



Journée mondiale sans tabac

31 Mai

Arrêter de fumer

## التدخين وعمر الإنسان

لقد أكدت كافة الدراسات على أن التدخين يقلل من عمر الإنسان، واليك بعض الإحصائيات العالمية الدالة على ذلك:

- وجد أن نسبة الوفيات بين المدخنين أكثر من غيرهم، وأن حوالي 2.5 مليون نسمة يموتون سنويا في العالم بسبب التدخين، وهذا الرقم يوازي نصف عدد الوفيات في العالم.
- إن متوسط عمر الشباب الذين يدخنون علبتين من السجائر أو أكثر في اليوم الواحد ينقص 8 سنوات، بينما ينقص 4 سنوات لهؤلاء الذين يدخلون أقل من عشر سجائر في اليوم.
- لقد أثبتت الأبحاث والدراسات العلمية أن التدخين هو المسؤول عن 8-10% من الوفيات بين الرجال.
- وجد أن معدل الوفيات فيمن يدخنون عشر سجائر يوميا يزيد 25 عن غير المدخنين، وأن 25% من المتوفين بأمراض القلب يكون سبب الوفاة لديهم هو التدخين.
- وجد أن حوالي 75% من الرياضيين على المستوى الدولي لا يدخنون، أما الرياضيون الذين يشاركون في الدورات الاولمبية فإن نسبة المدخنين فيهم تصل إلى 0%.
- أعلنت كلية الأطباء الملكية بلندن أن تدخين سيجارة واحدة يقصر من عمر الإنسان حوالي 14 دقيقة و 14 ثانية.



## أثار التدخين على الأشخاص الغير مدخنين (التدخين السلبي)

التدخين السلبي هو تعرض غير المدخنين لدخان التبغ المحترق في بيئات مغلقة.

ويعد الأطفال وحديثو الولادة من أكثر الفئات المتضررة بالتدخين السلبي، فهو يؤدي إلى أثار سلبية كبيرة على الجنين: الإجهاض وموت الجنين، زيادة احتمالية إصابته بتشوهات خلقية.

على الأطفال: إصابتهم بكثير من الأمراض كالسعال والبرد والتهاب الأذن الوسطى وضعف السمع كما يؤثر التدخين السلبي على مستوى الذكاء عند الطفل

على النساء: معرضين إلى الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب والربو والالتهاب الرئوي وضعف الدورة الدموية وتهيج العين والأنف والحساسية.



## التأثيرات السلبية للتدخين على الحالة النفسية

نتيجة لتذبذب كمية النيكوتين في الدم بين سيجارة وأخرى تتأثر خلايا الدماغ فيصبح المدخن متوترا وقلقا وغير قادر على الاسترخاء كذلك يجد صعوبة في التركيز مما يحدث له صداعا وسرعة في الانفعال والغضب وهذا قد يؤدي به إلى استخدام الأدوية والعقاقير المهدئة.



## أسباب الوقوع في التدخين

- 1- تقليد رفاق السوء
- 2- ضعف الرقابة الأسرية وتفككها.
- 3- الضغوط النفسية المختلفة.
- 4- سهولة الحصول على السجارة إلى جانب سهولة حملها أو إخفائها.



## حقائق علمية عن التدخين

**الحقيقة الأولى:** إن التدخين يسبب أنواعا عديدة من السرطان. أهمها سرطان الرئة. لقد كان سرطان الرئة مرضا نادرا قبل الثلاثينيات وليس هناك من شك أن أهم الأسباب التي أدت إلى هذه الزيادة الهائلة في الإصابات هو التدخين.

**الحقيقة الثانية:** التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية، كما انه من الواضح علميا أن التدخين يسبب تغيرات في القصبات الهوائية والرئة تتطور تدريجيا حتى تسبب التهاب القصبات المزمن.

**الحقيقة الثالثة:** التدخين يسبب تقلصا في شرايين القلب وهذا بدوره يسبب الذبحة القلبية فالأبحاث الطبية قد أظهرت بشكل غير قابل للجدل التأثير السيئ للتدخين على القلب وشرايينه.

**الحقيقة الرابعة:** التدخين مضر جدا بالجنين، ولقد أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة المبكرة والإجهاض ولولادة الجنين ميتا وكذلك لموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة.

## الأمراض المتعلقة بالتدخين



إن دخان التبغ يحتوي على الكثير من المواد الكيميائية الضارة والسامة منها 40 مادة من مسببات السرطان عند الإنسان من أهمها **الميثانول** الذي يدخل في صناعة وقود الصواريخ.



يعتبر التدخين أكثر العقاقير المخدرة استعمالا، ولكنه بسبب انتشاره كعادة اجتماعية مقبولة في الكثير من الأوساط لم يعد الكثير يعتبره عقار يخطر. أما من الناحية العلمية فهو بجميع أنواعه يسبب إدمانا على النيكوتين.

