

المقدمة :

اعتبر التدخين من أشد الاوبئة فتكا بصحة الفرد والمجتمع، لما له من اخطار جسيمة على الصحة. ولا تقتصر مضار التدخين على المدخن نفسه بل تتعداه للآخرين، وقد ثبت ان مخاطر التدخين اللا رادي على غير المدخن لا تقل سوءاً منها على المدخن نفسه.

مضار التدخين الصحية :

التدخين والقلب:

بينت الدراسات ان للتدخين علاقة وثيقة اساسية بمرض تصلب الشرايين اذ انه يؤدي الى :

- ١ - انخفاض نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة المسؤولة عن حماية الشرايين من التصلب، كما يساعد على ازدياد نسبة البروتينات قليلة الكثافة المؤدية الى تصلب الشرايين.
- ٢ - عدم انتظام ضربات القلب وهذا يؤدي الى حدوث الموت المفاجيء في حالة الجلطة.
- ٣ - تقليل كمية الاكسجين التي تصل الى انسجة الجسم، وهذا يؤدي الى ازدياد الضغط على عضلة القلب.
- ٤ - ازدياد الصفائح الدموية في الدم وبالتالي يرفع احتمالات حدوث الجلطة.
- ٥ - تشنج في الشرايين.

٦ - التأثير النافع للادوية المستخدمة في علاج

التدخين والجهاز التنفسي:

يتسبب التدخين في ٧٥% - ٩٠% من امراض التنفس بسبب تأثير الدخان المباشر على هذا الجهاز لان مادة الامونيا التي يحتويها الدخان تسبب التهاب الاغشية المخاطية في الانف والفم والقصبات الهوائية وهذا يسبب السعال للمدخنين كما يحدث ضيق في التنفس، بسبب الذرات الكربونية الموجودة في الدخان.

بينت الدراسات ان ٨٠% من المدخنين يعانون من التهاب القصبات الهوائية، اضافة الى انتفاخ الرئة والسل وسرطان الرئة.

تأثير التدخين على الام الحامل والجنين:

يؤثر التدخين على الام الحامل والجنين بشكل سلبي فهو:-

- يؤدي الى زيادة حدوث الامراض نتيجة انتقال المواد السمية الموجودة في الدخان للجنين عن طريق المشيمية.
- يزيد من احتمالات الاجهاض بنسبة ٢ - ١ مقارنة مع الامهات غير المدخنات.
- يؤدي الى زيادة حدوث مضاعفات الحمل كالنزف وانزلاق المشيمية والولادة المبكرة.
- يقل وزن الطفل عند الولادة بمعدل ٢٠٠ غ عن الوزن الطبيعي.

تزيد احتمالات وفاة الطفل عند الولادة أو خلال الشهر الاول بحيث تزيد بنسبة ٢٠% - ٣٥% و يرتبط ذلك بعدد السجائر التي تدخنها الأم. يؤثر التدخين على قدرة المرأة على الانجاب فالمرأة المدخنة أكثر عرضة للاصابة بالعقم بنسبة ٢ : ١ مقارنة بغير المدخنين.

ينقطع الطمث لدى المرأة المدخنة بوقت ابكر بمعدل ٢ - ٣ سنوات مقارنة مع غير المدخنة. النساء المدخنات اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل تزيد لديهن نسبة الاصابة بأمراض القلب الشرايين والكته الدماغية بنسبة ١٠ - ٢٠ ضعفا.

التدخين القسري (الارادي):

يحدث التدخين الارادي عندما يتعرض غير المدخن لدخان التبغ المحترق في الأماكن المغلقة (أي استنشاق غير المدخن لدخان الاخرين) ان الهواء الملوث بالتدخين يأتي من مصدرين:

- ١ - الدخان المباشر، وينبعث من طرف السيجارة المشتعلة الى البيئة.
- ٢ - الدخان غير المباشر وهو عبارة عن جملة الدخان المتطاير الذي يستنشقه المدخن ثم يخرج من الزفير.

٣ - يعاني العديد من غير المدخنين من دخان زملائهم وأقربائهم خاصة من الاماكن المغلقة لان غير المدخنين في الاماكن العامة مثل دور السينما، وقاعات الاحتفال والاجتماعات.. الخ يتعرضون مباشرة الى الدخان الضار بصحتهم.

٤ - أظهرت دراسات متعددة وجود نسبة عالية من مادة النيكوتين واول أكسيد الكربون ومواد سمية أخرى في دم المخالطين للمدخنين نتيجة تعرضهم لاستنشاق دخان غيرهم.

٥ - يؤدي التعرض لفترات طويلة لاستنشاق دخان الاخرين الى الاصابة بالأمراض التالية.

١ - تحريش وحكة والتهابات في ملتحة العين والانف والبلعوم.

٢ - التهاب القصبات والحساسية وانتفاخ الرئة.

٦ - أطفال المدخنين أكثر عرضة للاصابة بالتهابات الرئوية بنسبة الضعف.

٧ - المصابون المزمنون للمدخنين أكثر عرضة للاصابة بسرطان الرئة.

٨ - زوجات المدخنين اكثر عرضة للاصابة بسرطان الرئة بنسبة ضعفين الى ثلاثة اضعاف، مقارنة مع زوجات غير المدخنين.

٩ - زوجة المدخن الحامل تتعرض الى الاجهاض

تأثير التدخين على جمال المرأة :

- ١ - يؤثر التدخين على جمال المرأة وجاذبيتها فالمواد السومة في الدخان تسبب ترهلا وتغيرا في لون بشرة المدخن وتجعلها مائلة للاصفرار وربما التشقق.
- ٢ - يغير الدخان لون شعر المدخنة، فيجعل لونه باهتا لا حيوية فيه، بما في ذلك الاهداب والحواجب.
- ٣ - تشكل عيون المرأة أهم عامل لجمالها، لكن ماذا يحدث لو وجدت امرأة في مجتمع مدخن، نلاحظ ان عينيها قد اصيبتا بالاحمرار والادماغ الشديدين مما يسبب التخرش.
- يتمتع غير المدخنين بلياقة وقابلية بدنية اعلى من المدخنين من العمر والبيئة نفسهما نظر لتأثيرات التدخين السلبية على وظائف الرئتين والقلب والشرايين وبقية اعضاء الجسم، فنجد المدخنين غير قادرين على مجاراة من يماثلهم في العمر والبنية في العمل البدني والرياضة والتدريب وتسلق السلالم والمشي لمسافات طويلة كما اثبتت دراسات اخرى ان سبب نقص اللياقة والقابلية البدنية عند المدخنين يعود الى تأثير وظائف الرئة بشكل يقل معه الاحتياطي بحيث لا تستطيع تحمل الجهد الاضافي كما ان ضربات القلب عند المدخنين أسرع بنسبة ٢٤٪ عنها بين غير المدخنين.

الاضرار الاقتصادية لوباء التدخين :

- ١ - انخفاض انتاجية الفرد من حيث كثرة اصابته بالأمراض، وقلة القدرة على التركيز.
- ٢ - زيادة نسبة الوفيات المبكرة بين الاطفال حديثي الولادة.
- ٣ - زيادة نسبة وفيات المدخنين نتيجة اصابتهم بالأمراض الخطيرة.
- ٤ - الغياب عن العمل نتيجة المرض.
- ٥ - نقص الكفاءة للانشغال بالتدخين.
- ٦ - زيادة تكلفة العناية الطبية نتيجة للاضرار التي يسببها التدخين.
- ٧ - الخسائر الناجمة عن الحوادث والحرائق.
- ٨ - بينت الدراسات ان ما يزيد على ٣٠ مليون دينار سنويا تكاليف تنظيف الاماكن العامة وادوات التدخين (كالمنفضة وكتب المدخن والكروسي والارض، والملابس، والاجهزة الحساسة في المكاتب، اضافة الى المبالغ التي تصرف لعلاج المدخن).
- قدرت تكاليف الاضرار الناجمة عن التدخين بالملايين وذلك بدل ايام تغيب المرضى عن العمل سنويا نتيجة المرض ومبالغ كبيره الى تكاليف الرعاية الصحية لمعالجة المرض نتيجة التدخين.

التدخين



بمناسبة اليوم العالمي الثاني
للامتناع عن التدخين
٣١ / أيار ١٩٨٩

معلومات عامة عن التدخين :

- يقدر عدد الذين اقلعوا عن التدخين نتيجة برامج الاعلام والتثقيف الصحي بخمسة ملايين وستمئة الف شخص في كندا وعشرة ملايين شخص في بريطانيا، واربعين مليون في الولايات المتحدة في حين يموت مليونان ونصف مليون شخص في سن مبكرة في كل سنة في العالم بسبب الامراض التي يسببها التبغ.
- الانسان لا يدرك هذا الخطر ولا يهتم به لان مضاعفات التدخين وأثارة السيئة لا تظهر الا بعد فترة طويلة نسبيا في بدء التدخين من (٥ - ٢٠) سنة.



التثقيف الصحي - مديرية الرعاية
الصحية الاولية
وزارة الصحة

بالتعاون مع مديرية الامن العام
تلفون ٦٨١٧٢ - ص. ب ٨٦
عمان - الاردن