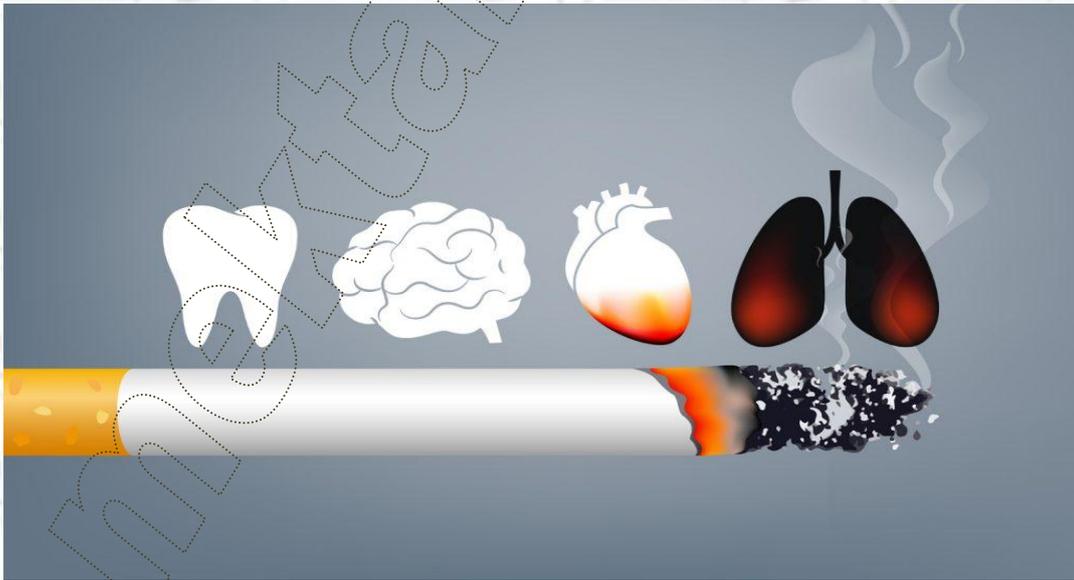


## التدخين محور شواغل عالمنا المعاصر السنة التاسعة

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 الأحمر 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 يدخنون 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 يصرون 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 ؟

