

الفصل العاشر

التدخين SMOKING

10 - 1 صناعة السجائر:

تصنع السجائر من أوراق التبغ التي تزرع في مناطق متعددة من العالم. لقد عُرف الإدمان على النيكوتين منذ أن قدم الأميركيون الأصليون أوراق التبغ لمكتشف أمريكية كريستوفر كولمبس، وانتشر بعدها سريعاً في أوروبا. إلا أن صناعة التبغ بصورة سجائر أصبحت ظاهرة تميز بها القرن العشرون.

10 - 2 مكونات التدخين:

عندما يحترق التبغ فالدخان الذي ينتشر منه يحتوي على النيكوتين والقطران وأول أكسيد الكربون وأكثر من 400 مادة كيميائية ضارة، تنشأ إما من أوراق التبغ أو من المواد الكيميائية المتعددة التي تضاف إليه عند صناعة السجائر، فجزئيات القطران (Tar) المنبعثة من تدخين السجائر تستطيع الوصول للممرات التنفسية النهائية والترسب فيها، وبذلك تتسبب بحدوث انتفاخ الرئة والتهاب القصبات المزمن، كما أن مادة النيكوتين Nicotine المسببة للإدمان، وتضر الجهازين العصبي والقلبي، وأن أول أكسيد الكربون Carbon monoxide، مادة سامة تعمل على إنقاص الأوكسجين، وتعمل على زيادة معدل حدوث الجلطات القلبية.

10 - 3 أخطار التدخين:

1. يعد التدخين السبب الأول للوفاة من الأمراض التي يمكن الوقاية منها، إذ يتوفى بسببه أكثر من 400.000 أمريكي سنوياً.

2. يفقد المدخن نحو 5.5 دقيقة من عمره مع كل سيجارة يدخنها.





3. أشكال التدخين (السجائر، والسيجار، والغليون، والأرجيلة) جميعها مضرّة، ومسؤولة عن أمراض القلب والشرابين.
4. مضغ التبغ أو استنشاق ما يعرف بالنشوق له أضرار التدخين نفسها.
5. أطفال (أبناء) المدخنين يعانون من الالتهابات التنفسية أكثر من غيرهم.
6. احتمال الإصابة بسرطان الرئة هو أعلى 10 مرات عند المدخنين.
7. احتمال الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والرئتين والبنكرياس والقلب والمثانة وعنق الرحم أعلى بمرات عدة.
8. احتمال الإصابة بجلطة الدماغ والقرحة الهضمية أعلى 3 مرات.
9. المخالطون للمدخن (بكل أشكال التدخين) يتعرضون لأخطار التدخين، وهذا ما يعرف بالتدخين السلبي (صورة رقم 1 - 10).
10. احتمال الإصابة بكسور الحوض، والفقرات والرسغ أعلى بمرتين إلى 4 مرات.



(صورة 10 - 1) التدخين السلبي



11. زيادة خطر الإصابة بسرطان الدم، وسرطان القولون، والبروستات، وسرطان الثدي بعد سن اليأس.
12. يسبب طفرة في الجين (P53)، وهو أكثر التغيرات الجينية المسؤولة عن السرطان.
13. يقلل من حاستي الذوق والشم.
14. يزيد من تجاعيد الوجه مبكراً.
15. يزيد طرح البروتين بالبول عند السكريين.
16. يزيد من خطر تغيرات الشبكية في العين.
17. لا تقتصر الأضرار التنفسية على سرطان الرئة؛ بل يتعرض المدخنون للالتهابات الرئوية.
18. لا تقتصر أضرار التدخين على القلب، وإنما تشمل الأوعية الدموية جميعها، ولذلك تتسبب بإحداث انسداد بشرايين القلب والدماغ والأطراف.
19. تناول حبوب منع الحمل عند المدخنات يزيد من احتمال الإصابة بالجلطة القلبية والدماغية.
20. التدخين يقلل من مستوى الكوليسترول المفيد، ويزيد من مستوى الكوليسترول الضار.
21. إن التدخين في أثناء مدة الحمل يتسبب بولادة أطفال ناقصي الوزن، وهذا يرفع من نسبة وفاة هؤلاء الأطفال 40 مرة أكثر من غيرهم، وذلك في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

10 - 4 الإقلاع عن التدخين:

يعتقد كثير من المدخنين أن الوقت قد فاتهم للإقلاع عن التدخين، وأن ما حدث من أضرار صحية غير قابل للتراجع، وعليه، فإن توقعهم عن التدخين لم يعد مفيداً. إن مثل هذا الاعتقاد ليس صحيحاً، حيث إن التوقف في أي مرحلة من مراحل العمر (مهما



كانت كثرة التدخين) يظل مفيداً، وإليك تسلسل الأحداث، فبعد توقفك عن التدخين لساعتين يبدأ النيكوتين بمغادرة جسمك، ولكنه يغادره تماماً بعد أسبوع، وبذلك تنتهي الأعراض الانسحابية التي يسببها الإدمان، أما غاز أول أكسيد الكربون فيختفي من الدم بعد مرور اثنتي عشرة ساعة. ولنعد الآن للأخطار المزمنة على الجهاز التنفسي، حيث تبدأ الأهداب المبطننة للمجرى التنفسي باستعادة قدرتها على طرد المخاط من جديد، وينظف المجرى التنفسي، وتستعيد أغشية الأنف والجيوب الأنفية سلامتها، وذلك بعد شهر من الإقلاع. أما القلب فلا شك أنه الراح الأكبر مع (الرئتين)، حيث تقل نسبة الإصابة بالجلطات القلبية كما تقل نسبة الإصابة بسرطان الرئة تدريجياً مع تقادم الإقلاع عن التدخين.

يرغب معظم المدخنين (70 - 80%) الإقلاع عن التدخين، ولقد وجد أن معظم المدخنين يقومون بعدة محاولات فاشلة قبل أن يتمكنوا من النجاح، وعلى هذا الأساس، فإن من الممكن تقسيم المدخنين إلى ثلاث فئات (فئة لم تفكر في الإقلاع، وفئة تفكر فيه، وفئة ثالثة في طور الإقلاع) ولكن الخطوة الأولى تبدأ باتخاذ قرار الإقلاع وهنا سيواجه المدخن تحديين هما: التغلب على عادة التدخين التي اعتاد عليها، والتغلب على أعراض الإدمان على النيكوتين. ولتحقيق هذين الهدفين فبعض الناس يقلعون من تلقاء أنفسهم (بقوة الإرادة)، وبعضهم الآخر بمساعدة كتيبات إرشادية، أو بالانضمام لمجموعة العلاج السلوكي للحصول على الدعم النفسي المطلوب، إلا أن آخرين استعملوا (رقعة) النيكوتين التي تلصق على الجلد أو علكة النيكوتين، أو بخاخ الأنف وجهاز استنشاق النيكوتين، وهي وسائل مساعدة أثبتت نجاحها، حيث إنها تعوض النيكوتين الموجود بالسجائر بكميات محسوبة، وبصورة تدريجية حتى يتم التغلب على أعراض الانسحاب النيكوتيني. ونظراً لأهمية الإقلاع عن التدخين فقد كان مجالاً لأبحاث وعلاجات متعددة، فلقد ذكر أصحابها نجاحات متفاوتة نذكر منها: الوخز بالإبر، والعلاج، بالأعشاب الطبية، وعقار Bupropion (بوبروبيون؛ أحد الأدوية المضادة للاكتئاب) والتنويم المغناطيسي.



10 - 5 نصائح للإقلاع عن التدخين:

1. حدد موعداً للإقلاع عن التدخين، وأبلغ به أصدقاءك وأسرتك وزملاءك في العمل، لتحصل على دعمهم ومساندتهم.
2. اشغل نفسك بنوع من الرياضة المفيدة فهذا يساعد كثيراً على الإحساس بالراحة، ويساعد على تجنب زيادة الوزن.
3. تجنب شرب القهوة والكحول، فكثيراً ما يكون شربهما مرتبطاً بعادة التدخين.
4. ابتعد عن المدخنين ومجالستهم.
5. اكتب قائمة بالمبررات التي تدفعك للإقلاع عن التدخين ورددتها مراراً (لأجل صحتك، ولأجل صحة أفراد أسرتك، ولأسباب اقتصادية....).
6. تأكد أن الأعراض الانسحابية مؤقتة، ومهما بلغت فالإرادة القوية أقوى منها بكثير، واعلم أن هذه الأعراض تزول بعد الأسبوع الأول تقريباً.
7. إذا كنت قد عدت للتدخين فحاول الإقلاع مرة أخرى، فالنجاح قد يأتي بعد محاولات فاشلة.
8. يلجأ المدخنون لسجائرهم عند الغضب، وعند الانتهاء من الطعام، أو عند شرب القهوة أو الشاي، وكذلك عند الإحساس بالملل والإحباط، فاصبر وصمم حتى تستطيع تحطيم الروابط النفسية بين هذه الأحداث وبين التدخين.

10 - 6 الأعراض المحتملة عند الإقلاع عن التدخين وطرق التغلب عليها:

هناك مجموعة من الأعراض يمكن ظهورها عند الإقلاع عن التدخين سببها الإدمان على النيكوتين وأهمها:

1. الرغبة في التدخين ثانية:

بالرغم من أن هذا الإحساس يكون على أشده في الأسبوع الأول، إلا أنه قد يستمر لعدة شهور، لذلك اشغل نفسك بالرياضة، أو الجأ لدعم الأصدقاء كلما أحسست بهذه الرغبة.



2. قلة التركيز:

يستمر هذا الإحساس عدة أسابيع ويمكن التغلب عليه بتجنب ضغوط العمل.

3. زيادة الشهية:

يستمر عدة أسابيع ويمكن التغلب على ذلك بتناول أطعمة قليلة السعرات كالأخيار والخس والسلطات.

4. الإمساك:

يستمر من أسبوع إلى أسبوعين، ويمكن التغلب عليه بالإكثار من السوائل والأطعمة الغنية بالألياف.

5. العصبية والانفعال:

يستمر ذلك ما بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع، وللتغلب عليه تجنب تناول الكافيين (الشاي، والقهوة، والكولا) وحاول أن تؤدي تمارين الاسترخاء.

