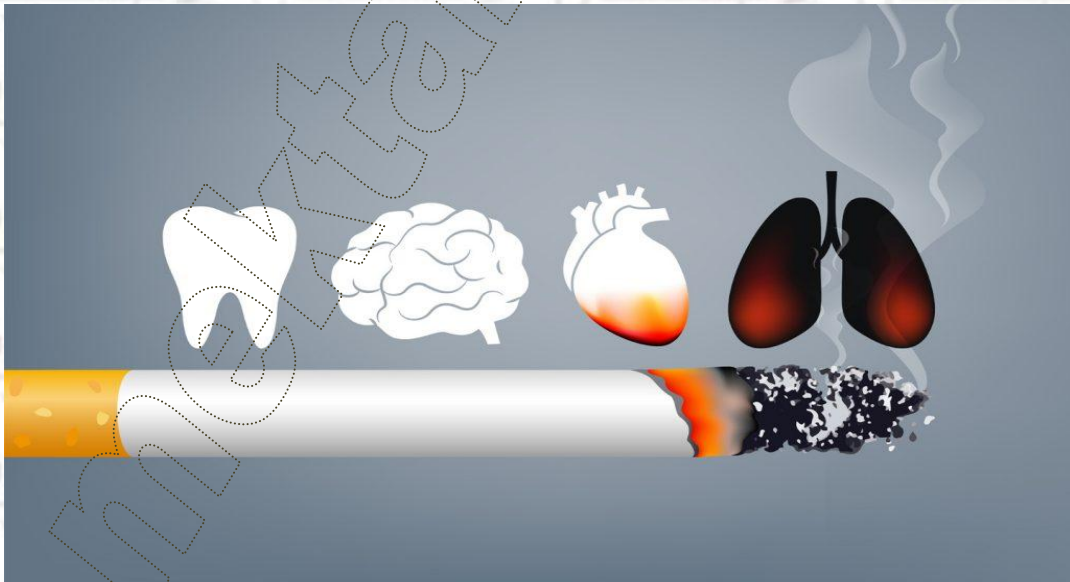


التدخين محور شواغل عالمنا المعاصر السنة التاسعة

قبل القرن الخامس عشر ، لم يكن التدخين معروفاً . ثم إن الرحالة كريستوفر كولومبس مكتشف أمريكا في أواخر القرن الخامس عشر وأصحابه ، حملوا معهم شجرة التبغ الذي كان يستعمله الهنود الحمر بأمريكا ، وبدأ التدخين بين الطبقات المرفهة ، ثم الطبقات المتوسطة ، ثم الطبقات الفقيرة ، حتى أصبح وباء عالمياً بلغ من انتشاره أن ثلاثة ملايين شخص يموتون في العالم سنوياً بأمراض أساسها التدخين ، أي أن هناك وفاة كل 13 ثانية من جراء التدخين.

وكان من بين وسائل ترويج التدخين بين العامة ، أن نجوم ونجمات السينما يدخلون في الأفلام وخارج الأفلام .

وكان الرجال في أول الأمر أكثر المعرضين لأمراض التدخين ، والوفاة من سرطان الرئة والقلب ، ثم لحقت بهم النساء في التدخين ، حتى إن نسبة سرطان الرئة بينهن زادت عن سرطان الرئة في الرجال كسبب للوفاة في أمريكا وأوروبا.



التدخين وأثره على الصحة:

تحتوي السجائر والسيجار والتبغ عامة على مواد كثيرة، أخطرها على الصحة ثلاثة: **النيكوتين**: وهو سم قاتل ، تكفي كمية سبعين مليجرام منه لقتل إنسان متوسط الوزن إذا أخذت جرعة واحدة ، ولكنها لا تؤدي إلى الموت المباشر إذا أخذت الكمية على مدة طويلة فهو سم بطيء المفعول. وتحتوي السيجارة في المتوسط على كمية من النيكوتين

تتراوح بين 3-5 مليجرام حسب النوع. ويساعد النيكوتين على ترسيب الدهون على جدران الشرايين في المخ والقلب فتضيق فجوة الشرايين تدريجيًا ، ويؤدي ذلك إلى تكوّن الجلطات الخطيرة في القلب والمخ والتي قد تنتهي بالوفاة أوالمرض الخطير في القلب والمخ.

القطران: وهي مادة مهيجة مخرشة للأغشية المخاطية التي تبطن الفم والحنجرة والبلعوم والقصبات (الشعب) الهوائية ، مما يؤدي إلى التهابات متكررة مزمنة يمكن أن تؤدي- بعد مدة- إلى سرطان الحنجرة والبلعوم والرئة ، وإلى انتفاخ القصبيات (الشعبيات) بالرئة إلى حد يصعب معه التنفس ، وهذا هو مرض "الانتفاخ الرئوي".
غاز أول أكسيد الكربون: وهو سم قاتل يتحد بهيموجلوبين كريات الدم الحمراء فيمنع تلك الكريات من حمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم ، وأشد أنسجة الجسم تأثرًا بنقص الأكسجين هي أنسجة المخ والقلب. ولا ننسى أن أول أكسيد الكربون الذي ينتج من عادم السيارات في مكان مغلق (الجراجات) يؤدي إلى الموت.

الأمراض المرتبطة بالتدخين:

أمراض الجهاز الهضمي	أمراض الشرايين والقلب	أمراض الجهاز التنفسي
- سرطان اللسان والبلعوم - سرطان المريء	- الجلطات القلبية المؤدية إلى السكتة القلبية - تصلب الشرايين	- سرطان الحنجرة - سرطان الرئة - الانتفاخ الرئوي - التهاب القصبات (الشعب الهوائية) المزمن
تأثير التدخين على المرأة	أمراض الأطراف السفلية	أمراض الجهاز العصبي
- الإجهاض المتكرر - الولادة المتعسرة - انخفاض وزن المواليد عند الولادة - تأخر النمو الجسمي والعقلي عند المواليد	- تصلب الشرايين في الساقين والقدمين	- تصلب شرايين المخ - جلطات المخ التي تؤدي إلى الوفاة أو الشلل النصفي - ضمور خلايا المخ إذا استمر التدخين لمدة طويلة

التدخين السلبي :

أثبتت الدراسات الحديثة في أمريكا وأوروبا أضرار التدخين القسري أو التدخين بالإكراه بين غير المدخنين ، وذلك أن مجاوري المدخنين من أزواج وزوجات وأبناء وبنات وأطفال وأقرباء وزملاء في العمل ، تحدث لهم زيادة فعلية في الأمراض التي ترجع إلى التدخين.



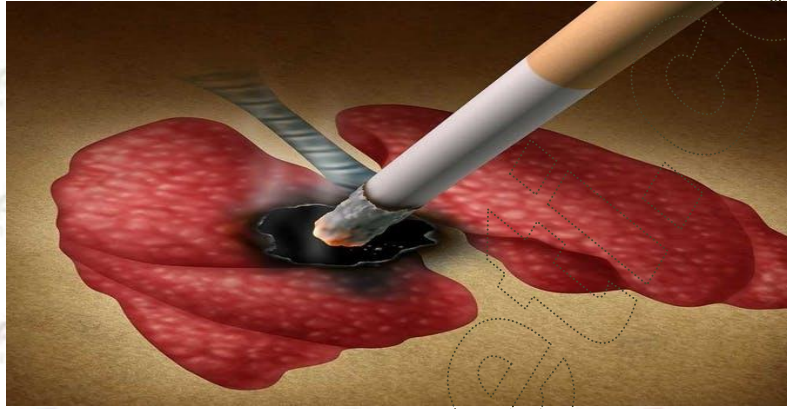
الأسباب النفسية للتدخين :

إن الأسباب النفسية للتدخين كثيرة وأولها -غالبا - الاكتشاف ، فالمرهق في مرحلة المراهقة يحاول اكتشاف المظاهر الموجودة في المجتمع ، وتركيز الأفلام و المسلسلات على التدخين يدفع بالمرهق إلى اكتشاف ما يعرض أمامه ، و السبب الأول (الاكتشاف) يقود إلى (التقليد) وهو سبب شائع فعالية ممثلي المسلسلات يدخنون وبالتالي لكي يقلد نجمه المعجب به يقوم بالتدخين ، وهذا الأمر ينطبق على المراهقات أيضا ، فهي تعتقد أن تقليد الشباب المدخنين و نجومات الفن المدخنات بشراهة و المتصدرات مسلسلاتنا الدرامية يجعلها أكثر نضجا و حرية ومساواة بالرجل ، أيضا من الممكن إرجاع سبب التدخين عند المراهقات إلى التمرد على عادات المجتمع نتيجة الكبت الشديد ، بالإضافة إلى رفقاء السوء المدخنين الذين يصرّون على صديقهم أن يدخن مسaire لهم ، ولا يدري أن هذه المسaire ستقوده إلى الإدمان.



الأسباب الاجتماعية للتدخين :

إن الأسباب الاجتماعية لإقبال المراهقين على السجارة لها علاقة بشيء اسمه الرجولة ، وبالتالي ليثبت أنه يعد من شريحة الرجال وأنه لم يعد صغيرا يقبل على التدخين لإثبات رجولته و إن كان لا يفضل رائحته أو طعمه ، هناك ناحية لا يمكن إغفالها وهي دور الرفاق فربما لم يكن لدى الفتى هذا التصور (عن مفهوم السجارة و الرجولة) فيأتي أحد الرفاق ويضيفه أول سجارة - و إن رفض يقول له إذا أنت لست برجل - ومن ثم الثانية و خوفا من الإحراج أمام أصدقائه تتحول المسألة لديه إلى إدمان .



مراهقون يتحدثون عن سبب تدخينهم :

* سامر 17 سنة : بدأت بالتدخين عندما رسبت في الصف التاسع ، أمام ضغط الأهل والمجتمع لم أجد إلا السجارة أمامي.

* راتب 15 سنة : فضولي هو الذي دفعني إلى التدخين في البداية ، وخصوصا بعد مشاهدة إعلان تلفزيوني لإحدى شركات السجائر تتضمن رجلا يشعل سجارة ليملأ الجو حوله بالدخان ، أردت إعادة هذا المشهد ، فاستمر التدخين معي ليصبح عادة.

* ناديا 19 سنة : أنا أدخن الأركيلة فقط ، هي في البداية كانت موضة وخصوصا أنها في جلسات الأصدقاء تضيء جوا مسليا ، أما الآن فأدخن الأركيلة في المنزل لأنني اعتدت عليها.

قد نستغرب إذا وجدنا أن أقرب الناس قد يدفعون بالمراهق للتدخين تحببا أو تقريبا.

* يقول فراس 20 سنة : عمتي تدخن ، وعرضت علي أكثر من مرة أن أدخن ، إلى أن أصبحنا ندخن معا.

* راميا 16 سنة : أعمل في صالون حلاقة ، و الكل يدخن هنا ، كنت في البداية أتضايق من رائحة الدخان ، إلى أن اعتدت عليه و أصبحت أدخن أيضا.

نظرة علم النفس و الاجتماع :

الآثار النفسية المرافقة لبدائيات التدخين تتجسد بشعور كاذب بالهدوء و تخفيف القلق والتوتر وشعور بالمتعة و النشوة بعد تدخين السجائر أو الشيشة ولكن بعد فترة من التدخين تحدث النتائج السلبية للتدخين و تبدأ مظاهر الإدمان ، فعند محاولته إيقاف التدخين أو الاقلاع عنه تحدث أعراض سحب أو فطام حيث يصبح المدخن عصبيا نزقا يشكو من صداع و توتر وعدم تحمل الآخرين. كما أن الارتباط بالتدخين يوقع المدخن في مأزق كبيرة كوجوده في اجتماع أو في مكان لا يمكن التدخين فيه ، كما لا يمكن إغفال ناحية مهمة تؤثر على المراهق المدخن كثيرا و على حياته الدراسية كالنسيان و الاضطراب في الذاكرة و أعراض جسدية أخرى تنعكس على حياة المريض المهنية و الدراسية والاجتماعية حيث أن المدخن في أغلب الأحيان غير مرحب به في كثير من أماكن العمل وهذه تنعكس سلبيا على نفسيته مما تسبب له القلق و الاكتئاب كما أن رائحة الفم الكريهة من الممكن أن تبعد الكثيرين عنه و من الممكن أن تسبب له العزلة. معظم المدخنين يدخلون قبل عمر 18 عاماً، وأمام هذا ألا يجدر أن ندق ناقوس الخطر أمام وباء المستقبل الذي يخطف زهرة شبابهم ؟

