

## التدخين



رغم تراجع ظاهرة التدخين في العالم الغربي بشكل عام بسبب زيادة الوعي بأضراره فإنه ما زال منتشرًا بشكل كبير في البلاد العربية وخاصة بين فئة الشباب، ومن المعروف أنه كلما صغر السن الذي يبدأ فيه الشخص بالتدخين يزداد إدمانه على مادة النيكوتين، وقد ساهمت إعلانات التدخين سابقًا وظهور نجوم يدخنون في الأفلام السينمائية والمسلسلات التلفزيونية في دفع المراهقين إلى تقليدهم، إضافة إلى أن الأطفال الذين لديهم آباء وأمّهات مدخنين يصبح أغلبهم من المدخنين، كما أن الأطفال المهملين من

قبل الأهل أو الذين حرّموا من الرعاية المنزلية لديهم قابلية أكبر للتدخين وللإدمان بشكل عام. الثقافة والتعليم فقد وجد أن نسبة وهناك عدة عوامل لها دورها في نسبة المدخنين مثل المدخنين بين الأشخاص الأقل تعليمًا مرتفعة أكثر من نسبتهم بين الأكثر ثقافة وتعليمًا، كما تلعب العوامل النفسية دورًا كبيرًا في التدخين فالأشخاص الذين ليس لديهم ثقة بأنفسهم يلجؤون إلى التدخين أكثر من غيرهم وكذلك من يعانون من اضطرابات في السلوك أو الشخصية وكذلك المرضى العقليين ومرضى الكآبة والفصام. وهناك دلائل علمية تشير إلى أن العوامل الوراثية لها دورها في الإدمان بشكل عام حيث وجدت مورثات خاصة قد تكون هي المسؤولة عن الإدمان على النيكوتين والكحول. ولا يمكن تجاهل العامل الاقتصادي في هذا الموضوع فكلما انخفض سعر السجائر انتشر التدخين لذلك فإن ارتفاع ثمنها يقلل من عدد المدخنين.

## الإدمان على النيكوتين



النيكوتين هي المادة الكيميائية الموجودة في السجائر وهي تسبب الإدمان، وكلما ارتفعت نسبتها في السجائر ازدادت صعوبة الاستغناء عنها وهذا ما يفعله مصنعو السجائر فقد رفعوا نسبة النيكوتين بشكل مستمر خلال الست سنوات الماضية حتى في السجائر التي تصنف على أنها "خفيفة". ويمكن أن يكون للنيكوتين تأثير منه أو مسكن وذلك حسب الكمية المأخوذة، ولا شك أن لتدخين السجائر تأثيرات

إيجابية آنية فهي على سبيل المثال يمكن أن:

- تحسن المزاج وتزيل الكآبة البسيطة
- تضع حدا لنوبات الغضب البسيطة
- تعزز التركيز والذاكرة قصيرة المدى
- تعطي إحساسًا بسيطًا بالراحة

يستمتع معظم المدخنين بالسجائر التي يدخنونها في بداية اليوم بسبب طريقة استجابة الخلايا الدماغية لأول دفعة من النيكوتين فهي تزيد من نشاط مادة dopamine وهي مادة كيميائية موجودة في الدماغ تعطي إحساسًا سارة تشبه الإحساس بالحصول على مكافأة من نوع ما، إلا

أنه خلال النهار يضعف إحساس الخلايا العصبية بالنيكوتين ويصبح التدخين أقل متعة لذلك يلجأ المدخنون إلى زيادة التدخين للحصول على المتعة التي اختبروها في الصباح، وسرعان ما يعتاد المدخن على هذه الآثار ويتطلب كميات أكبر من النيكوتين.

## المخاطر الصحية

### التأثير على الرئتين

أثبتت الأبحاث أن التدخين مسؤول بشكل مباشر عن 90% من حالات الوفاة نتيجة سرطان الرئة كما يعد المسؤول عن معظم حالات الوفاة الناتجة عن الأمراض التنفسية مثل الالتهاب الشعبي وانتفاخ الرئة.

### التدخين غير المباشر

ويعني استنشاق الدخان الناتج عن احتراق السيكارة أو أي نوع آخر من التبغ، فقد وجد أن تدخين الآباء أو الأمهات يؤثر في رئت الرضع والأطفال ويسبب لهم أمراضا رئوية منذ مرحلة مبكرة جدا من حياتهم وقد تستمر هذه الأمراض طوال الحياة، كما يزيد التعرض إلى دخان السجائر من احتمال الإصابة بالربو أو زيادة حدة نوباته وكذلك احتمال الإصابة بذات الرئة.

### التأثير على القلب والأوعية الدموية

تزيد جميع أنواع التبغ من احتمال التعرض لنوبة قلبية

### التأثير على الخصوبة الذكورية والعجز الجنسي

يؤثر التدخين بشكل سلبي على الخصوبة الذكورية والنشاط الجنسي لدى الرجل فالتدخين الكثيف يخفض من تدفق الدم إلى الجهاز الذكوري كما يقلل الرغبة في ممارسة الجنس ويضعف قدرة الحيوانات المنوية على الحركة وقد يتسبب في تغيرات جينية يمكن أن تؤثر في سلامة النسل

### التأثير على الحمل والخصوبة الأنثوية

هناك ارتباط بين التدخين ومشكلات الخصوبة والحمل لدى النساء، فقد يتسبب تدخين الحامل في مشكلات للجنين قد تصل إلى موته، ومن بين الآثار السلبية للتدخين على الخصوبة الأنثوية:

- زيادة احتمال العقم وخاصة عند النساء اللواتي بدأت التدخين قبل عمر الثامنة عشر واللواتي يدخن أكثر من عشرين سيكارة في اليوم.
- انقطاع الطمث في عمر مبكرة
- حدوث تعقيدات أثناء الحمل واحتمال أكبر لحدوث حمل خارج الرحم أو حدوث إجهاض

### التأثير على الجنين

يضر التدخين أثناء الحمل بالجنين، فهو يخفض نسبة الفيتامين B المهم لمنع حدوث تشوهات لدى الجنين، كما يزيد احتمال ولادة الجنين ميتا أو مبكرا (أي قبل اكتمال نموه) أو ولادة جنين صغير الحجم لدى الحوامل المدخنات أكثر من غير المدخنات بنسبة 33% كما يزيد احتمال إصابة الأطفال من أمهات كن يدخن أثناء الحمل بالسمنة أو بالسكري. وينبغي على المدخنات التوقف عن



التدخين قبل الحمل، أما الأمهات اللواتي لا يستطعن التوقف عن التدخين فعليهن عدم التدخين في الغرفة التي يتواجد فيها الرضيع حتى لا يتسببن في ضرره.

## التأثير على العظام والمفاصل

للتدخين تأثيرات ضارة كثيرة على العظام والمفاصل:



- يمكن أن يمنع من تجدد الكتلة العظمية، فالنساء المدخنات يعانين من ترقق العظام وهشاشتها أكثر من غيرهن.
- المدخنات من النساء بعد سن انقطاع الطمث يتعرضن لكسور في عظم الحوض أكثر من غير المدخنات.
- المدخنون يتعرضون لإصابات في العمود الفقري أكثر من غيرهم

- تواجه المدخنين مشكلات أكثر في التعافي من العمليات الجراحية مثل استبدال مفصل الركبة أو مفصل عظم الحوض
- المدخنون الذين يعملون في حمل ورفع أوزان ثقيلة يكونون أكثر عرضة لأوجاع أسفل الظهر من غير المدخنين

## التدخين ومرض السكري

قد يزيد التدخين من احتمال الإصابة بمرض السكري ومن عدم تحمل مادة الجلوكوز، وهي حالة تسبق مرض السكري، إذ إن المواد الكيميائية الموجودة في الدخان يمكن أن تؤثر في البنكرياس وهو العضو الذي ينتج الأنسولين الذي يساعد على التحكم بمستويات السكر (الجلوكوز) في الدم

## التدخين والجهاز الهضمي

يزيد التدخين من إفراز المادة الحامضية في المعدة كما يخفض من تدفق الدم ومن إنتاج المركبات التي تحمي بطانة المعدة، إضافة إلى أنه يزيد من احتمال الإصابة بالتهابات جدار الأمعاء ومضاعفاتها ويطيل من فترة الشفاء من القرحة المعوية ويزيد من احتمال حدوث إصابات في الكبد

## التدخين ومرض الغدة الدرقية

أثبتت الأبحاث أن السيانيد Cyanide وهي مادة كيميائية موجودة في دخان التبغ تؤثر سلبا في إنتاج هرمونات الغدة الدرقية فهو يضاعف احتمال الإصابة بمرض الغدة الدرقية ثلاث مرات

## التدخين والتعافي من العمليات الجراحية

يتعرض المدخنون بعد العمليات الجراحية إلى مشكلات في القلب وفي الدورة الدموية أكثر من غيرهم كما يستغرق التئام جروحهم مدة أطول.

وستنحدث عن كيفية الإقلاع عن التدخين في مقال لاحق.