

قد يعتبرها البعض أداة متعة وإظهاراً لاستخدام الحرية الشخصية للإنسان، لكنها في واقع الحال تعمل على إعطاء متعاطيها أدوية ومواد كيميائية تسبب الإدمان وأمراضاً لا تعد ولا تحصى كالسرطان وأمراض القلب والرئتين، إنها السيكارة.. السم القاتل الذي لا يعي الكثيرون مخاطره الحقيقية ولا يكتثروا لعواقبه الصحية الوخيمة.

□ تحقيق / نادية بشير

اعتبرتها آخر الأبحاث الطبية تهديداً سافراً لحياة الإنسان

السيكارة • • سم حقيقي لا يقل خطورة عن أية مادة قاتلة

وتصميم ومساعدة العائلة بشكل خاص والمجتمع بشكل عام لحث المدخن على الإقلاع عن التدخين، مشيرة إلى أنه قد ثبت علمياً أن عمر الشخص المدخن يقل بعشر سنوات عن غير المدخن.

يقول الدكتور علي خلف محمد - اختصاص الأمراض الباطنية في مستشفى الكرامة - : " وفقاً لأحدث الاكتشافات الطبية فإن التدخين يؤدي إلى انخفاض معدلات الخصوبة لدى الرجال وكذلك إلى إصابات بسرطان المثانة وسرطان القصبات الهوائية كما يشكل عاملاً أساسياً في الإصابة بقرحة المعدة وعدم شفاء هذا المرض إذا كان الشخص مدخناً ."

وعن المحيطين بالمدخن واحتمالية إصابتهم بالأمراض، يقول الدكتور علي: " تعتمد نسبة الإصابة على عدد المدخنين الذين يتعامل معهم الإنسان باستمرار وكذلك نسبة كمية الدخان التي يستنشقه وجو الغرفة من ناحية جودة التهوية، لذلك نجد أن غير المدخن يكون في خطر حقيقي إذا عاش في جو كله دخان "، مشيراً إلى ما جاء في بعض الدراسات الحديثة من حقيقة أن خطورة الإصابة بالأمراض تكون مضاعفة لدى غير المدخن والذي يتنشق رائحة السيكارة باستمرار لأنه يشم هذه الرائحة مباشرة من الهواء بعكس المدخن الذي يستنشق الدخان من خلال الفلتر الموجود بالسيكارة .

وأضاف أن أكثر الأمراض شيوعاً والمرتبطة ارتباطاً مباشراً بالتدخين هو مرض التهاب القصبات الزمنية والذي قد يؤدي إلى حصول عجز في الجهاز التنفسي، إضافة إلى تصلب الشرايين بسبب زيادة ترسب الدهون والجلطات والذبحات القلبية واضطرابات البنخ، وتعتمد حدة المرض على كمية السجائر التي يتعاطها المدخن كل يوم، فمثلاً إذا كان يتناول باكييت سكاثر يوميًا لمدة عام كامل فإنه سيكون عرضة للإصابة بالتهاب القصبات الزمنية وبالتالي عجز الجهاز التنفسي .

مضغف للجهاز المناعي

من جانبه، أكد الدكتور ليث البياتي الطبيب الاختصاص في علم المناعة السريرية أن مناعة جسم الإنسان تعتمد على الكثير من الأمور المهمة ومنها الامتناع عن التدخين لأن تعاطي السكاثر يؤثر بشكل مباشر في الجهاز التنفسي ويرفع من احتمالات الإصابة بالأمراض التنفسية المختلفة، لذا يجب على المدخن الإقلاع عن هذه العادة والاهتمام بتغذية الجسم وممارسة الرياضة بشكل يومي لتعزيز قدرات جهاز المناعة في جسمه.

فهناك نوع من الخلايا التي تعمل في الجسم إذا ما لاحظت بداية تكون أي خلية سرطانية تقوم بالقضاء عليها مباشرة، وعمل هذا النوع من الخلايا يرتبط بحالة الإنسان الصحية والنفسية الجيدة حتى يتصدى لها وتستجيب مناعة جسمه لأي تغيير قد يطرأ بشكل فجائي، وهذا الأمر يصعب توفره في أجسام الأشخاص المدخنين، هذا بالإضافة إلى أن أحدث الأبحاث الطبية قد أثبتت أن التحسن في نشاط وكفاءة جهاز مناعة الجسم يبدأ بعد شهر من التوقف عن التدخين، بحسب الدكتور البياتي.

وعلى ما يبدو فإن التدخين أصبح تجارة العالم الراححة ولكنه ربح قائم على إتلاف الحياة وتدمير الإنسان، لكن الغريب في الأمر هو أن الإنسان يقبل على شراء هذه السموم الفتاكة بلهفة وشوق، وكأنه يظن أنه يجد فيها ملاذاً يهرب إليه في الشدائد من همومه الكثيرة لما تحدثه في كيانه من تفاعل غريب، تجعله يلج في طلبها إلى أن تقضي عليه ولكن العاقل يسهر على إصلاح نفسه، وليس من يتبع سبيل الخطأ بحجة أن الأكثرية تسير في هذا الاتجاه، فالصحة العقلية والبدنية الجيدة هي الرصيد الحقيقي لكل إنسان ولا يجوز هدرها سداً وتبديدها في ما لا طائل وراءه.



التدخين السلبي

الأبواب لتهوية المكان الذي يتواجد فيه المدخن لا يكفي لأن الدخان يمتكث على الأثاث ويلتصق بالملايس لذلك يتوجب فرض قيود على المدخنين بعدم القيام بالتدخين في الأماكن العامة لأن من يريد أن يسمم جسمه ويختصر تدريجياً عليه ألا يتحمل نذب تسميم المحيطين به.

النجوء لذلك السم

تقول الدكتورة ر. هناك عوامل نفسية وربما اجتماعية تدعو إلى البدء بممارسة هذه العادة السيئة خاصة بين المراهقين والشباب، مضيفة أن للأصدقاء تأثيراً سلبياً على بعضهم البعض في ذلك، ولكن الشيء المهم هنا هو كيف يستطيع المدمن أن يترك التدخين؟ وبالطبع هي ليست مسألة سهلة لأنها تحتاج إلى عزم أكيد



في كل ثانية يموت حوالي ثمانية أشخاص بسبب أمراض التدخين

غير المدخنين يتعرضون لنفس الأخطار التي تحيق بالمدخن نفسه، واعتبرت أن مادة النيكوتين هي من أكثر المواد الضارة في السجارة واليها يُعزى عادة الإدمان على التدخين، فهي المادة التي يستنشقه المدخن لتذهب مباشرة إلى الرئتين وتستقر معظمها هناك، أما الجزء المتبقي منها فيذهب إلى خلايا المخ عن طريق الدم ويؤدي إلى إفراز العديد من المواد الضارة مسبباً مشاكل صحية كتسارع نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة تخثر الدم التي تسبب الجلطات الدماغية والقلبية وإحباطات في عضلات الجهاز التنفسي، فضلاً عن انخفاض مستوى الأنسولين من البنكرياس.

وتواصل الدكتورة حديثها مؤكدة أن ٨٧٪ من حالات سرطان الرئة سببها التدخين ويتناسب الخطر تدريجياً مع عدد السجائر المدخنة في اليوم وأن النسبة عند الرجال أكثر من النساء، مشيرة إلى حقيقة خطرة مفادها أن الأشخاص المحيطين بالمدخن هم معرضون لخطر الإصابة بسرطان الرئة بنفس النسبة التي يتعرض لها المدخنون أنفسهم حيث أن فتح الشبايك أو

والاجتماعية

والسلوكية التي تشجع على التدخين أو تساعد في الاستمرار فيه . ٧. حظر كل إعلانات التبغ المباشرة وغير المباشرة، وكل أساليب ترويجه، مع حظر الرعاية التجارية من قبل شركات التبغ. ٨. فرض قيود وتحذيرات صحية على منتجات التبغ وأي إعلانات يسمح بها، وفرض حدود قصوى للمكونات السامة الداخلة في منتجات صناعة السكاثر ودخان التبغ مع الإلزام بالتبليغ عنها. ٩. تشجيع البدائل الاقتصادية لزراعة التبغ وصناعته. ١٠. معالجة فعالة لقضايا التبغ مع رصدها وتقييمها بشكل جيد.

انتحار تدريجي

من جانبه، وصفت الدكتورة ر.ك. من مستشفى الشعلة تأثير استنشاق الدخان الناتج من التبغ بأنه لا يقتصر فقط على صحة الإنسان وإنما يتعداها ليشكل مصدراً من مصادر تلوث البيئة لدرجة أن الأشخاص

أكثر الأمراض شيوعاً والمرتبطة ارتباطاً مباشراً بالتدخين هو مرض التهاب القصبات المزمن والذي قد يؤدي إلى الجهاز التنفسي

بالطريقة التي صنعت لها إذ تزعم الشركات أن الشروع بالتدخين هو قرار فردي وسلوكي ولا دخل للشركات فيه بما في ذلك الإعلانات، بينما تنفق شركات التبغ ستة مليارات دولار كل عام للدعاية. وتحتاج صناعة التبغ إلى حوالي ١١ ألف مدخن جديد كل يوم لتعويض من تقلتهم من زبائنهم في الوقت الذي تنكث فيه عن الإجراءات المتخذة في الغرب بحرقها مثل حظر الإعلان والتعويضات الصحية لقليل من الناس يعرف ذلك. وفي الوقت ذاته تتواصل نشاطاته التسويقية والإعلان بين الشباب والنساء على شكل الحفلات الراقصة لترويج التبغ ومسابقات السجائر الذهبية، على حد قول الدكتور عبد الحافظ .

وأكد أن هناك برنامجاً من عشر نقاط لتحقيق النجاح في مكافحة التبغ وهي:

١. حماية الأطفال من أن يصبحوا مدمنين على التبغ .
٢. سياسة تسعيرية تشجع على عدم استخدام التبغ . مثل فرض ضرائب على التبغ تزيد بمعدل يفوق زيادة الدخول والأسعار .
٣. استخدام جزء من حصيلة الضرائب المفروضة على التبغ لتمويل برامج مكافحة التدخين وتعزيز الصحة.
٤. برامج لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي والإقلاع عن التدخين.
٥. حماية المواطنين من التعرض بالإكراه لدخان التبغ البيئي.
٦. حظر كل الحوافز الاقتصادية

معلومات خطيرة للغاية

يؤكد الدكتور عبد الحافظ عبد الوهاب الخزرجي - مستشار البرامج الصحية في جمعية الهلال الأحمر العراقي - أن التدخين هو السبب الأساسي في إصابة الإنسان بالعديد من الأمراض الخطرة، محذراً من عواقبه الوخيمة إذ تحتوي السيكارة على أكثر من ٤٠٠٠ مادة كيميائية سامة، منها الزرنيخ والنفثالين وأول أوكسيد الكاربون ومواد مشعة، بالإضافة إلى مواد تستخدم كوقود للصواريخ، وفي المتفجرات، وفي الأصباغ والمنظفات الأرضيات ومبيدات الحشرات، ومواد تستعمل في بطاريات السيارات، وأخرى تدخل في الغاز الخاص بالولاعات ومواد ومركبات مسرطنة أخرى يبلغ عددها ٤٣ مركباً، مشيراً إلى أهم الأمراض الناتجة عن تناول السكاثر والتي تشمل السرطان وأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع الضغط والسكري والسكتة الدماغية وهشاشة العظام وحساسية الصدر والربو.

وأوضح الدكتور عبد الحافظ أن إصابة المدخن بالسرطان تشمل سرطان الفم والحنجرة والمثانة والبنكرياس والكلى وعنق الرحم، أما استخدام التبغ بطرق لا تنشر دخاناً مثل المضغ والشم فيعتبر من أكبر أسباب سرطان الفم في الدول التي تنتشر فيها تلك الممارسات وخصوصاً شبة القارة الهندية .

وهناك أمراض أخرى تصيب الشرايين الدماغية تنتج عن الإدمان على تعاطي السكاثر، وهي السكتة الدماغية والخرف المبكر والأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي وهي التهاب القصبات والانتفاخ الرئوي والربو والسل والسداد المجاري التنفسية الزمنة، فضلاً عن مجموعة من الأمراض القلبية ومنها احتشاء عضلة القلب، ارتفاع ضغط الدم ونقص الدورة الدموية في الأطراف مما يؤدي إلى الموت البطيء للأصابع.

وتطرق أيضاً إلى مخاطر التدخين على الحمل والإنجاب مؤكداً أنه يؤثر في وظيفة المبايض والحيامن ويقلل منها عند الرجال والنساء. كما أن التدخين مع استعمال حبوب منع الحمل يزيد من تعرض المرأة للإصابة بأمراض القلب. في حين نجد الأطفال المولودين لأمهات مدخنات يصابون أكثر من أطفال غير المدخنات بنقص الوزن ومتلازمة الضائقة التنفسية وأمراض الجهاز التنفسي لدى حديثي الولادة، إضافة إلى متلازمة الوفاة المفاجئة للرضيع وقصور النمو البدني مع زيادة احتمال الإصابة بالربو وتكرر إصابتهم بالتهابات الأذن الوسطى

وفي معرض حديثه عن هذا السم القاتل يؤكد الدكتور عبد الحافظ أنه في كل ثانية يموت حوالي ثمانية أشخاص بسبب مرض يكون التدخين أحد أسبابه، إذ تحتوي كل منتجات التبغ على كمية كبيرة من النيكوتين الذي يعتبر مادة تسبب الإدمان، ويصنف الاعتماد على التبغ على أنه اضطراب نفسي وسلوكي استناداً إلى التصنيف الدولي للأمراض رقم (١٠) كما أن الخبراء في مجال (معاقرة المواد) يعتبرون الاعتماد على التبغ أقوى أو مماثلاً في قوته للمواد الأخرى مثل (الهيروين والكوكايين).

ويواصل القول: تشن صناعة التبغ حرباً سافرة على صحة الناس، فالسيجارة هي السلعة الوحيدة التي تقتل صاحبها عندما يستخدمها



الاسراع صوب النهاية