عدم الشعور بالراحة . - الشعور بالإحباط . - الإثارة والاهتياج . - إمساك . - صعوبة في التركيز . - الميل للرجوع للتبغ مرة أخرى .
وعلى الرغم من أن هذه الأعراض قد تسبب الشعور بعدم الراحة والتعب لفترة وجيزة من الزمن، إلا أن فوائدها جمة للشخص الذي يتركها وترجح في كفة الميزان بالمقارنة مع الخضوع لمادة النيكوتين الإدمانية. وبكفي القول بأنه من ضمن هذه المزايا تحسن في الصحة والاستمتاع بالحياة اليومية

ثالثاً- أضرار التدخين



أ- ما هي وجوه المدخنين

في عام ١٩٨٥ قام الطبيب "دوجلاس موديل" بإضافة مصطلح جديد باسم "وجه المدخن" إلى القاموس الطبي بعد دراسة أجراها نشرت في الجريدة الطبية الإنجليزية والذي توصل فيها إلى تعريف شكل وجه المدخن وتحديد بعد فترة تدخين تصل إلى عشرة أعوام أو أكثر. وهي صفات مميزة جداً للمدخن تجعله يبدو أكبر من سنه ولهذا أطلق مصطلح خاص وجديد باسم "وجه المدخن" ليكون له الخصوصية، وقد وجد أن معظم المدخنين يرتدون هذا الوجه فوق وجوههم الحقيقية بغض النظر عن السن أو الطبقة الاجتماعية، أو التعرض لأشعة الشمس، أو التغير في الوزن، أو كم السجائر التي تم استهلاكها طيلة الحياة ... لأن كل هذه العوامل تؤثر تأثيراً سلبياً على الجلد، لكنه فصل بين عامل التدخين وباقي العوامل الأخرى ليكن الأول هو الحد الفاصل والمسئول الأول عن التغيرات التي قد تلحق بوجه المدخن وجلده بصفة عامة.

ب- تعريف وجه المدخن:

أ - وجه مجعد مليء بالخطوط حول العينين والشفنتين، وعلى الوجنتين.

ب- وجه جلده سميك وجليظ "مكر مش" مثل الجلود الصناعية.

ج- وجه شاحب والعظام بارزة به.

د- وجه يميل لونه إلي اللون الرمادي أو الأزرق لنقص الأكسجين.

هـ- وجه مشبع بالعديد من السموم.

ج- ما الذي تفعله السموم التي توجد في السجائر بالجلد

كما هو معروف للجميع أن دخان السجائر يحتوي على أكثر من ٤٠٠ مادة سامة ، يتم امتصاص معظمها بشكل مباشر في مجرى الدم ومنها إلى خلايا الجلد.

تقلل السجائر من كفاءة وظيفة الجلد في تجديد خلاياه تلقائياً، فالتدخين يعمل على (انقباض) تضيق الأوعية الدموية في الطبقة العلوية من الجلد والتي بدورها تقلل من كمية الدم التي تصل إلى الجلد، والنقص في كمية الدم يؤدي إلى نقص في كمية الأكسجين اللازمة لكافة الخلايا الحية وتجديد الميتة والتخلص من الفاسد منها.

ويترتب شيء آخر على نقص كمية الدم والأكسجين إلى سمك الدم وغلظ قوامه وبالتالي قلة معدلات الكولاجين في الجلد، والذي يؤدي إلى نتيجة حتمية أخرى تتصل بالتئام الجروح بشكل أبطأ أو غير تام.

ويكفي تدخين سيجارة واحدة فقط لحدوث انقباض في الأوعية الدموية التي توجد تحت سطح الجلد مباشرة يستمر لحوالي ٩٠

دقيقة. وقد أوضحت إحدى الدراسات أن تدفق الدم في إصبع الإبهام يقل إلى حوالي ٢٤% بعد السجارة الأولى، ٢٩% بعد

الثانية. وأثبتت دراسة أخرى عن طريق القياس الرقمي للتدفق الدموي في نفس الإصبع أنه النسبة تقل لأكثر من ذلك لتصل إلى

حوالي ٤٢% لنفس السجارة الواحدة. أما بالنسبة لنقص معدلات الأكسجين فهناك نتائج دراسة نشرتها "سميث وفينسكي" بجريدة

الأكاديمية الأمريكية لأمراض الجلد ، أن التدخين لمدة عشر دقائق يحدث نقص في كم الأكسجين الذي يصل للأنسجة لمدة ساعة

تقريباً، وتدخين علبة كاملة يعني نقص الأكسجين طوال اليوم.

د- التدخين يجعل جلدك أقل سمكاً (دراسة للتوائم)

قامت دراسة بريطانية حديثة بإجراء دراسة على حوالي ٥ ثلثاً متشابهاً أحدهما مدخناً منذ فترة طويلة والآخر لم يدخن مطلقاً. وقد استخدم الأطباء **الموجات الصوتية** لقياس سمك طبقات الجلد الداخلية بالذراع. وتم التوصل إلى أن طبقات المدخن أقل سمكاً بحوالي الربع عن طبقة جلد غير المدخن، وفي بعض الحالات هناك اختلافات قد تصل إلى ٤٠%.



٢- تجربة عملية لإثبات مضار السجائر

أ- فكرة التجربة

تقوم فكرة التجربة هنا على اختبار مدى كفاءة فلتر السجائر المستخدمة بها في حماية صحة المدخن وتقليل خطر الدخان الذي يتعرض له. وتعتمد الفكرة على تجميع الدخان المتصاعد من سيجارة عند تدخينها في زجاجة بلاستيكية شفافة للمقارنة بين هذا الدخان وبين غيره المتصاعد من سيجارة ليس بها مرشح أو فلتر، وأيضاً لمعرفة ما إذا كانت السيجارة التي بها نسبة قار بسيطة يختلف دخانها في احتوائه على نسب أقل من المواد الضارة عن تلك التي يوجد بها مرشح ... أي أن المقارنة ستعقد بين كلا من:

- ١- دخان سيجارة بها مرشح و_ دخان سيجارة ليس بها مرشح .
- ٢- دخان سيجارة قليلة في نسبة القار و_ دخان سيجارة بها مرشح.

ب- الآثار الضارة للتدخين

هل لكل سيجارة أثر ضار؟ هل تقلل المرشحات من الآثار الضارة لها؟ ماذا عن السجائر التي يوجد بها نسب من القار ضئيلة؟ هل لها تأثير فعال أكثر من المرشحات؟ وقد تم إجراء التجارب على بعض أنواع السجائر تحتوي على إجابات لكل هذه الأسئلة

ج - خطوات التجربة

١- الخطوة الأولى : شراء ثلاثة علب سجائر من الأنواع التالية :

- كاميل - Camel - بدون مرشح .
- كاميل - Camel - بمرشح .
- كارلتون - Carlton - بها نسب قار بسيطة
- ثلاث زجاجات بلاستيكية منضغطة يتم تجفيفهم جيداً، مع الاحتفاظ بالغطاء .
- عمل ثقب في غطاء كل زجاجة على مقياس السيجارة حتى يتسنى تجميع الدخان بداخلها مع تدخينها من الجزء الظاهر خارج الغطاء، مع الاستعانة "بكامشة" للضغط على الزجاجة المنضغطة لإخراج أكبر قدر من محتوياتها (هذه الزجاجة هي زجاجة لدائنية تستخرج محتوياتها بالضغط وكل ضغطة بالكامشة هذه تستخرج دخان بما يعادل "نفس" واحد من السيجارة، والمعدل الذي تم استخراجه حوالي "٢٥ نفس" وبعد انتهاء السيجارة يتم نزع الجزء المتبقي منها من الغطاء وسده على الفور لعدم تسرب الدخان لخارجها .
- ثم توضع الزجاجة في وضع عمودي على سطح مستو أو منضدة حتى يستقر الدخان بداخلها ، وبمجرد استقرار الدخان في أسفل الزجاجة التصفقت آثار المواد الموجودة في دخانها على جانبيها، وبمقارنة الآثار المرئية من دخان السجائر تم التوصل إلى نتيجة هامة إلى مدى فاعلية مرشح السيجارة ونسب القار البسيطة التي توجد فيها.

٢- الخطوة الثانية

- أثناء إجراء التجربة الأولى يتم اكتشاف حقائق أخرى، هو أن السيجارة التي بها نسب قار قليلة تستغرق وقتاً أطول في تدخينها، فمعدل الأنفاس في السيجارة العادية هو "٢٥" وعند تدخين الـ "٢٥ نفس" منها مازال نصف السيجارة لم تدخن مما أدى إلى القيام بتجربة أخرى .
- ولذا كانت الحاجة لاكتشاف عما إذا كان يوجد فارق حول كيفية جعل السيجارة التي بها نسب قار ضئيلة تحترق بسرعة، لذا تم استخدام طريقة أكثر فاعلية لتدخينها مع قياس الأنفاس بدقة بالغة: "المكنسة الكهربائية" .
- ويتم الاستعانة أيضاً في هذه التجربة بزجاجة منضغطة لدائنية، لكن مع قطع الربع الأخير من أسفل حتى تتلاءم مع خرطوم المكنسة الكهربائية) لأن لها قوة أكبر من قوة سحب الإنسان لنفس من السيجارة .
- يتم إيقاد السيجارة ووضعها في غطاء الزجاجة التي بها ثقب، تشغل المكنسة الكهربائية لتقوم بدور المدخن ولضمان تساوى "الأنفاس" يتم استخدام ساعة مقياسية لتنظيم وضع الخرطوم على الزجاجة وإبعاده عنها .
- وعند الانتهاء من التجربة مع الأنواع المختلفة من السجائر، تم اكتشاف الفارق الكبير بين المدة التي تستغرقها كل سيجارة في الاحتراق وفي كمية الدخان المنبعثة، ويتم الاحتفاظ بمرشحات السجائر لرؤية كم المواد المتبقية الصفراء فيها والذي لوحظ فيه أيضاً فارقاً كبيراً .

د- بعض الحقائق عن السيجارة (قبل عرض النتائج الخاصة بكلا التجريبتين، نستطيع أن نستخلص بعض الحقائق عن السجائر)

- ١- **الفلاتر** هي عبارة عن أنسجة صغيرة جداً تعمل على الإيقاع ببعض المواد الضارة من دخان السجائر في شبكها قبل أن يتنفسها المدخن .
- ويتم استخدامها لتقليل نسب القار والنيكوتين للمدخن. ومعظم الفلاتر المستخدمة في السجائر مصنعة من ألياف خلات

السلولوز (Cellulose acetate fibers) والتي يتم ربطها ودمجها خلال التصنيع بمادة لدائنية تسمى (Triacetin) ويطلق على المادة التي تصنع منها مرشحات خلاص السلولوز باسم "فلتر السحب". وتعتمد مدى كفاءته أو فعاليته على حجم وشكل وعدد أنسجة الألياف المستخدمة في الفلتر الواحد. كلما كان رفيع في الحجم وكثير في أنسجة أليافه، كلما ازدادت قدرته على امتصاص جزيئات الإيروسول من الدخان، والمرشحات التجارية بوجه عام لها قدرة امتصاصية بنسبة ٣٠% - ٦٠% للإيروسول.

- ٢- **دخان الإيروسول** هو ما نطلق عليه دخان السجائر بوجه عام والذي يحتوى على كافة المواد الأخرى الضارة من النيكوتين والقار والماء وغيرها من المواد الأخرى.
- ٣- **النيكوتين** هو مادة توجد في كل منتجات التبغ ونوع من أنواع العقاقير، ويجعل السجارة مادة إدمانية. عندما يدخن الشخص منتجات التبغ، فهو يستنشق الدخان الذي يحتوى على النيكوتين بالإضافة إلى حوالي ٥٠٠ مادة كيميائية أخرى ... وبمجرد اعتياد الشخص على استخدام النيكوتين يشعر دائماً بالحاجة إليه لاستمرار وظائفه بشكل طبيعي، والنيكوتين يصل للمخ في خلال ١٠ ثوان بعد تنفسه والذي يكون بمثابة المادة المحفزة للمخ والجهاز العصبي المركزي.
- ٤- **القار** هو مادة أخرى، وهو سئى لصحة الفم والحجرة والرئتين، كما يؤدي بعد ذلك للإصابة بـ **سرطان الرئة** وتكون الماء عليها، وأمراض الشعب الهوائية
- ٥- **أول أكسيد الكربون** يتسبب في العديد من أمراض القلب ويكفي القول بأنه يوجد حوالي ٥٩٩ مكوناً مضافة للتبغ تسبب أمراضاً قاتلة
- ٦- **أما الأمراض الأخرى التي تسببها السجائر تتصل بـ :**
 - التهاب الشعب الهوائية - سرطان الجهاز التنفسي . - **قرح** المعدة - سرطان الحنجرة . - سرطان الفم .
 - سرطان الشفاه . - سرطان المرئ . - سرطان القولون . - سرطان البنكرياس .
 - وتلجأ بعض الشركات لإضافة النيكوتين في الفلاتر (المرشحات) الذي هو مصمم في الأصل لتقليل أضرارها.

هـ - نتائج التجارب

بما أن شركات التبغ لن تتخلى عن فكرة وضع التبغ في جميع منتجات الدخان، لذلك لن يكن من المدهش أن نكتشف أن هناك فارقاً كبيراً بين السجائر التي توجد بها فلاتر من التي لا توجد بها لأن كليهما يوجد بهما نسبة نيكوتين . وفي بادئ الأمر تم اكتشاف أن السجارة القليلة في نسبة قارها يختلف لون دخانها عن السجارة العادية، فهي تحترق بمعدل أبطأ كما ينتج عنها دخان أقل ولم تظهر أية آثار مرئية في الزجاجاة وتم التوصل أيضاً إلي أن السجائر التي يوجد بها مرشحات تحترق بشكل أبطأ من التي لا يوجد بها علي الإطلاق.

و- أصل المشكلة

هل للمرشحات فاعلية في حماية رئة المدخن من دخان السجائر الضار؟

ز- نتيجة مرضية

- من الممكن أن تحمي الفلاتر صحة المدخن بشكل نسبي وليس مطلق من بعض الأضرار التي يصاب بها الإنسان عن كل نفس يأخذ المدخن من السجارة .
- بتكرار التجربة عدة مرات، فقد ظهر أن مرشح السجارة يقلل من وصول المواد الضارة للرئة، لكن معظم المواد تمر أيضاً من خلال المرشح .
- السجائر التي بها نسب قار أقل مختلفة أيضاً، حيث لا يظهر اللون البني في الزجاجاة .
- كما أنه هناك علاقة بين سرعة احتراق السجارة وبين بقايا المواد ذات اللون البني التي تنتجها، كلما احتترقت السجارة بشكل أسرع كلما كثرت كمية المواد المختلفة في الزجاجاة



٣- مواد السجائر السامة

طريقة عمل وجبة اليوم مكوناتها كثيرة و متعددة حوالي ٤٠٠٠ مكون فقط !

ما رأيك إذا وصفت لك طريقة عمل صينية لذيدة وشهية من هذه المكونات؟
والأعجب من ذلك كله أن المكونات هذه المرة ليست الخميرة أو الدقيق أو ... الخ، لكن انظر جيداً للمكونات.....

أ- طريقة عمل صينية السجائر

- المقادير
- ١- الأمونيا (AMMONIA) التي تستخدم في أغراض التنظيف في المنزل .
- ٢- مستخلص نبات حشيشة الملاك (ANGELICA ROOT EXTRACT) ، ومعروف عنه أنه يسبب السرطان للحيوان

- فما بال الإنسان .
- ٣- الزرنيخ (ARSENIC) ، إحدى السموم .
- ٤- البنزين (BENZENE) ، يستخدم في صنع اللدائن والسكرين والأسبرين .
- ٥- بيوتان (BUTANE) ، مركب غازي ملتهب يكون في البترول. أول أكسيد الكربون (ARBON MONOXIDE) ، غاز سام .
- ٦- الكاديوم (CADMIUM) ، عنصر فلزي أبيض يشبه القصدير .
- ٧- دى . دى . تى . (D.D.T.) ، مبيد حشري محظور الاستخدام .
- ٨- الرصاص (LEAD) ، يسبب التسمم إذا تم استخدامه بجرعات كبيرة .
- ٩- النفثالين (NAPHTALENE) ، أحد مكونات كرة العث (كرة صغيرة تصنع من النفثالين لصيانة الملابس من العث)
- ١٠- بولونيوم (POLONIUM) ، عنصر فلزي إشعاعي النشاط يسبب السرطان وغيرها من المكونات الأخرى .

- طريقة الإعداد

- طريقة الإعداد بسيطة تخلط جميع هذه المكونات جيداً حتى تمام الامتزاج، ولزيادة المفعول عليك بإضافة مواد سامة وقاتلة أكثر من ذلك (حسب الطلب .)
- تلف من الخارج لتصبح السيجارة منمقة .
- توضع في فم الشخص، وتوقد بعود الثقاب أو الولاة لتضمن نضجها .

- القيمة الغذائية

جميع الأمراض اللي في الدنيا !
مفعول قاتل..... لا تقلق من ذلك !
و... وجبة هنية!!!!!!



٤ - تبغ بلا دخان

أ- مضغ التبغ

مثل موضة الملابس يوجد للتبغ أيضاً موضة وأنواع، فإلى جانب التبغ الذي يتم تدخينه من خلال السجائر والسيجار والغليون، يوجد نوع آخر يمضغ أو يسحق على شكل بودرة.

فالتبغ الذي يتم مضغه يباع في صورته الطبيعية أي أوراق التبغ والتي تعبأ في أكياس أو يضغط على شكل قوالب ويوضع بين الوجنة واللثة ثم يتم مضغه لساعات طويلة للحصول على التأثير الدائم والمستمر **لنيكوتين** الموجود في التبغ، أما التبغ المسحوق فيوجد على صورة بودرة تباع في علب ومكانة في الفم بين الشفاه السفلية واللثة ومجرد حفنة بسيطة منها تعطي التأثير المطلوب من النيكوتين، وبالتالي يكون أسرع في الامتصاص في الدم

ب- مكونات هذا النوع من التبغ

هو خليط من المواد الكيميائية، وليست مادة واحدة لها تأثير سيئ على الصحة. فيشمل هذا النوع من التبغ على المكونات التالية :

- "-بولونيوم 210" Polonium 210 -، إحدى المخلفات النووية .
 - "- إن نيتروسامينز" N- nitrosamins -، مسبب للسرطان .
 - "-نيكوتين" Nicotine - ، عقار يؤدي إلي الإدمان .
 - "-رصاص" Lead - ، إحدى السموم التي تدمر الأعصاب .
 - "-بنزين" Benzene - ، البنزول (سائل ملتهب يستخرج من قطران الفحم ويستعمل في صنع اللدائن والسكرين والأسبرين .)
 - "-زرنيخ" Arsenic -
 - "-سيانيد" Sianide -
 - "-كاديام" Cadmium - ، مستخدم في بطاريات السيارات .
- وترفع هذه المواد الكيميائية من حالتك المزاجية، كما لا يمكن الانسحاب أو الإقلاع عنها بسهولة .وهنا يطرح السؤال نفسه يا ترى لماذا؟

عندما تستخدم تبغ بلا دخان فإن جسدك يعتاد على الكمية التي تتناولها منه ولا يحقق لك السعادة والنشوة التي كنت تشعر بها من قبل فأنت بحاجة إلى زيادة هذه الجرعات لكي تضبط حالتك المزاجية وتحقق لك المزايا والفوائد المزعومة التي ترجوها منه ويتم ذلك بإحدى الطرق :

- ١- إما أن تزود الجرعات .
- ٢- أو تغيير نوع التبغ، واستبداله بنوع أقوى لكي تصل إلى الحالة المزاجية التي ترغبها .

وفي كلا الحالتين ستكون النتيجة هي الإدمان. ويعتقد الكثير أن هذا النوع من التبغ لا يشكل أية أضرار على الإطلاق طالما لا ينبعث منه دخان مثل السجائر، ولكن هذا اعتقاد خاطئ فهو ليس بديل عن التدخين وإنما هو شكل آخر من أشكال أو موصات المتعددة، كما أنك ستجد مشاكل صحية ستعاني منها بدءاً من الرئة إلى الفم وهذا هو الفارق!

ج- من فضلك انتبه إلى فمك

إذا كنت تقع تحت تأثير هذه الأنواع من التبغ عليك بفحص فمك بصفة دورية وخاصة في الأماكن التي يوضع فيها هذا التبغ وهذه هي **إحدى العلامات التي تنذرك بالخطر** :

- تخانة أو ورم ملموس في أي مكان بالفم أو الرقبة .
- مشاكل في المضغ أو البلع أو في حركة اللسان والفك .
- **قرح** تنزف باستمرار ومن الصعب شفائها .
- **الأم** وتورم لا يختفي بسهولة .
- التهابات ذات لون أحمر أو أبيض .
- وإذا كنت لم تعانى من مثل هذه الأعراض عليك بزيارة الطبيب كل ثلاثة أشهر، ففرص العلاج في المراحل الأولى من مرض سرطان الفم أسهل بكثير من علاجه في الحالات المتأخرة .
- أما الأخطار الحقيقية التي ستؤثر على صحتك ولا تستطيع الفرار منها :
- سرطان الفم (متضمناً الشفاه واللسان والوجنة) والحنجرة وأكثر الأماكن المعرضة للإصابة في الفم هي التي يوضع فيها التبغ.
- التهابات الفم، عندما تضع التبغ في فمك في مكان واحد بعينه يكون التبغ مع اللعاب ما يمكننا أن نسميه "عصير التبغ" وهذا العصير يسبب التهابات في الفم، وتختلف أنواع الالتهابات وأشكالها وهي إحدى مراحل ما قبل السرطان .
- أمراض القلب، تخلل النيكوتين في الجسم تسبب العديد من الأعراض الجانبية مثل: زيادة معدل ضربات القلب و**ارتفاع في ضغط الدم**، ومن ثم الإصابة بالأزمات القلبية .
- أمراض اللثة والأسنان أسبغها رائحة الفم الكريهة، تساقط الأسنان وتاكلها لأن التبغ هنا يحتوى علي نسبة كبيرة من السكر التي تتفاعل مع الأسنان.

د- وبوسعك أيضاً عدم ترك فوائد الإقلاع عن التدخين

- ١- لأنك لا تريد الإصابة بمرض السرطان .
 - ٢- لا تود أن تنتظر الناس ممن حولك نظرة ازدراء .
 - ٣- لا تريد أن تصبح رائحة فمك كريهة .
 - ٤- لكي تظهر أسنانك بيضاء ناصعة عندما تضحك أو تفتح فمك .
 - ٥- لا تريد أن يطلق عليك مصطلح مدمن .
 - ٦- ترغب في حياة صحية من الألف إلى الياء .
- وأظن أنك مختلف عن باقي البشر وسوف تقتنع بما أخبرك به لأنه كلام منطقي جداً .

رابعاً- طرق الإقلاع عن التدخين

- ١- الإقلاع عن التدخين بمساعدة اللاوعي
- ٢- فوائد الإقلاع عن التدخين
- ٣- تأثير النيكوتين الإدماني
- ٤- بدائل النيكوتين (لاصقة النيكوتين)
- ٥- بدائل النيكوتين - سيجارة النيكوتين الصحي
- ٦- بدائل النيكوتين (٢) - لبان النيكوتين



١- الإقلاع عن التدخين بمساعدة اللاوعي

أ- الإقلاع عن التدخين بمساعدة اللاوعي

عدد غير المدخنين ليس بالقليل ... ونفس الشيء للمقلعين لكي يخبروك بالأسباب التي لا حصر لها لكي لا توقد سيجارة واحدة فقط

وقد تجد المدخن نفسه (الوجه الأول من العملة) يتعجب لماذا تكون مثل هذه العادة السيئة المدمرة مصدر استمتاع له على الدوام. والوجه الآخر من العملة الذي يراه غير المدخن أو المقلع لماذا يقدم الشخص على عمل شيء مدمر ولا يوجد فيه شيء من المتعة؟ وكون الإنسان يفعل شيئاً يضر بصحته أو بحياته ... إذن يوجد خلل بداخله النفسية وليست العضوية أو الجسدية.. فماذا عن:

النفس الداخلية بما تحتويه من .. القدرة على التصرف بذكاء .. السيطرة على النفس .. احترام الذات .. تقييم النفس .. مسئولية الشخص تجاه نفسه وأسرته؟! ..

فالضرر الذي يقع على المدخن ليس الوقوع تحت التأثير الإدماني الجسدي **للنيكوتين** وإنما الأسر الذي يدخل فيه بكامل إرادته والذي يسمى بأسر النفس والروح الداخلية الذي يتجاهله أيضاً ويحاول تدميره بالمثّل حتى لا يقع تحت أي نوع من القيود

ب- العوامل الإدمانية للتدخين بخلاف النيكوتين

ينبغي أن يفهم المدخن جيداً أن هناك عوامل أخرى عديدة جسدية غير النيكوتين تؤدي إلى الإدمان والاعتماد الكلي عليه، وفي حالة الإساءة والتجاهل الذي يحدث من المدخن سيدفع صحته **وجودة حياته** ثمناً لها! قد يدخن الشخص توهماً منه بتغيير مشاعره التي توجد داخل جسده. وهذه المشاعر ما هي إلا صورة للإحساس عند الشخص الذي يتم بواسطة عمليات التفكير والإدراك والضغوط المخترنة، واللجوء إلى السجارة أو التدخين هو بمثابة التنويم المغناطيسي الذي يساعد على التحرر من المواد الكيميائية التي تفرز في الجسم عند التعرض لهذه الضغوط. ثم يتدرج الأمر ليصبح واضحاً لذا يلجأ المدخن إلى إيجاد طرق جديدة للتحرر من هذه المواد قبل أن ينتهي مفعول النيكوتين.

ج- الخطوة الأولى مواجهة مخاوف عدم التدخين

لن تجد مدخناً إلا وانتابته حالات الخوف باختلاف أشكاله بمجرد التفكير في الإقلاع. فالسيجارة أو أي أداة للتدخين يتم استيعابها من قبل غير المدخن على أنها أداة لتخفيف الضغوط. ومن وجهة نظر المدخن هي الأداة الوحيدة. وللأسف فهي تفعل ذلك في بداية التدخين .. لكنه بعد فترة سيكون بالخيار الخطير لأن العقل والجسد يخضع لأكثر من **٤٠٠٠ مادة كيميائية ضارة** والتي تسبب الضغوط وليس التخلص منها.

ولفظ **مبكر** أو في المراحل الأولى المرتبطة بالإقلاع عن التدخين تكون مفيدة. لكن الأهم هو إيجاد طرق فعالة لعلاج الضغوط أما الهام هو أن يتعلم المدخن كيف يستجيب جسده للضغوط والدور الذي تلعبه السجارة في تخفيفها. ومن السهل عليك أن تعرف عندما يدخن الشخص أما هو فلا، لأن جسده وعقله يذهبان في نوم عميق أو نوم الاستيقاظ الذي يسمى بالتنويم المغناطيسي وفيه لا يعي عملية التدخين الحقيقية وقبل أن يفيق تنتهي السجارة .. عليك بملاحظة عين أي مدخن ويمكنك أن ترى حالة اللاوعي التي يكون عليها. حيث لا يستطيع الذهن أن يقوم بعمليات التفكير الطبيعية، والذي يراه أمام عينيه صورة حية منعشة غير مفهومة .. ومدمرة لرتبته، ولكي يتغلب على هذه الحالة لابد وأن يتعلم المدخن كيف يؤثر على هذه الحالة بدون اللجوء إلى التدخين؟ من خلال تعليم المدخن كيف يبطئ من إشارات المخ وهو واعٍ لتقليل إفراز المواد الكيميائية المتصلة بالضغوط وكل هذه العملية تستغرق ٢٠/١ جزء من الثانية وهذا أسرع بكثير من عملية إيقاد السجارة نفسها.

د - الخطوة الثانية التغذية السليمة

لقد قابلت المئات من المدخنين ولن تجد أحداً منهم مطلقاً يتبع عادات غذائية سليمة. ومن أكثر الأخطاء شيوعاً عدم تناول وجبة الإفطار، أو تناول وجبات عالية في سكرياتها أو مادة **الكافيين**، أو تناول وجبة الغداء بشكل متقطع .. النقاط الأربعة على مر اليوم، كما أن المشروبات المفضلة لدى أي شخص تلك التي تقع ضمن قائمة المشروبات الغازية أي التي تحتوي على نسب من الكافيين وسكريات غير طبيعية.

وكل ذلك له علاقة بلعادة الإدمانية للسجائر وخاصة مع تناول السكريات. وهذه خطوة لابد وأن يعيها ويتعلمها أيضاً المدخن فإذا لم يتناول الشخص حاجته من الأطعمة بشكل كافٍ وإذا كان هناك تاريخ وراثي في العائلة عن الإدمان، **مرض السكر**، أمراض القلب، أمراض سرطانية، **ضغط دم مرتفع** .. أو أية أمراض أخرى تتعلق بالدورة الدموية.. ستزداد حساسيته للأطعمة العالية في نسبة سكرياتها، وهذه الحساسية الزائدة تترجم في عدم راحة الشخص والشعور بالضغوط .. وكصورة نهائية إيقاد سيجارة للتخلص من الضغوط.

هـ - الخطوة الثالثة تهدئة العقل والمشاعر

وبمجرد فهم مخاوف الإقلاع عن التدخين، وإتباع عادات غذائية سليمة .. فأنت الآن بوصفك مدخن في حالة جيدة واستعدادك للالتزام بالإقلاع سيكون أقوى .. وستفاجئ بمثل هذا الشعور لأن المدخن لم يمر بحالة الهدوء هذه من قبل. والحالات الشعورية التي تمر بها ما هي إلا ردود فعل كيميائية في ذهن الشخص وجسده تنتقل في صورة أفكار وتترجم في النهاية إلى أحاسيس لكن كل ذلك يظهر في شكل صور تتصل بعملية التفكير والإدراك. وعندما نتعلم ملاحظة "زائري مشاعرنا الجدد المزعجين" (الحالات الشعورية التي نتابنا) وخاصة إذا لم يترددوا بكثرة علينا(غياب الحالات الشعورية غير الحادة) فيوسعنا التخلص منهم وبالتالي إحداث تغيير في حياتنا أو وظائف الجسم الكيميائية، وهي حالة من الوعي الذاتي يتبعها القدرة على الاختيار التي تمكننا من السيطرة والتحكم في جميع العمليات الإدراكية .. ولغالبية الناس تعتبر هذه بداية جديدة تكسر عجلة اليأس وتجعلنا نستدعي

الأدوات التالية: العقلانية- الوعي- التأمل .. وهي أدوات ذات قيمة عالية في مساعدة النفس على تقليل معدل هرمونات الضغوط وإفراز هرمونات علاجية بدلاً منّا. وهذه طريقة تتفح المدخن وغير المدخن فهي وسيلة للعلاج النفسي من كافة أعباء الحياة وضغوطها.

و- الخطوة الرابعة تعلم التخيل والتنويم الذاتي

كل واحد منا لديه القوى التي تمكنه من الاتصال بحالة اللاوعي بداخله .. بل ونفعلها في معظم الأوقات، وبتابع وسائل التخيل والتنويم الذاتي تمكننا من توجيه وتوظيف الصور التي نراها بشكل مفيد بدلاً من استقبالها بشكل عشوائي. وبمجرد أن يكون الذهن هادئاً وصافٍ يتم إحلال هذه الصور داخل اللاوعي، والشخص الذي يسعى لتترك التدخين لابد وأن تكون مثل هذه التصورات مبنية على معتقدات خاصة واحتياجات فردية له. وقد يرى البعض أن الصحة مسألة كبيرة أما البعض الآخر فلا .. فمن الهام أن يصور العقل المشكلة ويضع حلاً لها بالتركيز على الهدف ليساعده على اتخاذ الخطوات لإحراز التقدم من خلال "النوم الاستيقاظي" وهذا من السهل تعلمه واكتسابه بشكل طبيعي للعقل والجسم. فجسدك يريد الصحة ويسعى وراء الاتزان البدني وعندما يتم تشغيل أعضاء الجسد بأكملها من أجل إحراز الصحة .. سيتحقق لك الهدف بأقل مجهود.



٢- فوائد الإقلاع عن التدخين

أ- فوائد الإقلاع عن التدخين

- التفكير في الإقلاع عن عادة التدخين شيئاً صعباً، لكنه أول خطوات نجاحك في ترك السجارة. قد اعتدنا من قبل على سماع مبررات المدخن وأعداره : بأنه يحب السجائر ويجد متعته فيها كما تهدأ أعصابه. وأنها ليست بالشيء الوحيد الضار بصحته حيث توجد العديد من العوامل البيئية الأخرى التي تضر بصحته، إلى جانب خوفه من زيادة وزنه. إذا اتفقتنا مع المدخن على كل هذه الأعداء والمبررات فلم لا نسمع حجج وأدلة الشخص المقلع عن التدخين حتى نفتتح بمدى تأييدنا للمدخن من عدمه بالنسبة لأعداره .

- لنقرأ الآن سوياً عشرة حجج فقط من وجهة نظر مدخن سابق باستخدامه كلمة السر (تفكير)

- ١- كيف كنت عبداً لهذه العادة السيئة السلبية طيلة هذه السنوات، وكيف أجعل النيكوتين يتحكم في ."
- ٢- إنني قادر على تذوق الطعام لأول مرة في حياتي منذ ١٥ عاماً، وهو إحساس جميل أن تشعر بحواسك وهي تعمل بكفاءة ."
- ٣- إنني أتذكر أبي الآن أو أي فرد من أفراد أسرتي عندما كان يدخن على مائدة الطعام، وأحزن لمدي الضرر الذي كان يلحقه بغير المدخنين من أفراد العائلة ."
- ٤- كنت لا أستطيع التنفس وأشعر بضيق كبير عند بذل أي مجهود وإن كان بسيطاً ."
- ٥- كانت تتنابني حالات من السعال الحادة في الصباح الباكر بعد تدخيني لأول سجارة لدرجة أن عيني كانت تدمع من كثرة السعال ."
- ٦- كنت أخرج من رائحة نفسي الكريهة، فسجارة واحدة تكفي لأن تجعل رائحة الفم كريهة، بل وملابسي ."
- ٧- كنت أشعر دائماً بأن حالتي تزداد سوءاً عندما كنت أدخن، ولكن بمجرد أن تركت السجارة شعرت بتحسن، وكنت أخبر نفسي بأنني سأموت إذا لم أتركها أليس هذا سبب كافٍ لكي أتركها ."
- ٨- قمت بتدخين آلاف من السجائر وكنت أعاني من المرض، لكن ما أجمل الحياة الآن بدون المرض ."
- ٩- أصبح التفكير أسهل وأعمق بدون ملازمة هذه العادة السيئة لي والتي كانت تسبب ضغطاً كبيراً علي ."
- ١٠- كنت أضطر أثناء برودة الجو القاسية أو حرارته لأن أدخن في الطرقات أو في الشارع حتى لا أزجج غبري بدخان السجائر، وكنت أفكر دائماً لماذا أفعل كل ذلك بنفسني وجسدي ألا يستحقان الاحترام؟"

ب- ما الذي تشعر به بعد آخر سجارة؟ لم تسأل نفسك هذا السؤال من قبل

- التغييرات الإيجابية التي تحت في الجسم بمجرد ترك السجارة:

- بعد أقل من ٣٠ دقيقة من تركك لعادة التدخين ستشعر بالآتي :

- ١- سيعود النبض إلى معدله الطبيعي .
- ٢- ينخفض الضغط لمؤشراته المعتدلة .
- ٣- تعود حرارة الجسم الطبيعية وخاصة الأطراف .

- بعد ثماني ساعات :

- ١- يعود معدل الأوكسجين في الدم إلي نسبته الطبيعية .
- ٢- تنخفض معدلات أول أكسيد الكربون في الدم .

- بعد ٢٤ ساعة :

- ١- تقل مخاطر التعرض للأزمات القلبية .

- بعد ٤٨ ساعة :

- ١- تعود حاستي الشم والتذوق للعمل بكفاءة .
- ٢- تنمو نهايات الأعصاب من جديد بعد أن تكون قد تعرضت للضمور .

- بعد ٧٢ ساعة :

- ١- يصبح التنفس سلساً وأكثر سهولة ، لأن الشعب الهوائية تخلصت من آثار دخان السجائر وأصبحت في حالة ارتخاء .
- ٢- تزيد كفاءة الرئتين .

- بعد مرور أسبوعين وحتى ثلاثة أشهر :

- ١- تزيد كفاءة الرئتين بنسبة تفوق ٣٠% .
- ٢- تنشط الدورة الدموية من جديد .
- ٣- تزداد قدرة الإنسان علي المشي بسهولة وبدون الشعور بإرهاق أو تعب .

- بعد تسعة أشهر :

- ١- تزداد طاقة الجسم .

- بعد ٢- تزداد كفاءة الرئتين من حيث :

- التعامل مع الإفرازات (المخاط)

- تقليل التعرض للعدوى .

- والقدرة علي تنقية نفسها ذاتياً .

٣- تختفي الأعراض التالية :

- التهابات الجيوب الأنفية .

- السعال .

- الشعور بالإرهاق والتعب .

- ضيق التنفس .

- بعد خمسة أعوام :

- تقل معدلات الموت الناتجة عن الإصابة **بسرطان الرئة** بنسبة ٥٠% للمدخن الذي كان يستهلك علبة سجائر في اليوم الواحد .

- بعد عشرة أعوام :

- ١- تصبح مخاطر الموت الناتجة عن سرطان الرئة مساوية بالضبط لغير المدخن .

- ٢- كما تقل مخاطر الأنواع الأخرى من السرطانات (الفم، والحنجرة، والبنكرياس، والكلي، والمثانة، والمريء)

- ٣- تحل الخلايا الصحية محل الخلايا التي تتكون في مرحلة ما قبل السرطان

ملاحظة :

يقصد بالمعدل الطبيعي هنا، متوسط المعدلات (بالنسبة لضغط الدم، أو النبض ... الخ) بالمقارنة مع المعدل الذي كنت عليه قبل تدخينك لأخر سيجارة وهذا يعتمد على لياقتك إلى جانب عوامل أخرى عديدة.

**٣- تأثير النيكوتين الإدماني****أ- النيكوتين والمخ**

إذا حاولت الإقلاع عن التدخين وفشلت في النجاح فسيكون هناك سببان لذلك :

- شركات التبغ هي السبب الأول والمسئولة عن ذلك لأنها تسلبك حق الإقلاع عن التدخين بأن تجعلك أسير للسيجارة ومدمن

للتبغ.

- والسبب الثاني في فشلك هذا أيضاً هو الوصول إلى قرار الإقلاع بدون أسس مبنية على المعرفة، فليس من حقهك أنذاك اتخاذ القرار دون أن تكون لديك دراية كاملة بما سيحدث من تغيرات حاسمة في حياتك. وإذا لم تحصل على كافة المعلومات الضرورية المتعلقة باستخدام التبغ، فأنت تخدع نفسك بالحصول على حق الإقلاع. الأمر ليس هو قرار الاستمرار أو الامتناع عن التدخين وإنما هو قرار المعرفة .

وقرار المعرفة يتحكم فيه إمبراطور متوج اسمه المخ ، لذلك أول شيء تحتاج لعمله لكي تمتنع عن السجائر هو أن تتعلم كيف تغير الطريقة التي تفكر بها، فالتدخين مع ذلك ليس قضية أخلاقية - وإن كان من الممكن وصفها بذلك في بعض الحالات - بقدر ما هو حالة طبية لزاماً عليك أن تتعلم كيف تتعايش معها وتعيش بها .

وتفكير المدخن ليس تفكير عادي وإنما هو تفكير إدماني كما أنه السبب دائماً في إيجاد المبررات لتدخينه للسجائر، هل سألت نفسك من قبل عن عدد المرات التي تردد فيها العبارات التالية :

"أستطيع أن أترك السيجارة في أي وقت لكنني غير مستعد الآن" . أو "سأترك السيجارة إذا أثرت على صحتي"، وتوجد مئات

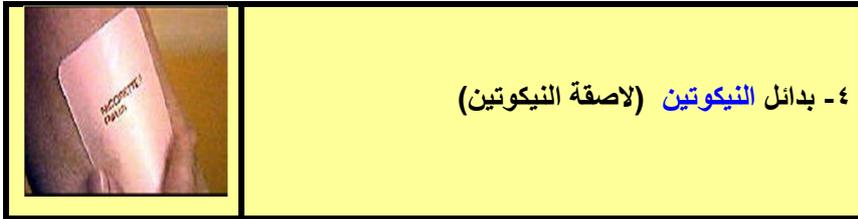
من هذه المبررات التي بالطبع تكون على دراية كاملة بعواقبها .
إن مخك عضو هام في عملية الإدراك وخاصة إدراك النفس وفهمها. فعندما يحيط بك الخطر، يصدر رد فعله بصورة سريعة جداً
أكثر مما تتخيل حتى قبل أن تعي ماذا يحدث لك فإذا **كنت تدمن أحد المواد التالية** :

- نيكوتين .
- كحوليات .
- هيروين .
- أو أية أنواع أخرى .

فإن المخ يدرك كليا مدى خطورة هذه المواد، ويعرف أيضاً أنك مازلت مستمراً في تدمير صحتك، والتفكير الإدماني هو الذي يخلق هذا الصراع الذي يجري بداخلك لأن المخ يكافح من أجل إيجاد مخرج لتصحيح سلوكك الخاطئ. وما تحتاجه ببساطة شديدة أن تعرف وتتعلم كيف تجد المبررات الصحيحة ومن هنا تستطيع أن تغير طريقة تفكيرك وهذه أولى خطوات النجاح .
كما يجب أن تتذكر دائماً أنك إنسان جدير بالاحترام، ذكي ومسئول، وأنك أصبحت ضحية لهذه الصناعة القوية التي تعمل فقط من أجل تحقيق المكاسب لنفسها وليس لك !!

وإذا كنت تشعر بالغضب في أوقات كثيرة - وهذا ما يحدث في الغالب لمعظم المدخنين - كن واثقاً من أن هذا الغضب متجه بل ومنصب على حقيقة واحدة ألا وهي :

"عدم نضارتك وإشراقك وشعورك بالتعب المستمر التي تتسبب فيها السيجار ."



٤- بدائل النيكوتين (لاصقة النيكوتين)

١- لاصقة النيكوتين

أ- ما هي لاصقة النيكوتين "Nicorette Patches"

تحتوي اللاصقة على جيل نيكوتيني والذي يتم فيه امتصاص هذا الجيل ببطء من خلال الجلد وينتقل إلى الدم. وتوجد ثلاث درجات للاصقة النيكوتين من حيث قوة تأثيرها ١٥، ١٠، ٥ ملجم والتي تستخدم على مدى ١٦ ساعة، ومحتوياتها تتواجد بين طبقتين من غلاف البولي استر الشفاف أو الذي له ألوان.

ب- هل أنت مدمن سيجائر

- أجل، أنت مدمن للسجائر إذا ظهرت عليك إحدى الأعراض التالية أو إذا اجتمعت أكثر من واحدة مع بعضها:
- الاستمرار في التدخين على الرغم من تواجد الرغبة لديك في الإقلاع.
- الخوض في محاولات جادة ولكن غير ناجحة في التوقف عن استخدام **التبغ** أو التقليل من كم السجائر الذي تدخنه.
- عند التوقف عن السجائر، تظهر أعراض الانسحاب بما فيها الرغبة والميل للنيكوتين، القلق، الغضب، عدم الشعور بالراحة، التوتر، صعوبة في التركيز، صداع، الشعور بالدوار، اضطراب بالمعدة.
- عدم فعالية عدد السجائر التي تدخنها بمرور الوقت وزيادة عددها للوصول إلى نفس التأثير من العدد القليل.
- الاستمرار في التدخين والتمسك به على الرغم من المعاناة من بعض المشاكل المرضية الخطيرة مثل أمراض القلب وأمراض الرئة، التي تكون على يقين من أن السجائر تعمل على تدهور الحالة

ج- كيف تستخدم لاصقة النيكوتين

- ينبعث من اللاصقة نيكوتين على هيئة جل والذي يمتصه الجلد ومن ثم الدم، وبهذه الطريقة تساعد اللاصقة على التوقف عن التدخين بتقليل أعراض الانسحاب.
- وهذا هو جدول الجرعات الخاصة بلاصقة النيكوتين:
- ١- لاصقة ١٥ ملجم في اليوم الواحدة لمدة شهرين ثم يتبعها،
- ٢- لاصقة ١٠ ملجم يومياً أيضاً لمدة أسبوعين ثم،
- ٣- لاصقة ٥ ملجم يومياً أيضاً لمدة أسبوعين وحتى ١٢ أسبوعاً وبعد انتهاء هذه المدة وكانت مازالت لديك الرغبة في التدخين عليك بالتوقف على الفور عن اللاصقة.

د- كيف تضع اللاصقة:

توضع الجهة اللاصقة في مواجهة الجلد على الجذع أو **الحوض** أو الجزء العلوي من الذراع. اختر المنطقة النظيفة من الجلد الجافة والتي لا توجد عليها شعر. مع تغيير الأماكن يومياً التي توضع عليها اللاصقة. وفترة بقائها على الجلد ١٦ ساعة فقط في اليوم، ولا تستخدم عند النوم.

هـ - هل أستطيع أن أجعل هذه اللاصقة أكثر فاعلية؟

أجل، إذا كنت هناك مساعدات خارجية سواء طبية أو غير طبية.

و- ما مدى فائدة هذه اللاصقة

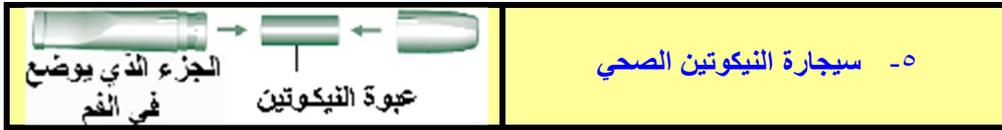
يصل النيكوتين للدم مثل السجائر عن طريق اللاصقة والتي تصدر تأثير سريع في معدلات النيكوتين في الدم، وهذا التوزيع يقلل من الاعتماد على السجائر وأما عن أمانها فهو يتحقق حسب الإرشادات.

ج- هل يمكن لأي شخص أن يستخدم لاصقة النيكوتين

- إذا كنت تعاني من أزمات الربو وتتناول بعض الأدوية لها، إذا كنت تعاني من **اكتئاب** وتأخذ عقاقير له، أو إذا كنت تأخذ مساعدات طبية في صورة عقاقير تساعدك على الإقلاع عن التدخين فأنت بحاجة إلى ضبط هذه الجرعات.
- تقديم تاريخ بحالتك الصحية، إذا كانت امرأة حامل أو ترضع رضاعة طبيعية .. أو إذا كان الشخص مصاب **بقرحة** المعدة أو السكر أو **ضغط دم مرتفع**. أو مريض بأمراض القلب لأن اللاصقة بمجرد امتصاص الدم لمحتوياتها فمن الممكن أن تعمل على رفع الضغط أو زيادة ضربات القلب.
- **أخذ الحذر عند الاستخدام في الحالات التالية:**
- في حالة الحساسية من الأشرطة اللاصقة.
- في حالة وجود التهاب أو **طفح جلدي**.
- لا تضع اللاصقة على جلد ملتهب أو به اضطراب ما.

ط- الآثار الجانبية لاصقة النيكوتين

- **قد تظهر بعض الأعراض التالية:**
- احمرار وهرش بالجلد مكان اللاصقة، لكن هذه الأعراض مؤقتة وتخفي سريعاً أما إذا استمرت فعليك بنزع اللاصقة.
- **وقد تؤدي إلى الآثار التالية:**
- ضربات قلب غير منتظمة - **غثيان** - **قيء** - دوار. - ضعف.
- وإذا ظهرت أيًا من هذه الأعراض لا بد من التوقف على الفور من استخدام اللاصقة.
- **ي - تحذيرات:**
- لا تدخن أثناء استخدامك اللاصقة.
- لا تستخدم اللاصقة إذا كنت تدخن، تمضغ التبغ، تستنشقه.

**أ- كيف تعمل سيجارة النيكوتين الصحي**

ينبغي أن نصف أولاً شكل هذا المنتج (Nicorette Inhaler) لكي تعرفه قبل الاستخدام فهو يتكون من أنبوب بلاستيكي خارجي يوضع في الفم لشرب محتوياته من عبوة النيكوتين التي تركيب بداخل هذا الأنبوب البلاستيكي، ويوضع النيكوتين في أنبوب شفاف المغلق عبوته عند الطرفين بورق ألومنيوم، ومن السهل إعادة ملئها بشكل منفصل لذا فليست بحاجة لشراء الأنبوب البلاستيكي الخارجي الذي يتكون من جزئين يفصل بينهما بعبوة النيكوتين التي توضع في المنتصف. عليك بالانتباه لإعادة تركيب الأنبوب وذلك بتحريك العلامتين التي توجد عليها من الخارج معاً. وهذا يؤدي إلى فصل الألمنيوم الذي يوجد على أطراف عبوة النيكوتين ويكون عندها المنتج جاهزاً للاستخدام في خلال (١٢) ساعة ولغلق الأنبوب بين كل استخدام والآخر عليك بلف الجزئين التي تتكون منهما السيجارة في الاتجاه المعاكس. وبالنسبة لطريقة استخدامها تكون مثل تدخين السجائر والتحكم في كمية النيكوتين تتوقف على عدد الأنفاس التي يأخذها المدخن إما بأخذ أنفاس عميقة مثل السجائر أو أنفاس سطحية مثل السيجار وفي كلا الحالتين فإن النيكوتين يتبخر ويمتص بواسطة الغشاء المخاطي الذي يبطن الفم. وستستطيع تذوق طعم المنتول أيضاً المضاف لعبوة النيكوتين، ونسبة النيكوتين هنا قليلة للغاية وتبلغ ٣/١ كمية النيكوتين في السيجارة العادية. كما أنه لا يحتوي على أي مواد سرطانية أو سموم تضر بالجسم، وبالنسبة للمشروبات الغازية والقهوة والشاي وعصائر الفواكه وأية مشروبات حمضية أخرى من الممكن أن تؤثر على امتصاص النيكوتين لذا ينبغي تجنب تناول هذه المشروبات بحوالي ١٥ دقيقة قبل استخدام المنتول. وتحتوي العبوة الواحدة منه على حوالي ١٠ ملجم من النيكوتين وإذا تم استخدامه بشكل متواصل لما يزيد عن العشرين دقيقة فمعناه استهلاك حوالي ٤٠% أو ٤ ملجم من إجمالي كمية النيكوتين.

ب- هل هي آمنة

لا ينبغي على البالغين تحت سن ١٨ عاماً أو الأطفال استخدام هذا المنتج، وبالمثل غير المدخن. والمرأة الحامل أو التي تخطط للحمل وذلك للضرر الذي يمكن أن يلحق بالجنين ومن بعده الطفل المولود حديثاً لأن النيكوتين يمتص في لبن الثدي لذا لا ينبغي على المرأة التي ترضع من ثديها استخدامه أيضاً. أو الذي يعاني جلطة أو أزمة قلبية أو يعاني من **أمراض القلب** مثل الخفقان السريع أو الذبحة الصدرية. الشخص الذي يعاني من الحساسية ضد النيكوتين أو لديه حساسية من المنتول.

مع الابتعاد عن التدخين عند استخدام هذا المنتج لأن هذا يحمل معه مخاطر عديدة من تناول جرعات كبيرة من النيكوتين أو التسمم. ومن أعراض الجرعة الزائدة:

- الغثيان. - القيء. - الإسهال. - صعوبة في التنفس. - عدم انتظام النبض. - آلام في البطن.
يستخدم بحذر شديد مع مرضى **أزمات الربو** وأمراض الحلق المزمنة. التهابات المعدة أو قرحها وقرح الاثني عشر وذلك لتأثير النيكوتين على المعدة. إذا كنت تعاني من خفقان في القلب بشكل منتظم أو **ارتفاع ضغط الدم** أو أمراض الأوعية الدموية فالحذر لا بد منه. ومرضى الكلى أو الكبد أو **السكر** لأن تناول أدوية هذه الأمراض قد تتعارض مع هذه السجارة وقد تسبب تأثيراً ضاراً.

ج- هل توجد لها آثار جانبية؟

ومن أكثر الآثار الجانبية شيوعاً:

- السعال الخفيف. - تهيج الفم أو الحلق.
وستختفي هذه الآثار بعد أول ثلاثة أسابيع من الاستخدام لأن الفم يتعود على النيكوتين الذي يمتصه الفم، ومن الآثار الجانبية الأخرى:

- الصداع. - الشعور بالدوار. - الغثيان. - القيء. - التهاب الجيوب الأنفية.
- قرح الفم. - اضطراب المعدة. - الفواق (الزغطة).
وإذا استمرت هذه الأعراض لفترة من الزمن وتكررت عليك باستشارة الطبيب، كما أن بعضاً منها قد تكون مؤشراً لأعراض الانسحاب من تأثير النيكوتين الإدماني ومنها الصداع - الدوار، أما الغثيان - القيء - الدوار - الضعف تكون علامات لتناول الجرعات الزائدة.

د- كم من الوقت يلزم لاستخدامها؟

تستخدم لمدة ثلاثة أشهر على الأقل لإعطائك الفرصة الكافية للإقلاع عن التدخين، إما إذا توقفت عن استخدامه قبل ١٢ أسبوعاً ستجد نفسك تعاني من أعراض الانسحاب لأنه كلما كان مقدار ما تستهلكه من سجائر في اليوم الواحد كثيراً كلما كان فرص التعرض لعلامات الانسحاب أكبر وأكبر.
عليك باستخدامها عندما تشعر بالرغبة في التدخين مثل تدخين السجارة العادية، ولمعرفة عدد العبوات التي ستستهلكها: ستجد أن العبوة الواحدة منها تساوي أربعة سجائر فإذا كنت تدخن ٢٠ سجارة في اليوم فأنت تحتاج ٥ عبوات في اليوم الواحد أيضاً.
ويمكن التخلص من الميل للجرعة الإدمانية بعد حوالي نصف ساعة من استخدامها، ولا يتحتم الاستمرار فيه بعد انتهاء عبوة النيكوتين.

هـ- جرعات استخدامها:

تستخدم من ١٨ - ٢٠ أسبوعاً، وفي أول ١٢ أسبوعاً يعاني الشخص من ذروة الأعراض ويكون معدل الاستهلاك من ٦-١٢ عبوة في اليوم الواحد. أما في الأسبوع الثالث عشر أو الرابع عشر تقل هذه الكمية لتصل من ٣-٦ عبوات في اليوم.
الأسبوع الخامس عشر والسادس عشر تصل إلى عبوة أو عبوتين حتى تشعر بقدرتك على الاستغناء عنها والتي تكون في الشهر السادس من استخدامها لها. وفي حالة التدخين الشره ينبغي ألا تزيد عدد العبوات عن ١٦ وبعد استشارة الطبيب ويعتمد استهلاك كل شخص على عدة عوامل أهمها الكم المستهلك من النيكوتين.
وإذا لم يلحظ المقلع عند التدخين أي تحسن بعد ستة أسابيع لا بد من اللجوء إلى الطبيب



٦- لبان النيكوتين

هي عبارة عن لبان يمضغ بنكهة النعناع في قطع ٣ ملجم. ويتم مضغ قطعة واحدة عندما تشعر بالرغبة في التدخين ويتم ذلك ببطء لمدة نصف ساعة لإطلاق كل النيكوتين الذي يحتويه والذي يمتص داخل الفم.

أ- الاستخدام:

تعتمد ميكانيكية الاستخدام على المضغ قليلاً ثم تركه ما بين الوجنة واللثة والاستمرار في ذلك لمدة نصف ساعة حتى يتم انتهاء نكهته كلية. ثم يخرج من الفم ليتم التخلص منه وعدم استخدامه مرة أخرى.

ب- جرعة لبان النيكوتين :

تتوافر عبواته من حيث قوة الفعالية في صورة ٢ ملجم و ٤ ملجم، ويعتمد الاختبار على مدى احتياجك لجرعة النيكوتين، فإذا كان معدل الاستهلاك أكثر من ١٥ قطعة (٢ملجم) يومياً فمن الأفضل اللجوء إلى ٤ ملجم.

ج- جدول الاستخدام :

- ١- من الأسبوع الأول- السادس : قطعة واحدة كل ساعة أو ساعتين.
- ٢- من الأسبوع السابع- التاسع : قطعة واحدة كل ساعتين- أربع ساعات.
- ٣- من الأسبوع العاشر-الثاني عشر : قطعة واحدة كل أربع- ثماني ساعات.

د- جرعة البالغين يوميا : ١٢١٢ قطعة ، والحد الأقصى لها = ٤x١٥ ملجم.
وعندما تشعر بحسن أعراض الانسحاب عليك بتقليل الكمية أو عدد القطع التي تمضغها يوميا. لكن في نفس الوقت لا تتوقف عنه كلية إذا كان معدل استهلاكك من قطعة إلى قطعتين فقط في اليوم الواحد. ويوصى باستخدامه لمدة ثلاثة أشهر قبل البدء في التقليل، وذلك لأن فرص الفشل في الإقلاع عن التدخين كبيرة خلال هذه الأشهر الثلاثة... وينبغي الاحتفاظ ببعض القطع بعد الانسحاب النهائي لأنك قد تشعر ببعض الميل والرغبة في التدخين مرة أخرى بعد التوقف عن التدخين والمضغ نهائياً.

هـ - تحذيرات لاستعمال لبان النيكوتين:

- يحذر على الأطفال استخدامه.
- كافة أنواع النيكوتين، ينبغي تجنبها أثناء فترة الحمل.
- الأشخاص التي تركيب أسنان صناعية قد يجدون صعوبة في استخدام هذا النوع من البدائل.
- المرضى بالأمراض التالية: التهاب المعدة- قرحة المعدة - الذبحة الصدرية - أمراض الشرايين لابد من استشارة الطبيب المختص أولاً.

و - حفظ لبان النيكوتين:

ينبغي أن تحفظ تحت ٢٥ ° مئوية.

خامساً- التدخين السلبي

- ١- التدخين السلبي
- ٢- مساوئ التدخين للحوامل



١- التدخين السلبي

لا يوجد في مجتمع يتم تدخين السجائر فيه غير مدخنين على الإطلاق... فالكل يدخن في هذه البيئة المشبعة بالسحابة الرمادية. فأين يا ترى يذهب الدخان المتصاعد من سيجارة المدخن؟ والذي يطلق عليه الاسم العلمي (دخان البيئة المتصاعد من التبغ) (بي تي اس) يذهب لمن يطلق عليهم "المدخنون السلبيون"، هذا الدخان يملأ كل مكان محيط بنا .. وهانت في منزلك تجده يطرق بابك لكي تستضيفه طيلة عمرك ... أو في مكان عملك ترحب به لأنه إحدى قواعد اجتذاب العملاء ... أو في أي مكان عام من أجل الاستمتاع والمتعة.

أ- ما هو الدخان السلبي

وعلى وجه أدق دخان البيئة الناتج عن السجائر هو مزيج من الدخان المتصاعد من السجائر (الدخان الثانوي)، ودخان الزفير الذي يخرج المدخن عند أخذ "أنفاس" من السيجارة (الدخان الرئيسي)

ب- تضاد في نتائج الأبحاث:

وبالرغم من أن هناك حملات مكثفة لمكافحة التدخين من أجل الإقلاع عن السجائر وجميع منتجات التبغ، إلا أن الأبحاث التي أجراها العلماء يوجد فيها بعض التضارب ما بين ضرر الدخان السلبي من عدمه على غير المدخنين الأمر الذي يدعو إلى تجنب هذا التضارب بالابتعاد عن التدخين على الفور:

- ١- في دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية "دبليو. إتش. أو WHO" على تأثير "إبي. تي إس" والإصابة **بسرطان الرئة**، أثبتت أنه لا توجد نسب كبيرة في الإصابة بهذا النوع من السرطانات بين غير المدخنين (المدخنون السلبيون). والغريب في هذه النتائج أنها لا تتوافق مع النسبة المتزايدة للإصابة بهذا المرض بين غير المدخنين !!! ...
وفي عام ١٩٩٣، أصدرت الوكالة الأمريكية لحماية البيئة تقريراً يوضح بأن "إبي. تي إس" هو أحد الأسباب الرئيسية في إصابة المدخنين السلبيين بسرطان الرئة، وفي نفس الوقت وجهت الانتقادات الحادة لهذا التقرير من قبل القاضي الفيدرالي الأمريكي والذي أعلن عدم صحتها !!!
- ٢- أما الدراسات الأخرى التي أجريت عن مدى ارتباط التدخين السلبي بأمراض القلب، فقد توصلت كلا من قاعدتي بيانات الجمعية الأمريكية للوقاية من أمراض السرطانية والبحث الأمريكي القومي لإحصاء الوفيات أنه لا توجد علاقة بين الدخان السلبي وأمراض القلب .

وأنة لا توجد علاقة بينه وبين أمراض الجهاز التنفسي التي تصيب الكبار وخاصة أزمات الربو ... على الجانب الآخر نجد المصابون بأزمات الربو تزداد حالتهم سوءاً مع الدخان السلبي.

وفي حين أن عدداً كبيراً من الدراسات أوضحت بأن هناك تزايداً كبيراً في إصابات الجهاز التنفسي عند الأطفال ما قبل سن المدرسة عند التعرض للدخان السلبي في المنازل، كما أثبتت أن هناك علاقة بين "عرض موت الطفل المفاجئ" حديث الولادة إذا كان الآباء من المدخنين



٢- مساوي التدخين للحوامل

- التدخين السلبي لا تقتصر مساوئه على الشخص غير المدخن الذي يستنشق الدخان المتصاعد من سيجارة المدخن وإنما أيضاً على الجنين في بطن أمه، ومن هذه الأضرار التي تسببها السجارة:
- التدخين في الحمل من الممكن أن يؤدي إلى الإجهاض، أو حدوث نزيف ، أو الولادة قبل الميعاد أو موت الطفل المفاجئ بعد ولادته.
 - السيدات التي تستمر في التدخين أثناء حملهن يتعرضن أيضاً إلى : - القيء - عدوى الجهاز البولي.
 - مع دخان كل سيجارة، يقل التدفق الدموي في المشيمة حوالي ١٥ دقيقة مما يسبب ازدياد معدل ضربات قلب الجنين.
 - يقلل أول أكسيد الكربون الذي يوجد في دخان السجائر والذي يتم استنشاقه من وصول الأكسجين للجنين بحوالي ٤٠ % عن المعدل الطبيعي وهذا يؤثر على نموه ويصبح الوزن أقل عن المعدل بما يقرب من ٢٠٠ جرام مما يتطلب الأمر وسائل تدعيم الحياة.
 - يرتفع معدل وفاة الجنين في بطن أمه أو بعد ولادته بأسبوع واحد للأم المدخنة عن تلك غير المدخنة وتمثل نسبة الوفيات الـ ٣/١ للأطفال الذين يتم ولادتهم.
 - يعاني أطفال الآباء المدخنين من أمراض الجهاز التنفسي.
 - كما أن التدخين يضع الأجنة في مخاطرة أكبر للتعرض لأمراض السكر والأوعية الدموية بعد ولادتهم.
 - وتحدث مشاكل عديدة للأمهات قبل وعند الوضع مما يعرض حياتهن للخطر مثل النزيف.
 - والأطفال الذين يدخن أبواهم السجائر هم أكثر تعرضاً لاتباع هذه العادة الإدمانية في سن المراهقة والشباب.
- ومازالت الفرصة أمام المرأة الحامل خلال الثلاثة أشهر الأولى في الإقلاع عن التدخين حتى لا يتعرض جنينها إلى مخاطر كثيرة

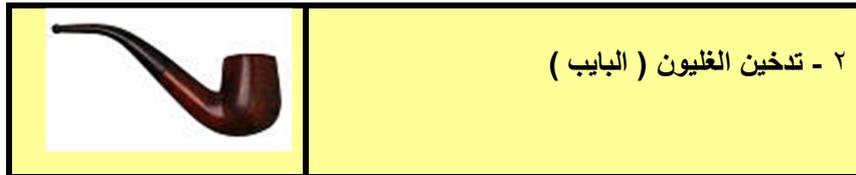
سادسا- قصص ضحايا التدخين

- ١- أسباب التدخين.
- ٢ - تدخين الغليون (البايب)
- ٣- فوائد التبغ ومخاطره
- ٤- تقييم صحة المدخن
- ٥- ورقة الأسئلة
- ٦- يوميات مدخن



الأسباب وراء التدخين:

- أنت تدخن لعدد من الأسباب والتي من بينها:
- أنت تدخن لأنك وجدت القدوة من الكبار يفعلون ذلك عندما كنت صغيرا".
 - أنت تدخن لأن السيارة أعطيت لك الفرصة في أن تشعر أنك متحرر من أية سيطرة أو سلطة .
 - أنت تدخن لأن الحملات الدعائية والإعلانية مغرية وجذابة للغاية .
 - أنت تدخن لأنك ترى السيارة في أي مكان وفي كل مكان .
 - أنت تدخن لأنك مقتنع بأن ذلك مثير للجاذبية .
 - أنت تدخن لأنك ضعيف جدا" لكي تمتنع عن السيارة نهائيا ".
 - أنت تدخن لأنك تجد أن جميع الأنشطة الصحية ترعاها شركات التبغ الأنشطة الرياضية والموسيقية.
 - أنت تدخن لأنك تحس تكره أن تحقق جودة حياتك.



- مدخن الغليون (بايب):

أبلغ من العمر ٦٤ عاماً وأدخن السيجار والغليون "البايب" منذ سن الثمانية عشرة، ومثلي مثل أي مدخن آخر لأي نوع من أنواع الدخان أجد نفسي محاطاً بحملات مكافحة التدخين ومهاجمته.

وعلى أي مدخن ألا يجد غرابة في أن يرفض وجوده في أي مكان عام، أو مكان العمل ... أو مع الأصدقاء ... أو حتى مع أفراد أسرته. وكنت دائماً أدافع عن كيرياي الذي هو من كبرياء الغليون، إلي أن وجدت من يدافع معي عن الدخان الذي أعشقه وأنتفسه ليل نهار في تقرير "سيرجين جنرال" في عام ١٩٦٤ والذي نفى وجود أية تأثيرات سلبية لدخان الغليون "الباب"، أو السيجار عند تدخينهم بشكل غير مفرط، كما أننا نعيش لفترة أطول عن غير المدخنين! ويستنتج من هذه القاعدة المقنعين عن تدخينه، وتبلغ معدلات الوفاة بينهم أعلى أو بمعنى آخر تتم بشكل أسرع عن غير المدخنين أو مدخني الغليون. والتفسير الوحيد الذي جاء بالتقرير وراء الإقلاع هو الإصابة بالأمراض.

وعى الرغم من أنني سعدت بأنه يوجد من يقف بجانبني ويدافع عن الشيء الذي أدمنت حبه، إلا أن النتائج التي توصل إليها التقرير المزعوم مستنزة إلى حد كبير، وسأوضح لكم مدى التضاد الذي يظهر فيها وبين تاريخ السجائر بعيداً عن سرد آثارها السلبية وما تسببه من أمراض ومخاطر صحية.

وسيساعدني في ذلك حكاية جزء صغير جداً من التاريخ، من موسوعة "وينستون" التراكمية والذي نشر في عام ١٩١١: "من المفترض أن التدخين - بوجه عام - ظهر في إنجلترا على يد "السير/ ولتر راليه"، لكن التجربة الفعلية كانت على يد "دريك" ومساعديه عند عودتهم من فيرجينيا عام ١٥٨٥ ... ووجد معارضة كبيرة من قبل القساوسة والحكام هناك حيث قاما كلاً من البوب "ايرين السابع" و "اينوسنت التاسع" بإصدار أمر بابوي بالعزل الكنسي والذي يتضمن على حرمان أي شخص من حقوق عضوية كنيسة إذا قام بالتدخين داخلها، وفي تركيا كان التدخين يعد جريمة آثمة. أما في ولاية "كانتون - بفرن" وضع تحريم استخدام **التبغ** ضمن قائمة الوصايا العشر بعد الزنا مباشرة، كما أن التحذير الذي كتبه "جيمس الأول" - إنجلترا كان يعد إضافة تاريخية لمكافحة التدخين. لكن بالرغم من كل هذه التحذيرات فلا تجدي سلطة حاكم أو رجل دين فأصبح التبغ يستخدم على نطاق كبير ويعد إحدى وسائل المتعة على وجه الأرض.

وهذا جعلني أصاب بالهستيريا هل أوقد غليونى من تقرير "سيرجين جنرال" أم من موسوعة "وينستون" والتاريخ الرفض للسجائر!!



٣- فوائد التبغ ومخاطره

هل تعلم أن التبغ أو التدخين بوجه عام له فوائد من وجهة نظر المدخن وله أضرار أيضاً لترى مدى التضاد والحيرة التي يقع فيها المدخن من جراء التدخين.

أ- فوائد التبغ من وجهة نظر مدخن - :

- أتغلب على المواقف التي أتعرض فيها للضغوط .
- فاصلاً لذيذاً للراحة وممتعاً بين أوقات العمل أو حتى أثناء اللعب .
- يساعدي على الاسترخاء وعدم العصبية .
- أتغلب على المواقف المؤلمة وغير السارة .
- يجنبني التعرض لمساوى الانسحاب من **النيكوتين** .
- يمنع القلق والإحباط والملل .
- يكسبني الاستمتاع بتجربة جديدة .
- يشعرني بأنني أكثر نشاطاً وإنتاجية .
- يساعدي على التركيز .
- أداة هائلة لاكتساب العلاقات الاجتماعية .
- يجعلني في حالة عمل ونشاط حيث يشغل يدي .
- يعطيني متعة جسدية لا مثيل لها .

ب- عيوب التدخين من وجهة نظر مدخن

- ينتابني القلق لأنني أعلم أن السجائر ضارة بصحتي ومن الممكن أن تودي بحياتي .
- أصبحت رائحة نفسي وملابسي وشعري ومنزلي، وسيارتي كريهة لا أستطيع تحملها .
- أكره رائحته المر مدة (طفاية السجائر) ، والفوضى التي سببتها لي هذه العادة السيئة .
- دمرت كل شيء يوجد حولي من ملابس وأثاث وسيارتي بالحروق التي تسببها لي السجائر .
- لا أستطيع التنفس بسهولة .
- قوة احتمالي قلت بكثير، ولا أستطيع تقبل أي شيء
- تكلفني السجائر الكثير من الأموال، وأعلم أنه ستكلفني أكثر وأكثر .
- كل من حولي يتضايق من رائحة الدخان لأنه أصبح من غير المقبول التدخين في التجمعات والأماكن العامة لذلك أخجل من نفسي .

- أخشى أن تسبب عادتي للبيئة هذه الأمراض لكل من يحيطون بي وأحبهم: أطفالي وزوجتي وغيرهم .
 - لا تنقطع أعراض البرد والسعال والاحتقان، ونوبات الأزمة المميّة .
 - أشعر بأنني قدوة سيئة لأطفالي .
 - يبتعد عنى معظم أصدقائي الآن بسبب استخدامي للتبغ .
 - أصبحت معتمداً بشكل كلى على التبغ ومن الصعب تغييره الآن.
- ج- أضرار التبغ :**

- رائحة النفس الكريهة المزمّنة .
- تعب الحبال الصوتية .
- ازدياد مخاطر التعرض للحرائق .
- الحساسية بأنواعها المختلفة .
- تغيير لون الأسنان وفقدانها، والتهابات اللثة .
- ضعف مناعة الجسم .

د- التعرض لأمراض الجهاز التنفسي :

- ١- البرد . ٢- الأنفلونزا . ٣- التهابات الجيوب الأنفية . ٤- التهاب الشعب الهوائية . ٥- الالتهاب الرئوي .
- ٦- التعرض لأزمات الربو . ٧- المياه البيضاء على العين . ٨- فقدان السمع . ٩- أمراض القلب . ١٠- مياه على الرئة . ١١- سرطان الرئة . ١٢- سرطان البروستاتا . ١٣- سرطان البنكرياس . ١٤- سرطان المثانة . ١٥- سرطان الفم والحنجرة .
- ١٦- جلطات . ١٧- هشاشة العظام . ١٨- القرحة .
- ١٩- وإذا كان المدخن مريضاً بالسكر يصاب بالغرغرينا التي تؤدي إلى بتر الأعضاء .
- ٢٠- عدم تحمل العمليات الجراحية .



اختبار لتقييم صحة المدخن:

- عادة التدخين وكيفية تقييم المدخن لصحته من خلال ما يتبعه من سلوك ... وهل يستطيع الإقلاع عن التدخين حتى ولو بشكل مؤقت؟ الامتحان هو الذي يحدد قدراتك الاستيعابية لمادة ما ودرجة فهمك لها. كما أنه يقيم مدى إيجابية/ سلبية المجهود الذي تبذله لإحراز هدف ما. أعلم أن الامتحان ليس بالشيء الذي يدعو على السعادة والانبساط لكنه "شر لا بد منه" حتى تحقق النجاح في حياتك. ماذا إذا عرفت أن الامتحان الذي ستقرأه هنا خاص بصحتك لأننا نريد الحفاظ عليها. لا تقلق فهو امتحان سهل للغاية ويمكنك معرفة إجمالي ما ستحرزه من درجات أي أنت الممتحن والمصحح في نفس الوقت، إنها فرصة كبيرة ولأول مرة تحصل عليها وأظن أن كل شخص منا إذا أعطيت له مثل هذه الفرصة سيكون "النجاح" وإحراز أعلى الدرجات هي النتيجة الحتمية لكنني أرجوكم هذه المرة أن تحرز أقل الدرجات لكي تنجح ...
- قد يبدو ذلك غريباً لأول وهلة، ولكن بعد قراءتك لورقة الأسئلة والإجابة عليها ستتفق معي في الرأي. والآن اقلب ورقة الأسئلة.. افتح ورقة الإجابة... أمامك ساعة واحدة فقط للإجابة على هذه الأسئلة وبعدها اترك... على الفور!

٥- ورقة الأسئلة

١- كم عدد السجائر التي تدخنها يومياً؟

- أ - ١ - ١٥ .
- ب - ١٥ - ٢٥ .
- ج - ٢٦ فأكثر .

٢- ما هو معدل القار /النيكوتين في نوع السجائر الذي تدخنه؟

- أ - منخفض .
- ب - متوسط .
- ج - مرتفع .

٣- كيف تصف مداومتك على التدخين؟

- أ - لم تدخن من قبل .

- ب - تدخن بين الحين والآخر (علي نحو غير منتظم)
 ج - تدخن بشكل منتظم (إدماني) .
 ٤- هل تدخن كثيراً في الصباح وبنسبة أكبر عن باقي أوقات اليوم؟

أ - لا .
 ب- نعم.

- ٥- بعد كم من الوقت تدخن أول سيجارة بعد استيقاظك من النوم مباشرة؟
 دقيقة

- ٦- ما هي أكثر الأوقات التي تحتاج فيها إلى السجارة ولا تستطيع تركها؟

- ٧- هل تجد من الصعوبة الامتناع عن التدخين في الأماكن الممنوع فيها بشكل مؤقت (علي سبيل المثال: المكتبة، صالات السينما، ... الخ)

أ- نعم .
 ب- لا .

- ٨- هل تدخن حتى أثناء المرض، وملازمتك للفراش طوال اليوم؟

أ- نعم.
 ب- لا .

أ- كيف تسجل لنفسك الدرجات؟

كلما أحرزت نقاط عالية كلما كان ذلك دليلاً علي وقوعك تحت التأثير الإدماني أكثر وأكثر .

- ١- السؤال الأول والثاني والثالث :

- الإجابة (أ) = صفر .

- الإجابة (ب) = ١

- الإجابة (ج) = ٢ .

- ٢- السؤال الخامس :

- سجل نقطة واحدة (١) إذا كنت تدخن بعد ٣٠ دقيقة من استيقاظك من

- ٣- السؤال السادس :

- سجل أيضاً نقطة واحدة إذا كانت الإجابة على النحو التالي " لا أستطيع التنازل عن أول سيجارة والتي تكون في الصباح

- ٤- السؤال الرابع ، السابع ، الثامن :

- الإجابة بلا = صفر .

- الإجابة بنعم = ١

- ب- ونجد أن مجموع هذا الاختبار هو (١١) نقطة (درجة) :

- (صفر) يمثل الحد الأدنى (للتأثير الإدماني) ويعتبر مؤشراً للنجاح في إمكانية الإقلاع عن عادة التدخين .

- (١١) يمثل الحد الأقصى، وينبئ بمؤشرات الفشل .

- والمدخن الذي يحرز ٦ نقاط تكون فرص شفائه وإقلاعه عن التدخين كبيرة وسهلة .

فهل نتيجتك سقوط أم نجاح؟



- ما الذي يفعله المدخن في روتين حياته عند شرب السجائر؟ هذا هو الروتين اليومي للمدخن:

الروتين اليومي لحياة مدخن:

أعلم تماماً أن السجائر بها مواد كيميائية سامة وخطيرة وتشبه إلى حد كبير المحارب أو العدو الذي يشن عليك هجوماً في حرب ماء، وفي النهاية لابد من انتصار الطرف الأقوى في هذه الحرب، يا تري أنا الأقوى أم تبغ السجائر؟

أ- هذا هو روتين حياتي يومياً مع السجارة، والذي أصبح بالنسبة لي سلوك تلقائي أقوم به بدون أن أشعر وأنا على يقين وثقة أنه سوف يقتلني في يوم من الأيام :

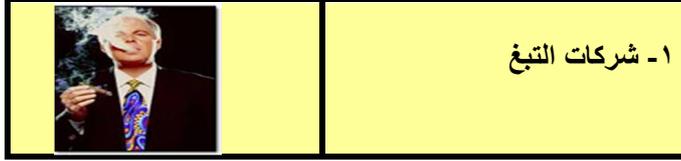
- يبدأ اليوم معي أو مع أي مدخن بوجه عام بالاستيقاظ على سيجارة حتى قبل مغادرة الفراش، لأن المدخن ما هو إلا مدمن

ولابد من تناول الجرعة التي اعتاد عليها لكي يمارس حياته اليومية بشكل طبيعي. لذلك فالسيجارة هي أول شيء يفتح عينه عليها .

- بعد ترك الفراش، لابد من غسل الوجه والاستعداد للذهاب للعمل. ثم الحلاقة أو وضع مساحيق التجميل على الوجه بالنسبة للسيدات ولا يمكن عمل كل ذلك بدون السجارة والتي يخشى عليها من البلل أكثر من ملابسه .

- عند تناول الإفطار، تجد المدخن "وأنا واحد منهم يحاول الانتهاء من إفطاره بسرعة لكي يعود إلى محبو بته وملهمته السيارة" التي تساعد على استكمال يومه بدون أية مشاكل، وفي كثير من الأحيان يتجاهل وجبة الإفطار .
- ثم يركب سيارته، وقبل أن يديرها يوقد السيارة حتى يستطيع القيادة بسلاسة أي أن السيارة تشتمل عليها جميع محطاته اليومية التي يمر بها .
- عندما يصل إلى مكان عمله وبمجرد أن يدخل المكتب، يستخرج علبة السجائر من الحقيبة ويذهب بعيداً عن الحجرة ليتناولها، ثم ينظر في الساعة لكي يحسب لنفسه الفترة التي ستمر عليه بدون أن يشرب السجائر ويحدد الميعاد الآخر لشربها حتى لا يخل بالجدول المنظم الذي اتبعه منذ بداية اليوم .
- قبل البدء في العمل يضع علبة السجائر أمامه حتى تهدأ أعصابه ويشعر بالارتياح لتكون أمام عينيه ليستمتع بالنظر إليها إذا لم يقيم بشربها .
- أثناء العمل يوقد العديد من السجائر لكي تساعد على التركيز. عندما يرن جرس التليفون، لا بد من إيقاد سيجارة لتعطيته القوة وتساعد على التركيز أثناء المحادثة التليفونية .
- عند الاجتماع بأي من الزملاء أو أحد العاملين وخاصة في المواقف الصعبة لا بد من تناول السيارة لكي تخلصه من الضغوط وتساعد على حل المشكلة أو الموقف الصعب الذي يزيد ه صعوبة وتعقيداً بتناوله السيارة فيه !
- وإذا كانت هناك مشكلة مع صاحب العمل أو رئيسه فهو يوقد السيارة أيضاً ... لا يوجد فارق عنده !
- عند تناول القهوة أو الشاي لا بد من السيارة !
- عند تناول الغذاء لا بد أن تكون السيارة قبل الغذاء وبعده .
- عند تناول القهوة أو الشاي بعد الغذاء لا بد منها .
- عند العودة من العمل سواء يقود السيارة، أو في إحدى وسائل المواصلات لا بد أن تكون بين أصابعه.
- عند أخذ قسطاً من الراحة ومشاهدة التلفزيون لعدة ساعات تتوالى سيجارة وراء أخرى .
- وبعد تناول العشاء تدخن السجائر من جديد.
- ويتوقع الكثير أن اليوم انتهى على ذلك، لأن المدخن سيؤوي لفراشة الآن لينال قسطاً وافراً من الراحة والنوم بعد عناء يوم طويل وشاق، لكن الشيء الذي لا تعرفه أنه يستيقظ أثناء نومه مرات عديدة لكي يرى محبو بته التي يفقدها أثناء نومه لأنها تراوده في أحلامه .
- وهكذا تدور العجلة كل يوم ويأتي اليوم التالي بنفس هذا الروتين .
- أعترف بأنني ضعيف أمامها لأنني أعلم وأدرك كل هذه الحقائق، بل أنا الذي أضع روتين حياتي اليومي المدمر لصحتي بنفسني ... تعلمون لماذا؟ لأن مخي يخضع لتأثير السيارة، فالمخ هو الحاسب الآلي لجسم الإنسان، والمخ يعمل بكفاءة عالية وينظم وظائف الجسم إذا وصله أكسجين نظيف ونقى، وشرب السجائر يحول دون حدوث ذلك فالمخ مثله في ذلك مثل الحاسب الآلي الذي تمتلكه إذا أدخلت إليه أوامر خاطئة ستعرضه للتلف ولن يتمكن من القيام بعملياته على أكمل وجه .
- فجسم الإنسان يستحق الاحترام وإذا لم تستطع توفيره فسوف تموت أو سأموت أنا على نحو أدق لكنها ما زالت مذكرات ... ويوميات.

سابعا- خفيا صناعة التبغ وأسرارها



أ - شركات التبغ:

شركات التبغ هي بمثابة اللاعب المحترف تمارس مهارتها وذكائها في إحراز أهدافها "التدخين" واجتذاب أكبر عدد ممكن من المدخنين لكي تبيع وتحقق المكاسب من هذه التجارة الناجحة والمربحة ومن أجل ذلك فهي تتبع خطوات الاحتراف لكي تبيع أكبر قدر ممكن من منتجاتها المتنوعة من التبغ في صورته المختلفة من السجائر والسيجار.

ب - مكائد احتراف شركات التبغ :

- تنفق أموالاً طائلة على لوحات الإعلانات أمام المدارس والأندية لاجتذاب الشباب
- تربط حملاتها الإعلانية بالنجاح الاقتصادي والرغبة الجنسية
- تشير بأصابعها دائماً إلى الأصحاء الذين يخضعون تحت تأثير أفكارها الساحرة .
- تسلب حرية المراهقين من هم دون ١٤ عاماً وتشجعهم على الانقياد لها .
- تبذل كافة الجهود لإبعاد الأطفال الصغار عنها لأن ما تقوم به تزعم أنه من حق الشخص البالغ فقط، حتى ينقاد إليها نسبة كبيرة من الشباب والذين يمثلون النسبة الفعالة في أي مجتمع .
- تزعم دائماً أنها غير مسؤولة وتلتزم بالقوانين ولا تضر أي فرد وإنما هي مسؤولة الآخرين في إلحاق الضرر بأنفسهم .
- تحاول أن تغزو العالم الثالث لوجود نسبة كبيرة من السكان به مستندة إلى حجة تقليد أسلوب الحياة الأمريكية التي تنجذب إليها الشعوب الأخرى .
- تقدم الهدايا لكل من يشجعها ويحمل شعارها .
- ترعى العديد من الحفلات والمناسبات الرياضية وتستغل الشباب في الترويج لحملتها الدعائية .
- تسعى إلى جذب البنات إلى جانب البنين .
- تنشر مقالات عن نفسها في المجلات .
- تنكر شركات التبغ أيضاً بل كل مسؤول عن صناعة التبغ العلاقة التي تربط بينه وبين الإصابة بالأمراض الخطيرة، وما زال يصبر على أن كل ما يقال عليه كذب وليس له أساس من الصحة

ثامنا" - اكتشافات جديدة

١- السجائر وحبوب منع الحمل (النتيجة أمراض القلب)

٢ - فاكسين التدخين

٣- التدخين يساوي آلام الظهر للكبار والتسمم بالرصاص للصغار

١- السجائر وحبوب منع الحمل النتيجة (أمراض القلب)



- هناك دراسات عديدة أجريت تؤكد على وجود علاقة بين ارتفاع نسبة أمراض القلب بين السيدات اللاتي تدخن السجائر وتأخذ في نفس الوقت حبوب منع الحمل لتزيد النسبة بحوالي ٣٠ مرة للمرأة التي تدخن ٢٥ سيجارة أو أكثر في اليوم الواحد.
- تسعى هذه الدراسات في واقع الأمر لإيجاد الحل الآمن من وسائل منع الحمل للسيدات اللاتي تدخن بشراهة، وكانت "لين روزينبيرج" المتخصصة في دراسة الأوبئة بجامعة بوسطن - كلية الطب وزملائها على قائمة المكتشفين الذين يقرون (من خلال بحث عملي أجرته) بأن جرعات قليلة من حبوب منع الحمل والتي تحتوي على أقل ٥٠ ميكروجرام من الإستروجين للجرعة الواحدة أكثر أماناً عن الوسائل الأخرى التي كان يتم أخذها في الماضي. وبالاستناد على النتائج التي توصلت إليها أصبحت مخاطر التعرض لأمراض القلب أقل بكثير... لكنها موجودة بالفعل ويختلف الأمر مع غير المدخنين بالطبع.
- وفي الإصدار لثالث والعشرون من مجلة "إنترنيل ميديسن" نشرت نتائج دراسة استمرت لحوالي أربعة عشر عاماً في حوالي ٧٥ مستشفى ما بين عام ١٩٨٥ - عام ١٩٩٩ أن حبوب منع الحمل القديمة قبل معالجتها واحتوائها على نسب أقل من الإستروجين كانت لها آثار جانبية خطيرة فهي تسبب الإصابة بـ: **السكتة الدماغية - الأزمات القلبية - الجلطات الدموية**، وهي تؤدي كلاً من المدخن وغير المدخن على حد سواء.
- وتتفق أخصائية القلب "ريتا ريد بيرج" بجامعة سان فرانسيسكو مع "روزينبيرج" فيما توصلت إليه من علاقة حبوب منع الحمل بالمدخنين وما تحدثه من ضرر للقلب. وعن نقطة الاتفاق بينهما لا يوجد ما يمنع السيدة أن تلجأ إلى حبوب تحتوي على جرعات قليلة من الإستروجين إذا كانت تحت الخامسة والثلاثين عاماً ولا تدخن بشراهة، ولا تعاني من **ارتفاع ضغط الدم** أو **مرض السكر**، الأمر الذي يتفق عليه معظم المتخصصون أيضاً.
- وقد أكدت "روزينبيرج" في دراستها قائلة "أن السيدة لا تكثر إذا كانت مدخنة في العشرين من عمرها من مخاطر إصابتها بأمراض القلب... لكن عندما تبلغ من العمر ٣٥ عاماً أو أكبر من ذلك تزيد من فرص الإصابة بأزمات القلب نتيجة لعامل التقدم في السن. فالدرجة تختلف باختلاف العمر".
- وأوضحت في نهاية تقريرها أن الشيء الأصح بالرغم من نتائج الدراسة التي أجرتها "عدم التدخين مع حبوب منع الحمل"



- دائماً تختص الحملات الموجهة للمدخنين بضرورة الإقلاع من خلال إتباع بعض الخطوات في حياتنا اليومية وخاصة تلك التي تتصل بالإرادة أو بالعادات التي ترتبط بشرب السجائر لكن إذا لم يكن لدي المدخن قوة إرادة أو عزيمة .. فما الحل؟
- عندما يفكر الإنسان في حماية نفسه من مرض ما يلجأ بمنتهى البساطة إلى أخذ جرعات التطعيم الخاصة به يعني أن التطعيم سابق على المرض حتى لا يتعرض الإنسان للإصابة به، لكن هذه المرة سيكون تطعيمنا بعد الإصابة بالمرض "مرض السجائر". والمرض يتطلب العلاج لا الإهمال وإذا كان قدرك الإصابة قبل الحصول على المناعة فلا يصيبك اليأس.
- والتطعيم ضد السجائر هو أحدث الصيحات في مجال العلاج من التأثير الإدماني، وهي طريقة مبتكرة للعلاج وإن كانت لم تدخل حيز التنفيذ إلا أننا نعرضها للمدخن من الممكن أن نقتعه في التفكير بتبني إحدى وسائل العلاج الطبية إذا كانت لم تتوافر له قوة العزيمة والإرادة.
- حيث قامت إحدى مراكز الأبحاث الطبية بالتعاون مع إحدى شركات الأدوية بمدينة فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية بالتوصل إلى "فاكسين النيكوتين" وهذا الفاكسين يحتوي على مشتقات النيكوتين متحداً معها نسبة كبيرة من البروتينات.
- أ- الغرض الأساسي من هذا الفاكسين :**
- هو منع وصول النيكوتين إلى مخ الإنسان وبالتالي يقلل من تأثيره الذي يصل إلى حد الإدمان بل ويمنع هذا التأثير الإدماني. وبعدم القدرة على الحصول على المفعول الساحر للنيكوتين، وتحقيق السعادة "والمزاج العالي" والتغلب على الضغوط كما يزعم المدخنون فلن يلتفت المدخن إليه أكثر من ذلك لأنه لا يحقق له ما يسعى إليه وبالتالي سيتوقف عن استخدامه.
- ب- نطاق استخدام هذا الفاكسين :**

تم إجراء الاختبارات على الحيوانات، وثبت أنه بحقن الحيوانات به عمل على تحفيز الجهاز المناعي لديهم لإنتاج بروتينات تسمى "بالأجسام المضادة" التي تتحد مع النيكوتين، وهذه الأجسام المتحددة مع النيكوتين حجمها كبير لا يمكن أن تتخلل المخ وبالتالي تحول بين النيكوتين وبين إفراز تأثيره الإدماني، وبعدم وصول هذه الأجسام للمخ تتحلل إلى جزئيات أخرى غير ضارة، والحيوانات التي تم إجراء مثل هذه الاختبارات عليها هي الفئران وبعد حقنها بالفاكسين توصلوا إلى أن نسبة النيكوتين التي وصلت المخ قلت بصورة ملحوظة إلى حوالي ٦٤ %، إلى جانب أنه يمنع **ارتفاع ضغط الدم** الذي يسببه النيكوتين.

كما أن هذا الفاكسين ليست لديه آثار جانبية وإن وجدت فهي ضئيلة للغاية بالمقارنة مع الأدوية التي يتجرعها المدخن لعلاج الآثار السلبية للنيكوتين . ومن مميزات هذا الفاكسين أن مفعوله يستمر لفترة طويلة وهذا مفيد للمدخن لأنه ما أكثر أن يتعرض المدخن للالتكاسة بعد تركه للسيجارة بفترة وجيزة ويرجع إليها بشراهة أكثر مما مضى.

وكل ما نحن في انتظاره تطبيق هذا الاكتشاف الجديد على الإنسان لتعميمه وإثبات نجاحه حتى يرحم المدخن نفسه من كابوس السجائر

لا يتوقف العلماء عن إجراء الأبحاث في مجال التدخين وأضراره والتي منها **آلام** الظهر والتسمم بالرصاص، والتي تكون منبعاً لاكتشاف المزيد والمزيد من الأضرار يوماً بعد يوم.



٣- التدخين يساوي آلام الظهر للكبار والتسمم بالرصاص للصغار

وعلى الرغم من أن نتائج الأبحاث .. فلا نستطيع الجزم بأنها تعطي حقائق أكيدة مائة بالمائة إلا أنها تشير إلى احتمالية وقوع هذه الحقيقة حتى ولو بنسبة ضئيلة أو بمعنى آخر إنها تثبت علاقة السجائر ومساهمتها أو أنها إحدى العوامل المساعدة على إصابة الإنسان بالأمراض الخطيرة.

١- التدخين و آلام أسفل الظهر:

قد يكون أي شيء ضار بالقلب هو في نفس الوقت ضار بالظهر، وهذا ما أظهرته الأبحاث الأخيرة والتي استمرت لحوالي نصف قرن حيث توصل الباحثون إلى أن التدخين يرفع من نسبة الكوليسترول و**ضغط الدم** وكليهما يزيد من فرص الإصابة بآلام أسفل الظهر وهو ما أطلق عليه "فرضية الأمراض المتعلقة بالأوعية الدموية"، ويفسر هذا المسمى أو النظرية كما أطلق عليها الباحثون على النحو التالي هو أنه عندما يحدث انسداد في **الشرايين** يقل الدم الواصل لمؤخرة العمود الفقري مما يؤدي إلى تآكل الفقرات الأخيرة منه.

وقد قام الباحثون بتحليل البيانات الطبية التي تم تجميعها من حوالي ١٣٠٠ خريجاً من كلية طب "هوبكينز" على مدار ٥٢ عاماً (نصف قرن)، وتم التوصل إلى أن معدلات الكوليسترول العالية و**ضغط الدم** ترتبط بحدوث آلام الظهر كلا منها على حدة تسبب هذه الآلام. لكن بوجه عام، عانى بعض الطلبة المتخرجين الذين لهم تاريخ في التدخين بنسبة تفوق غير المدخنين بحوالي ٢٥ % من آلام أسفل الظهر، كما عانوا أيضاً بنسبة تفوق غير المدخنين بحوالي ٨٤ % من تآكل غضاريف الفقرات القطنية. وتقل هذه النسب بشكل ملحوظ في حالة المشاكل الصحية من الكوليسترول لتصبح ١٧% لحالات آلام الظهر، ومن ضغط الدم ٥٠ % لحالات تآكل الفقرات القطنية.

ويضيف العلماء لي أنه قد لا يجد بعض الأشخاص شيئاً جديداً في هذه النتائج عن مدى ارتباط التدخين أو ضغط الدم المرتفع أو الكوليسترول أو أية عادات أخرى سيئة وإعاقة تدفق الدم في الشرايين بشكل طبيعي، إنما يكون الجديد هنا قوة هذه النتائج، ثانيها أنه بالبحث واكتشاف العوامل المؤدية لأمراض الشرايين قد تؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بآلام الظهر وبالمثل لأمراض القلب فما يؤثر عليها يؤثر على الظهر أيضاً.

٢- التدخين و التسمم بالرصاص:

أظهرت نتائج دراسات أجراها الباحثون في "مركز الحد من الأمراض في أتلانتا على ٤٦١٣ طفلاً ما بين الأعمار التالية:

١- ٥ سنوات على ستة أعوام والتي تم قياس فيها التعرض السلبي لدخان السجائر وتم مقارنتها بمعدلات الرصاص في الدم. وراعي الباحثون فيها أيضاً العوامل الأخرى التي تسبب مثل هذا التسمم مثل: العوامل العرقية وأماكن السكن والأحوال الاقتصادية والاجتماعية وقد وجد ارتفاع معدلات الرصاص في دم هؤلاء الأطفال بنسب كبيرة مما يؤدي إلى إصابتهم بالتسمم. والغريب في هذه الدراسة أن نتائجها قد تكون مشابهة لحد كبير بتأثير الرصاص المنبعث من مادة الجازولين ومواد الطلاء على الصحة والتي صدر بشأنها قرارات عديدة بحظر إضافة المعادن الثقيلة لهذه المنتجات... فما بالك دخان السجائر.

تاسعاً- التبغ والصحة بالإحصائيات

أ- إحصائيات التدخين والتبغ:

١ - الإحصائية الأولى:

- كم يبلغ عدد المدخنين؟
- يبلغ عدد المدخنين على مستوى العالم: ١.١ بليون شخصاً
- نسبة المدخنين في الدول المتقدمة: نسبة الذكور ٤١% والإناث ٢١%.
- نسبة المدخنين في الدول النامية: نسبة الذكور ٥٠% والإناث ٨%.
- يزداد عدد الإناث المدخنات بشكل تصاعدي في كثير من الدول.

٢ - الإحصائية الثانية:

- كم يبلغ عدد السجائر التي يتم تدخينها؟
- عدد السجائر المستهلكة سنوياً: ٦٠٠٠ بليون سيجارة.
- عدد السجائر المستهلكة في الدول المتقدمة: قلت نسبة السجائر المستهلكة بين المدخنين من الكبار من ٢٨٠٠

سيجارة في أوائل الثمانينات إلى ٢٤٠٠ سيجارة في أوائل التسعينات.
 - عدد السجائر المستهلكة في الدول النامية: يستهلك الأفراد في الدول النامية ما يعادل استهلاك ٤/٣ سكان العالم بأسره، وبتزايد استهلاك الشخص البالغ في العام الواحد والذي كان ١١٥٠ سيجارة وأصبح ١٤٠٠ سيجارة، وتساوي نسبة الزيادة في العام الواحد حوالي ١.٧%.

٣ - الإحصائية الثالثة:

- كم يبلغ عدد وفيات التبغ؟

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

٤ - الإحصائية الرابعة:

- التبغ والتدخين السلبي:

يضر التبغ غير المدخنين أيضاً كالتالي وعلى نحو شديد الإيجاز:

- سرطان الرئة.

- الإصابة بالحساسية.

- الإصابة بأزمات الربو، وازدياد حدتها لمن يعانون منها.

٥ - الإحصائية الخامسة:

- التبغ والأمومة:

- يرتبط التبغ بالعديد من حالات الإجهاض التي تحدث للمرأة الحامل.

- يؤدي إلى عرض موت الطفل المفاجئ.

- أمراض الجهاز التنفسي للطفل: التهاب الشعب الهوائية- نزلات البرد- الالتهاب الرئوي.

- يؤدي إلى ولادة طفل مبتسر وزنه أو حجمه ضعيف.

٦، ٧ - الإحصائية السادسة والسابعة:

- التبغ وشركاته:

قامت شركات التبغ بإيجاد إحصائيات حقيقية هامة للسيدات والمراهقين:

- نجحت شركات التبغ في ترويج منتجاتها بإتباع سياسة إعلامية جهنمية وهو أن التدخين بالنسبة للإناث هو دليل على استقلالهن ومساواتهن بالرجال في جميع الحقوق والحريات والتصرفات، لكن المساواة للأسف ظهرت بوضوح في عدد وفياتهن.

- استطاعت أيضاً جذب الصغار والمراهقين بدعايتهم الناجحة وتوظيفهم في مهنة جديدة ما بين: مدخن السيجارة- أو مدخن السيجار- مدخن الغليون للتباهي والتفاخر!! والذي سيؤدي إلى وفاة النصف منهم في منتصف عمرهم ما بين ٢٠- ٢٥ سنة، والنصف الآخر عند سن السبعين أي أقل أيضاً بعشر سنوات عن سن الوفاة الطبيعي وفي كلا الحالتين هناك خسارة في العمر مبكرة.

عاشرا" - المياه البيضاء

١- المياه البيضاء

المياه البيضاء هي عبارة عن سحابة علي عدسة العين تؤدي إلي ضعف الرؤية . تؤدي المياه البيضاء إلي حدوث ألم في العين وفقدان للنظر. وأسباب حدوثها غير معروف تحديداً ، بالرغم من أن حدوث هذا المرض يكون في بعض الأحيان بسبب :

- التعرض إلى أشعة X في حالة العلاج بالأشعة على العين
- التعرض لأشعة الشمس بشكل قوي .
- التهاب في العين .
- بعض أنواع العقاقير .
- أو بسبب بعض المضاعفات لأمراض مثل مرض السكر .

المسنين أكثر عرضة من غيرهم لهذا المرض . وهناك أطفال يصابون بالمياه البيضاء منذ ولادتهم .

٢- الأعراض :

بما أن الضوء الذي يدخل العين يجب أن يمر على عدسة العين ، لذلك في حالة وجود أي مشكلة في العدسة أو تلف أي جزء يؤدي إلى ضعف الرؤية. ويعتمد حجم الجزء المصاب في العدسة على نسبة وجود المياه البيضاء في عدسة العين . تقوم حدقة العين بالانقباض حين التعرض للضوء الأبيض وبالتالي تقلل حجم الضوء الذي يدخل العين لذلك يصعب على الضوء المرور من خلال هذه المياه . لذلك فإن الضوء الأبيض يسبب مشاكل خاصة للأشخاص الذين يعانون من المياه البيضاء حيث أنهم يروا هالات على النور أو أضواء مشتتة وهذه المشكلة تزداد خاصة عندما ينتقل الشخص المريض من الظلام إلى النور أو إذا حاول القراءة في ظل الضوء الأبيض .

الأشخاص الذين يعانون من المياه البيضاء وأيضاً الزرقاء ويتناولون علاج المياه الزرقاء الذي يساعد على تضيق حدقة العين أكثر عرضة لفقدان الرؤية. تتداخل المياه البيضاء في مؤخرة العدسة مع الرؤية في الضوء الأبيض . وهذا النوع يؤثر على الرؤية أكثر من الأنواع الأخرى وذلك لأن الظل الذي يحدث على العدسة يكون في المكان الذي ينعكس فيه الضوء . أما إذا كانت المياه البيضاء في منتصف العدسة يمكن أن يساعد ذلك علي تحسين الرؤية في البداية . وحيث أنها تعمل علي إعادة تركز الضوء، يؤدي إلى تحسين الرؤية للأشياء القريبة من العين حتى أن الأشخاص الذين يعانون من ضعف الرؤية بالنسبة للأشياء القريبة منهم (طول النظر) يستطيعوا الرؤية بدون استخدام النظارات الطبية . بالرغم من أن المياه الزرقاء لا تكون في معظم الأحيان مؤلمة، لكنها في الأحيان الأخرى تحدث تضخم في عدسة العين وتزيد من الضغط عليها (المياه الزرقاء) مما يؤدي إلى حدوث ألم.

٣- التشخيص والعلاج :

يمكن أن يقوم الطبيب بتشخيص المياه البيضاء عن طريق فحص عين المريض عن طريق جهاز لفحص ما بداخل العين. فيتمكن الطبيب من رؤية مكان المياه البيضاء بالتحديد ومدى العتمة في العين . عادة ما يشعر مريض المياه البيضاء بألم شديد وعدم الراحة ولا يستطيع القيام بمهامه اليومية، وعندئذ لابد من إجراء العملية الجراحية لا يوجد ميزة في القيام بالعملية مبكراً قبل الشعور بمشاكلها . قبل التفكير في القيام بالعملية هناك وسائل أخرى يمكن إتباعها :

- النظارات الطبية والعدسات يمكن أن تقوم بتحسين النظر .
- في بعض حالات المياه البيضاء وبالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من المياه الزرقاء أيضاً ولا يتناولون لها علاج، هناك بعض العقاقير يمكن أن تساعد في علاج هذه الحالة حيث تقوم بتوسيع حدقة العين .
- ارتداء نظارات الشمس في الضوء الأبيض .
- استخدام المصابيح التي تعكس الضوء بدلا من الضوء المباشر يمكن أن تساعد في تحسين الرؤية .

العملية الجراحية الخاصة بالمياه البيضاء والتي يمكن أن تتم في أي عمر ، لا تتطلب عادة البقاء في المستشفى لفترة طويلة بعد العملية . يتم إزالة العدسة أثناء العملية ويتم تركيب عدسة أخرى مصنوعة من البلاستيك أو السيليكون وهذه العدسة الصناعية تسمى

زراعة العدسة .
في حالة عدم زراعة العدسة فيجب علي المريض ارتداء العدسات الأخرى أو النظارات الطبية ولكنها تكون سميكة جداً ويمكن أن تؤدي بوضوح إلى عدم الرؤية . تكون عادة العمليات الجراحية الخاصة بالمياه البيضاء آمنة . يمكن أن تحدث بعض الإصابات في العين بعد القيام بالعملية ويمكن أن يؤدي ذلك إلى حدوث فقدان للبصر . بالنسبة للأشخاص الكبار في السن، يجب التأكد من وجود شخص يساعدهم في المنزل بعد إجراء العملية .
يستخدم المرضى في الأسابيع الأولى بعد إجراء الجراحة نقط للعين ومرامهم لمنع حدوث الإصابات والتقليل من حجم الالتهابات والتي تساعد على الالتئام .
يجب حماية العين من الإصابات وذلك باستخدام النظارات حتى يتم التئام الجرح تماماً وذلك يحدث عادة بعد بضع أسابيع .
يجب زيارة الطبيب بعد العملية مباشرة وبعد ذلك كل أسبوع أو أسبوعين لمدة ٦ أسابيع .
هناك بعض المرضى الذين يقومون بزرع العدسات يحدث لهم تضخم خلف العدسة لمدة أسابيع أو سنين بعد زرعها .
وعادة يتم علاج هذه التضخم عن طريق الليزر

مدير الجودة والسلامة المهنية والبيئة

مصادر الموضوع : الموسوعة الطبية