

اليوم العالمي للامتناع عن التدخين

يحتفل العالم في 31 مايو من كل عام **باليوم العالمي للتدخين**، لزيادة الوعي بالمخاطر الصحية والأخطار الناجمة عن استخدام التبغ، وفي نهاية المطاف التوقف عن استخدام التبغ في جميع أنحاء العالم.

شعار حملة هذا العام هو **"التبغ: يهدّد بيتنا"**، تهدف الحملة إلى زيادة التوعية بأثر التبغ على البيئة، من حيث زراعته، وإنتاجه، وتوزيعه، ونفاياته، كما ستشجّع الحملة الجمهور أيضاً على الإقلاع عن استخدام التبغ.



حقائق حول التدخين والتبغ

إحصائيات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) تشير إلى ما يلي:

- في جميع أنحاء العالم، يُقتل حوالي 7 ملايين شخص كل عام بسبب استخدام التبغ وحده، ومن المعروف أنه السبب الرئيسي لسرطان الحنجرة والرئة، وأنه واحد من أهم عوامل الخطر لمعظم أنواع السرطان الأخرى ومشاكل القلب وغيرها من الأمراض.
- مقابل كل شخص يموت بسبب التدخين، فإن هناك ما لا يقل عن 30 شخصاً يعيشون مع مرض خطير له علاقة بالتدخين.
- التدخين يسبّب السرطان، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وأمراض الرئة، والسكري، ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، الذي يشمل التهاب الشعب الهوائية المزمن.
- التدخين يزيد أيضاً من خطر الإصابة بالسل، وبعض أمراض العيون، ومشاكل الجهاز المناعي، بما في ذلك التهاب المفاصل الروماتويدي.
- في المتوسط، تقل أعمار المدخنين بمعدل 10 أعوام عن غير المدخنين.



ما هو التبغ؟

التبغ هو نبات تتم زراعته من أجل أوراقه، التي يتم تجفيفها وتخميرها قبل وضعها في منتجات التبغ، ويحتوي التبغ على النيكوتين وهو أحد المكونات التي يمكن أن تؤدي إلى الإدمان، وهذا هو السبب في أن الكثير من الأشخاص الذين يستخدمون التبغ يجدون صعوبة في الإقلاع عنه، كما أن هناك العديد من المواد الكيميائية الأخرى التي يحتمل أن تكون ضارة موجودة في التبغ والتي تتكون عن طريق حرقها.



كيف يؤثر التبغ على جسمك؟

- **المخ:** عند دخول النيكوتين إلى مجرى الدم فإنه يحفّز الغدد الكظرية على الفور لإطلاق هرمون الإبينيفرين (الأدرينالين)، الذي بدوره يحفّز الجهاز العصبي المركزي ويزيد من ضغط الدم والتنفس ومعدل ضربات القلب.
- **القلب والأوعية الدموية:** يتسبّب النيكوتين في انقباض الأوعية الدموية أو ضيقها، مما يحدّ من كمية الدم التي تتدفق إلى الأعضاء، وبمرور الوقت يؤدي الانقباض المستمر إلى أوعية دموية متصلبة وأقل مرونة، كما تقلّل الأوعية الدموية الضيقة من كمية الأكسجين والمواد المغذية في الخلايا، وربما تزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم، بالإضافة إلى خطر الاحتشاء الحقيق.
- **الرئتان:** التدخين يضر بالرئتين، فالقطران الموجود في دخان السجائر يغلّف الرئتين ويجعل الأكياس الهوائية أقل مرونة، كما أن التدخين أيضاً يُنتج البلغم الذي يمكن أن يجعل الرئتين مكتظتين، فتدخين بضع سجائر يومياً يمكن أن يقلل من قدرة الجسم على استخدام الأكسجين بشكل فعال.
- **أمراض اللثة:** التدخين يساهم في الذهاب إلى اختصاصي أمراض اللثة، بسبب عدوى اللثة التي تدمر العظام التي تدعم الأسنان، وهي سبب رئيسي لفقدان الأسنان لدى البالغين.



فوائد الإقلاع عن التدخين

يعدّ الإقلاع عن التدخين واحداً من أهم الإجراءات التي يمكن للناس اتخاذها لتحسين صحتهم، بغض النظر عن أعمارهم أو المدة التي كانوا يدخنون فيها.



الإقلاع عن التدخين

- يحسّن الحالة الصحية ويحسّن نوعية الحياة
- يقلل من خطر الوفاة المبكرة ويمكن أن يضيف ما يصل إلى 10 سنوات إلى متوسط العمر المتوقع
- يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الآثار الصحية الضارة التي تتضمن نتائج الصحة الإنجابية السيئة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، والسرطان
- يفيد الأشخاص الذين تم تشخيصهم بالفعل بأمراض القلب التاجية أو مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
- يفيد صحة النساء الحوامل وأطفالهن
- يقلل من العبء المالي الذي يفرضه التدخين على الأشخاص المدخنين، وأنظمة الرعاية الصحية، والمجتمع بشكل عام

الإقلاع عن التدخين يقلل من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان، بما في ذلك:

- سرطان الدم (اللوكيميا)
- المثانة
- الرئتان
- عنق الرحم
- القولون والمستقيم
- المريء
- الكلى، البنكرياس، المعدة، والكبد
- الفم، الحلق، والحنجرة

التوصيات:

أقلع عن استخدام التبغ، لأن ذلك سيساعد الرئتين والقلب على العمل بشكل أفضل، فخلل 20 دقيقة من الإقلاع عن التدخين، ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، وبعد 12 ساعة ينخفض أول أكسيد الكربون في مجرى الدم إلى معدله الطبيعي، وفي غضون 2-12 أسبوعاً، تتحسن الدورة الدموية وتزداد وظائف الرئتين، أما بعد 9-1 أشهر، فينخفض السعال وضيق التنفس.



تذكّر جيداً

- التدخين السلبي (العيش حول أشخاص مدخنين) يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب، إضافة إلى الآثار الصحية الأخرى على البالغين والأطفال.
- العلاجات السلوكية والأدوية يمكن لكل منها أن تساعد الأشخاص في الإقلاع عن التدخين، ولكن الجمع بين الدواء والاستشارة يكون أكثر فاعلية من أي منهما على حدة.
- الجرعة الزائدة من النيكوتين ممكنة، على الرغم من أنها في العادة تحدث في الأطفال الصغار الذين عن طريق الخطأ يمشغون علكة أو لصقات النيكوتين، أو يتلعبون سائل السجائر الإلكترونية.