للمدخنين فقط.. مخاطر ونصائح

1- مخاطر التدخين:

لو أنّ أحدنا وضع أمامه أفخر طعام يشتهيه، ثم أُخبر أنّ في هذا الطعام سمّاً للفئران، أتراه يأكله؟ أتراه يمسّه بيده؟ لا وا.. فكيف يدخن المدخنون وهم يعلمون أنّ في كلّ سيجارة سمّ فئران، بل أشد فتكاً من سم الفئران؟!..

فلو علم المدخنون حقّ العلم مدى خطورة التدخين لما دخنوا سيجارة واحدة!.

- فهل تعلم أنّ أكثر من (4000) مادة كيميائية تدخل في تركيب السيجارة الواحدة؟ وأنّ (50) مادة منها تسبب السرطان؟

- وهل تعلم أنّ مواد كيميائية تستخدم في وقود الصواريخ وصناعة الأصبغة تدخل ضمن سيجارتك؟

- وأنّ كلّ سيجارة تنقص (5.5) دقيقة من عمر المدخن؟.

هذا ما كشفت عنه المنظمات الصحّية مؤخراً.. وتشمل تلك القائمة مادتي "الأسيتين" و"الأمونيا" اللتين تدخلان في صناعة المنظفات، و"البوتان" وهو نوع من الوقود الخفيف، و"بيتا" وهي مادة تدخل في صناعة مبيدات دودة الملابس والمنسوجات.

ويشمل ذلك أيضاً مادة "سيانيد الهيدروجين" وهو السم المستخدم في غرف حرق الغاز، و"الميثانول" الذي يدخل في صناعة وقود الصواريخ، "وأوّل أكسيد الكربون" الذي يخرج من عوادم السيارات.

ويأتي هذا الإعلان ضمن إطار الحملة التي تقوم بها الحكومات في الغرب لمكافحة التدخين.

ويعتقد الخبراء أنّ الكشف عن تلك المكونات سوف يقنع المدخنين بجدية الأخطار التي يواجهونها عندما يُقدمون على التدخين.

ومن ناحية أخرى، فقد دعا البرلمان الأوروبي إلى إجبار مصنعي السجائر على إدراج قائمة ما تحتويه السيجارة من مكونات على علبة السجائر، والمعروف أنّ شركات السجائر تقاوم مثل هذا الإجراء، ولا ترغب في نشر تفاصيل المواد المضافة الخاصّة بأنواع السجائر المختلفة لأسباب تجارية.

وإضافة إلى تلك المواد الكيميائية القاتلة، فإنّ شركات السجائر تضيف مكونات أخرى لتحسين نكهتها؛ مثل: السكروز، والفواكه المجففة، ومواد أخرى تسرع في تأثير النيكوتين.

ولقد سُمح لصناعة السجائر بوضع مواد عديدة سامة في السجائر لمدة ثلاثين عاماً دون أدنى رقابة حكومية!.

2- السجائر الخفيفة ليست أقل خطراً:

اتهمت المؤسسة القومية الأمريكية لعلاج السرطان شركات التبغ بأنّها توهم المدخنين بإمكانية حصولهم على سجائر أقل خطورة وضرراً على صحّة المدخنين، وذلك لتزيد مبيعاتها.

فقد أكدت الدراسات أنّه رغم تغير نسب التبغ والقطران في السجائر، إلّا أنّه لم يحدث أي انخفاض في أضرار التدخين.

3- حياة تعيسة:

ويؤكد تقرير منظمة الصحّة العالمية أنّ عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة مليئة بالأسقام والأمراض المزمنة نتيجة استخدام التبغ، يفوق دون ريب عدد الذي يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجدري والسل والجذام والتيفوئيد والتيفوس مجتمعة في كلّ عام.

ويقول تقرير الكلية الملكية للأطباء في إنجلترا: إنّ ثلاثة من كلّ عشرة يدخنون سيلاقون حتفهم بسبب أمراض ناجمة عن التدخين، وإنّ أغلب الباقين سيعانون من أمراض لها علاقة بالتدخين!.

فالتدخين هو أحد أهم أسباب جلطة (احتشاء) القلب، كما أنّه يسبب سرطان الرئة والفم والمثانة والبنكرياس والقضيب وعنق الرحم، كما يسبب السكتة الدماغية والتهاب القصبات المزمن، وللتدخين علاقة بالعنانة عند الرجال والعقم عند النساء.

والتدخين يقتل أربعة ملايين شخص في العالم في كلّ عام!.. وللأسف فإنّ هذا العدد في ازدياد بسبب الزيادة السكانية وخاصّة في العالم الثالث.. وتقدر منظمة الصحّة العالمية أن يصل العدد إلى (10) ملايين شخص يتوفون سنوياً بحلول عام (2020).

والحقيقة أنّ الوفيات الناجمة عن التدخين كلّ عام تفوق عدد الوفيات الناجمة عن حوادث السيارات وشرب الخمر والمخدرات والإيدز مجتمعة.

4- ما هي العوامل المؤذية في التدخين؟

هناك ثلاثة مركبات في السجائر تعتبر مسؤولة عن معظم حالات الموت المبكر الناجم عن التدخين:

- فدخان السجائر يحتوي على عدد من الغازات، ولكن أكثرها خطورة هو غاز أوّل أوكسيد الكربون، فإذا ما وصل هذا الغاز إلى الرئة أخذ ينافس الأوكسجين في سعيه للوصول إلى كريات الدم الحمراء التي تنقله إلى مختلف أنسجة الدم.. وهذا ما يفسّر سبب ضيق النفس عند المدخنين – وهناك بالطبع أسباب أخرى لذلك – كما أنّ غاز أوّل أكسيد الكربون يمكن أن يؤثر على البصر والسمع والمحاكمة العقلية.

- ويحتوي دخان السجائر أيضاً على القطران، الذي يشكل مادة لزجة في الرئتين، فلا تعيق وظائف الرئتين فحسب، بل إنّ فيها مواد مسرطنة يمكن أن تسبب السرطان في الأنسجة التي تعلق بها.

- ومن أكثر المواد الضارة في السجائر مادة النيكوتين، والتي تعتبر منبهاً قويّاً للجهاز العصبي، ولكنها في الوقت نفسه يمكن أن تسبب الإدمان.

ويعتقد أنّ الإدمان على النيكوتين هو أحد الأسباب الرئيسة لصعوبة الإقلاع عن التدخين عند البعض.

ويؤثر النيكوتين على ضغط الدم فيرفعه، وعلى القلب فيسرّعه.. كما يؤثر على الغدة الكظرية التي تقع في أعلى الكليتين، فتفرز المزيد من الأدرينالين الذي يسرّع القلب ويضيق الشرايين الصغرى في جميع أنحاء الجسم مما يزيد ضغط الدم.

والإصابة بأمراض شرايين القلب تتناسب طرديّاً مع كمية الدخان المتناولة، ولا يظن أحد أنّ تدخين سيجارة واحدة في اليوم خال من الأخطار!.

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنّ خطر تدخين الشيشة لا يقل أبداً عن خطر تدخين السجائر، بل ربما يكون أشد!.

5- التدخين والقلب:

من المؤكّد أنّ التدخين هو أحد الأسباب الثلاثة الأساسية لحدوث الذبحة الصدرية وجلطة القلب، وأنّ تدخين سيجارة واحدة يمكن أن يسبب تشنّجاً في شرايين القلب، وأنّ أمراض القلب والشرايين مسؤولة عن (50%) من الوفيات في العالم الغربي، و(15%) من الوفيات في العالم الثالث.

6- التدخين والسرطان:

من الثابت علميّاً أنّ (80%) من سرطانات الرئة يسببها التدخين، وأنّ نسبة الوفيات بسرطان الرئة عند المدخنين تبلغ (11) ضعفاً عمّا هي عند غير المدخنين، وأنّ (90%) من المصابين بسرطان الرئة يموت خلال (5) سنوات.

والتدخين مسؤول عن ازدياد حالات سرطان المثانة والكلية إلى الضعف، كما يزيد من سرطان الفم والمريء والمعدة والبنكرياس.

7- التدخين وجهاز التنفس:

بالإضافة إلى أنّ التدخين مسؤول عن معظم حالات سرطان الرئة؛ فإنّه يزيد من حدوث التهاب القصبات الرئوية وانتفاخ الرئة، ويؤدي إلى ضيق النفس لدى أقل جهد، وإلى الشعور بالإعياء والسعال المزمن.

8- التدخين السلبي (Smoking Passive):

والأولى تسميته بـ"التدخين القسري"، فالتدخين كلّه سلبي.

ونعني به تأثير المدخنين على من يجالسونهم من غير المدخنين؛ فتؤكد الإحصائيات العلمية ازدياد معدل الوفيات عند مَن يجالس المدخنين، كما يشكو هؤلاء من كثرة حدوث الصداع والسعال والسيلان الأنفي والالتهابات الرئوية.

ويزداد حدوث سرطان الرئة عند زوجات المدخنين.

9- التدخين وجهاز الهضم:

ومن المؤكد أيضاً ازدياد حدوث قرحة المعدة وسرطان القولون عند المدخنين، كما يفاقم التدخين أعراض تشنج القولون.

10- التدخين والجلد:

لقد ثبت أنّ النساء المدخنات أكثر عرضة لحدوث تجاعيد مبكرة في الوجه، كما يزيد التدخين تجعد الجلد عند الرجال بنسبة خمسة أضعاف، ويزيد من حدوث سرطان الجلد ويؤخر التئام الجروح.

11- كم تصنع شركات التبغ من السجائر يومياً؟

وتصنع هذه الشركات الضخمة (أغلبها أمريكية) ثلاث سجائر لكلّ إنسان على وجه الأرض أي (18) ألف مليون سيجارة يومياً! وهي تكفي لإبادة الجنس البشري بأكمله.. لو أُخذ ما فيها من النيكوتين بطريقة الحقن.

12- المعسّل والجراك والشيشة:

درجت العادة حديثاً عند كثير من الناس على استخدام المعسّل والشيشة، وخاصة عند النساء!..

- والمعسّل هو تبغ يضاف إليه الدبس (العسل الأسود).
- وأما الجراك فهو تبغ تضاف إليه مجموعة من الفواكه المتعفنة.

ونتيجة وجود هذه المواد السكرية في الدبس أو الفواكه المتعفنة، فإنّ هذه المواد تتحول إلى مجموعة من الكحول، وبالذات الكحول الإيثيلي (روح الخمر)، والكحول الميثيلي (الأشد سُمّ ِية)، والكحول البروبيلي، وتتطاير هذه الكحول أثناء التدخين.

- أما الشيشة فهي تحتوي على التبغ وأنواع خاصة من الفواكه.. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أنّ خطر تدخين الشيشة الواحدة يعادل تأثير (20) سيجارة!.

ويعتبر إدمان النيكوتين (وهو المادة المسببة للاعتماد في التبغ) من أشد أنواع الإدمان.

وقد وجد الباحثون أنّ التأثير الإدماني للنيكوتين في التبغ لا يقل عن إدمان أعتى المخدرات تسبباً في الإدمان؛ وهما: الهيروئين والكوكائين.

وبدون ريب فإنّ إدمان النيكوتين هو أوسع انتشاراً من جميع أنواع المخدرات والخمور مجتمعة، وذلك لكثافة استخدام التبغ.

13- التوقف عن التدخين؟

وفوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأوّل الذي يقلع فيه المدخن عن التدخين.

والخطووة الأولى هي اتخاذ القرار الحازم بالإقلاع عن التدخين؛ فإذا اقتنع المدخن تماماً بضرورة الإقلاع عن التدخين، فليعلن ذلك أمام جميع أصدقائه وزملائه في العمل.

ولا شك أنّ معظم الطرق التي استخدمت في الإقلاع عن التدخين قد كانت ناجحة عند كثير من المدخنين؛ فالبعض يلجأ إلى استعمال السجائر قليلة النيكوتين لأسبوع أو اثنين، ثم يقلع عن التدخين نهائياً، وآخرون يستعملون لبانة النيكوتين أو لصاقة النيكوتين، والبعض يجد في التوقف التدريجي عن السجائر لخفض عددها يوميّاً وسيلة مجدية.

14- نصائح تساعد على ترك التدخين:

- حدّد الوقت الذي تنوي فيه التوقف عن التدخين، في عطلة نهاية الأسبوع مثلاً.

- قبل أن تتوقف عن التدخين، حاول أن تغير نوع السجائر إلى نوع لا تحبه، ثم أتلف السجائر والكبريت وصحون السجائر التي لديك.

- قم بزيارة طبيب الأسنان، ودعه يزيل عن أسنانك بقع النيكوتين.

- ابتعد عن أصدقائك المدخنين وأشغل نفسك في اليوم الذي تقلع فيه عن التدخين بأعمال كثيرة.. اذهب إلى أماكن خالية من التدخين.

- استعمل العلكة (اللبانة) أو أقراص النعناع والفواكه عندما تشتهي تدخين سيجارة ما.

- لا تحمل معك سجائر، ولا تدخن مباشرة عندما تفكر بالتدخين.. انتظر مضي عدة دقائق، وخلال هذا الوقت حاول أن تغير العمل الذي كنت تقوم به.

- ابتعد عن كلّ ما يثير رغبتك في التدخين، ولا تدخن أبداً أثناء مشاهدة التلفزيون.

- فكّر دوماً في الآثار السيئة التي يتركها التدخين على صحّتك، وفكّر في المال الذي توفره على نفسك وعائلتك بالإقلاع عن التدخين.

- نظّف أسنانك ثلاث مرات يومياً، وتناول كمية كبيرة من الماء والعصير وأكثر من تناول الفواكه والخضار، ومارس نوعاً من الرياضة.

- عليك أن تتوقع حدوث بعض الأعراض عقب التوقف عن التدخين كالصداع والسعال والإمساك والدوخة والتهيج وتغير المزاج أو بعض الهمود.. ولكن لا تشغل بالك أبداً بهذه الأعراض، مهما كانت شديدة، فإنّها لا تهدد حياتك بالخطر، وعادة ما تختفي خلال أسبوع أو اثنين.. وتذكّر دوماً كم تجني من التوقف عن التدخين.

- انظر إلى نفسك تجد أنّ رائحتك أجمل، وتنفسك أسهل.

- تذكر أنّ التوقف عن التدخين ليس سهلاً، إلّا أنّه ليس مستحيلاً.. ولا تشعر بالخجل إن فشلت في الإقلاع عن التدخين لأوّل مرة، بل حاول التوقف من جديد.

الكاتب: د. حسان شمسي باشا

المصدر: كتاب الثقافة الصحّية.. متعة الحياة