

الباب الرابع

التبغ وطول العمر ..

لعل الكثير من الناس اليوم يتساءلون هل صحيح أن التدخين سوف يؤدي بالمدخنين إلى الوفاة المبكرة .. بين مصدق ورافض لهذا الفكرة .. تأتي الأبحاث العلمية الدقيقة، يتدخل علم الأحصاء ليضع حداً لهذه التساؤلات ليعطي الجواب الصحيح عليها ..

فقد دلت الأبحاث المختلفة الكثيرة على وجود آثار صحية ضارة للدخان ويمكن إيجاز العلاقة بين التدخين ومعدلات المرض والوفيات على الشكل الآتي:

إن معدل الوفيات عند المدخنين أعلى بكثير عن مثيله عند غيرهم، ويزداد معدل الوفيات بازدياد عدد السجائر المدخنة يومياً، كما أنه أعلى عند الذين بدأوا بالتدخين باكراً في الحياة، وأعلى أيضاً عند الذين يتلعنون الدخان ..

لقد تبين نتيجة لأربع دراسات أجريت في كل من انكلترا وأمريكا: أن حظ غير المدخن بالعيش بهناء حتى سن ٦٥ سنة هو أكثر من ضعفي حظ المدخن بشدة الذي يدخن أكثر من ٢٥ سيجارة في اليوم الواحد، وإن ٨٢٪ من غير المدخنين يعيشون حتى سن ٦٥ عاماً على حين ٦٠٪ فقط من المدخنين بشدة يصلون لهذه السن.

لقد أجريت دراسة على أطباء بريطانيين، حررت احصائيات بينت نسبة الوفيات بين المدخنين، وغير المدخنين منهم خلال أربعين عاماً من حياتهم من سن ٣٥ حتى سن ٧٤، لقد بينت هذه الاحصائيات عدد

الوفيات بين كل من الطرفين خلال كل عشر سنوات من هذه الأربعين عاماً، فوجدوا أنه خلال العشر سنوات من ٣٥ - ٤٤ سنة احتمال الوفاة عند غير المدخنين هو ١ من ٧٥ على حين عند من يدخن بشدة ١ من ٢٢ كما يوضح الجدول التالي:

وفيات المدخنين بمعدل			وفيات غير المدخنين	فترات الأعمار من إلى
٢٥ لفاة وما فوق	٢٥ - ١٥ لفاة / يوم	١٤ - ١ لفاة / يوم		
١ من ٢٢	١ من ٤٠	١ من ٤٧	١ من ٧٥	٣٥ - ٤٤
١ من ١٠	١ من ١٣	١ من ١٩	١ من ٢٧	٤٥ - ٥٤
١ من ٤	١ من ٥	١ من ٦	١ من ٩	٥٥ - ٦٤
١ من ٢	١ من ٢	١ من ٢	١ من ٣	٦٥ - ٧٤

جدول رقم (٢)

تأثير التدخين على نسبة الوفيات حسب السن وحسب عدد اللقائف المدخنة يومياً
بذلك يتبين لنا أن أكبر نسبة للوفيات بين المدخنين في عمر الشباب هي بين ٣٥ - ٤٤ عاماً وأنها بين المدخنين بشدة أكثر بثلاث مرات ونصف منها بين غير المدخنين..

ولهذا صدق أحد أساطين الطب في وصفه لأضرار التدخين عندما قال: إن المدخن يجد في التدخين متعة في سن العشرين، أما في الستين فعليه أن يتوقع ورود اسمه في جدول الوفيات.

وقال أيضاً: إن التدخين متعة في العشرين، وعادة لا تقاوم في الثلاثين، وادمان مرير في الأربعين، وتسمم في الأوعية الدموية في الخمسين، وانتفاخ رئوي أو ذبحة صدرية في الخامسة الخمسين ثم موت أكيد في الستين..

يقول أحد الشعراء :

يا من يريد دمار صحته ويموت منتحراً بلا سكين
لا تيأسن فإن مثلك واجد كل الذي يرجوه في التدخين

والحق أن التبغ يعود حيناً بعد حين إلى قفص الاتهام في الصحف والمجلات، والمحافل العلمية، وهو في الحقيقة متهم خطير جداً، إذ أنه يقتل كل سنة ١٢ مليون إنسان في العالم ..

ولقد قال الأستاذ الفرنسي الشهير (ماني): أنه لو كف جميع الفرنسيين عن التدخين فجأة لهابطت نسبة الوفيات ١٥٪. وقد حسب أن كل سيجارة لدى الأشخاص الذين يدخنون علبة سجائر وما فوق تسليخ من العمر ٤٢ دقيقة .. أي أن كل علبة سجائر تسليخ من العمر ١١ ساعة وربع .

وعلى هذا فإن الذي يدخن ١٠ سجائر في اليوم يسليخ من عمره أكثر من سنتين، والذي يدخن ٢٠ سيجارة في اليوم يسليخ من عمره أكثر من ٦ سنوات، أما الذين يدخنون ٤٠ سيجارة في اليوم فإن اختصارهم لعمرهم يبلغ عشر سنوات أي أنه يعجل بموته عامداً متعمداً ومع سابق إصرار .

كما تبين أن التدخين يؤثر على متوسط عمر المرأة، فقد كان من الثابت علمياً أن أعمار النساء أطول من أعمار الرجال، إذ يزيد متوسط عمر المرأة بما يتراوح بين ٤٥ - ٥ سنوات عن متوسط عمر الرجل .

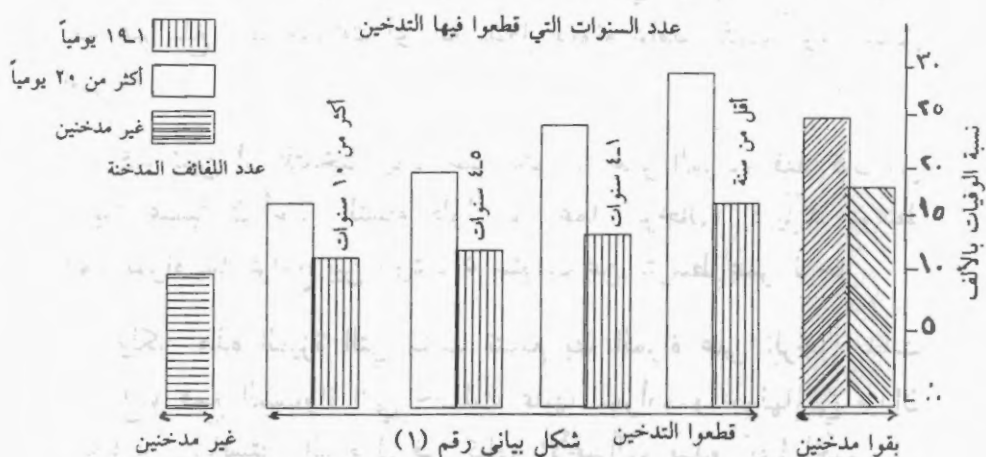
ولكن هذه الميزة التي كانت تتمتع بها المرأة على الرجل بدأت بالضياع، فمع المساواة التي حصلت عليها المرأة، ودخولها في ميدان العمل، ومنافستها الرجال في كافة الأعمال، يبدو أنها أحبت أن تساويهم أيضاً في الأعمار، فبدأ عمر المرأة في الانخفاض ليتساوى مع الرجال، وقد دلت احصائيات أجريت مؤخراً أن متوسط عمر المرأة قد

هبط بنسبة تجعله يتساوى مع متوسط عمر الرجال، (جماس، ١٩٨٥).

ويفسر الأطباء هذه الظاهرة التي بدأت تظهر في الاحصائيات الطبية مؤخراً بأنها نتيجة لزيادة عدد النساء المدمنات على التدخين، ولنزول المرأة إلى ميدان العمل، وزيادة مسؤولياتها خارج المنزل وداخله مما يؤثر على صحتها.

لنتساءل الآن هل يمكن للمدخن أن يتجنب مضار التدخين بإقلاعه عنه منذ اليوم؟

والجواب على ذلك: نعم يمكنه ذلك.. التدخين يتناقص تدريجياً بعد تركه حتى يزول تماماً. ويصبح كغيره من غير المدخنين بعد عشر سنوات من إقلاعه عن هذه العادة، وذلك فيما لو كان عدد اللقائف التي يدخنها يومياً ١٩-١ لقافة، أما إذا كان يدخن أكثر من ٢٠ لقافة في اليوم الواحد فالخطر يتناقص عنه تدريجياً، وبسرعة بعد ٥ سنوات فقط من تركه التدخين، وبعد عشر سنوات يصبح كغيره من غير المدخنين.. كما يوضح الشكل التالي:



يوضح هذا الجدول علاقة الامتناع عن التدخين مع معدل الوفاة حسب عدد السنوات التي امتنع فيها المدخن عن التدخين

واخيراً: قد يقول قائل إن ارتفاع معدل الوفيات بين المدخنين ليس ناجماً بحد ذاته عن التدخين، وإنما يعود إلى وجود خصال فطرية موروثة لدى المدخن تجعله يتعود على التدخين ولها علاقة باحداث الموت بأحد الأمراض المختلفة التي لا علاقة لها بالتدخين..

وللرد على هذا التساؤل نقول: أنه إذا كان ذلك صحيحاً لبقيت نسبة الوفيات عالية عند المقلعين عن التدخين، ولما انخفضت بعد الاقلاع عنه..

هذا وإن كون التدخين سبباً للوفاة عند المدخنين لا ينفي وجود نسبة معينة من الوفيات ناجمة عن أسباب أخرى مرافقة للتدخين أحياناً كالإدمان على شرب الكحول أو إدمان المخدرات..
وبعد:

هل يعي المدخنون قوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ وقوله: ﴿وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾.. هل يتنبهوا لهذا الخطر العظيم المحقق بهم فيقلعوا عن التدخين، أم سيقون طائعين لشهواتهم، وأنفسهم حتى يوافيهم الأجل، وتفوت الفرصة، ولات ساعة ندم؟ إنما يتذكر أولو الألباب.
