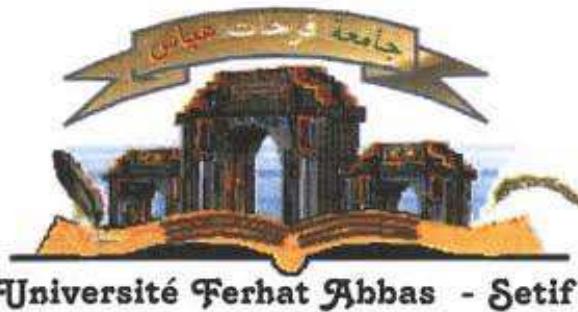


# الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة فرhat عباس سطيف /

وحدة الطب الوقائي



Journée mondiale sans tabac

31 Mai

**Arrêter de fumer**

## التدخين وعمر الإنسان

- لقد أكدت كافة الدراسات على أن التدخين يقلل من عمر الإنسان، وإليك 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 الأولمبية 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.
- وبعد 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 والتهاب الرئوية وضعف الدورة الدموية وتدهيج العين والأذن والحساسية.



## التأثيرات السلبية للتدخين على الحالة النفسية

نتيجة لتدبب كمية النيكوتين في الدم بين سيجارة وأخرى تتأثر خلايا المامع فتصبح المدخن متورطاً وفلاً وغير قادر على الاسترخاء كذلك يجد صعوبة في الترکيز مما يحدث له صداعاً وسرعة في الانفعال والغضب وهذا قد يؤدي به إلى استخدام الأدوية والعقاقير المهدئة.



## أسباب الوقوع في التدخين

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



## حقائق علمية عن التدخين

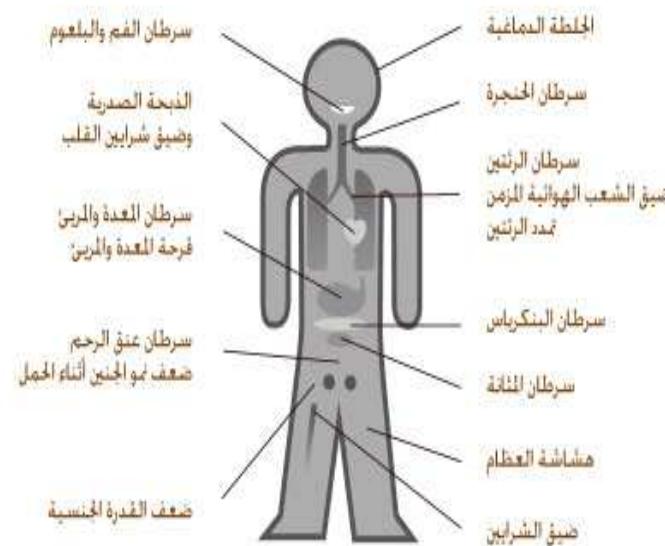
**الحقيقة الأولى:** إن التدخين يسبب أنواعاً عديدة من السرطان. أهمها سرطان الرئة. لقد كان سرطان الرئة مرضنا نادراً قبل الثلاثينيات وليس هناك شك من ذلك أن أهم الأسباب التي أدت إلى هذه الزيادة الهائلة في الإصابات هو التدخين.

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

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

**الحقيقة الرابعة:** التدخين مضر جداً بالجنين، وقد أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة المبكرة والإجهاض ولو لادة الجنين ميتاً وكذلك لموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة.

## الأمراض المتعلقة بالتدخين



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



يعتبر التدخين أكثر العاققيـر المخدرة استعمالاً، ولكنه بسبـب انتشاره كعادة اجتماعية مقبولة في الكثـير من الأوساط لم يـعد الكثـير يعتـبره عـقار يـخدر. أما من الناحـية العلمـية فهو بـجميع أنواعـه يـسبـب إدمـاناً عـلى الـنيـكـوتـين.

