

## التدخين . . .

هل نستطيع أن نبرأ من هذا الداء ؟

للدكتور عمر شوقي

منذ عقدين من السنين على الأكثر كان التدخين مقتصرًا على الرجال وربما على المتقدمين في السن دون سواهم ، فأصبحنا اليوم نرى السجائر في أيدي أحداث السن حتى غلبت الأرزقة والحواري ، وفي أيدي السيدات المصريات بل والفتيات الأوانس وحن المتأقات المعجيات بجمالهن وقد ، ارتضين لأنفسهن تلويث أسنانهن وحى كالأولئ المنضود بلون التبغ الكريه وتشويه أفواههن براحتة البغيضة ...  
وما أدق وأحكم ما قاله أحد الظرفاء عن التدخين وهو أنه ( ضريبة اختيارية فرضها المدخن على نفسه طواعية ليدفعتها من صحته وماله ) .

حقًا إنها الضريبة اختيارية لم يفرضها مرسوم ملكي ، ولم يتم أداؤها قرار من مجلس الوزراء ، ولكن هذا الإنسان الذي قلما يطع النصح أو يعمل بالمشورة يدفعها طائما مختارا وهو أشد ما يكون حاجة إلى الصحة ليدفع بها الضعف وإلى المال ليدفع به الفاقة .  
ولقد حدثني البحث عن منشأ الدخان إلى معرفة اسمه المؤلف في اللغة العربية وهو ( التبغ ) ولعله مأخوذ من لفظة ( تن ) باللغة التركية ومعناها دخان أيضا ، ويطلق عليه القريبون في لغاتهم أسماء ( تاباك ، توبا كونيكتوبان ) ، وأما اسمه باللسان التباقي فهو ( نيكوتيان تاباكوم ) .

هذا النبات أصله من أمريكا ثم ، انتقل منها إلى أوروبا ثم إلى آسيا ثم انتشر بعد ذلك انتشارا عظيما ، وأنواعه كثيرة وكلها نباتات حشيشية سنوية وأوراقها كاملة وازهارها على هيئة عنقيد .

وقيل إنه حين دخل الأسبانيون أمريكا لأول مرة وجدوا التبغ في الجزيرة المسماة ( تباغو ) من جزر أرخبيل الآتيل ( فسموه باسمها على حين أن اسمه في هذه الجزيرة ( بيتون ) وكان في مبدأ أمره لا يعد يعدو أنه نبات ذو خواص دوائية . وأما استعمال مسجوقه سعوطا فلم ينتشر إلا بعد دبلوله أوروبا وكانوا يرون في استعماله بدعة ذات خطر كالجها ملوك أوروبا منذ سنة ١٦٠٤ وكذلك ملوك الشرق كانوا يتهددون من يتعاطاه بقطع الأنف أو بالقتل ، وعلى الرغم من هذه المكافحة انتشر استعماله سعوطا وتدخينًا .

وأول من أدرك الفوائد المالية الساحمة عنه للملكة هو ملك فرنسا فسمح بإدخاله إلى بلاده واستعماله فيها بعد أن فرض عليه رسما باعظا ، وذلك في أيام "هنري الرابع" بواسطة

قنصله في ليبرتال وكان اسمه (نيكوبت) ومن هنا نشأ اسمه (نيكوتيان)، وعند ما عاد القنصل إلى فرنسا حمل معه السعوط من مسجوقه إلى الملكة ماري، ولهذا يسمى التبغ في بعض الأحيان (حشيشة الملكة) ومسجوقه (سعوط الملكة)، وبه من الأسماء أيضا (حشيشة القنصل).

وظل يعرف بكل هذه الأسماء إلى عهد لويس الرابع عشر، بيد أن استعماله لم يكن واسما كما طرأ بعد ذلك، إذ حين سجع ملك فرنسا بدخوله ورأت بقية ملوك أوروبا منافعه سمحوا هم أيضا بإدخاله إلى بلادهم ثم أخذ الناس في استنباته في الأماكن التي تناسبه بجميع أقاليم أوروبا، والمفكرون أن التبغ لم يعرف في أوروبا إلا في سنة ١٥٦٠ بينما أن (دريك) الأدميرال الإنجليزي حمله من فرجينا إلى إنجلترا قبل أن يدخل به القنصل (نيكوبت) إلى فرنسا.

وذكر (شريدان) في كتاب رحلته إلى فارس سنة ١٦٦٠ أن التبغ طبيعي في بلاد الفرس منذ ٤٠٠ سنة، وزعم (ليبول) أن التبغ الصغير أي البري نبات طبيعي في أوروبا وأنه كان فيها قبل استكشاف أمريكا ولكن هذا القول تعارضه أغلبية المؤرخين.

وأنواع التبغ كثيرة أشهرها لكثرة استعماله (نيكوتيانا)، والتبغ البري وينبت في المكسيك ومنها التبغ الحشبي الساق وهو تبغ الصين.

وأنواعه كثيرة في سوريا أيضا وهي من البلاد التي انتشر التبغ فيها انتشارا عظيما، وأكثرها بحلب نسبة إلى بلاد (جبل) وهو أغرها، ثم الریحاني نسبة إلى جبل "الريحان" وأبو ريح وهو يستنبت حوال (اللاذقية)، وأنواع أخرى جملة لا حاجة بنا إلى ذكرها.

وأما عن صفته النباتية فبذوره سفوي وساقه قائم اسطواناني وأوراقه متعاقبة كبيرة بيضاوية الشكل لرجة قليلا وطول الورقة منها نحو القدم ويتصاعد منها - كبقية أجزاء النبات رائحة كريهة مخدرة.

وصفات التبغ الطبيعية أن أوراقه إذا كانت رطبة فإن رائحتها كريهة مخدرة، وإذا كانت مختمرة ازدادت رائحتها قوة ولذابة ولكنها محتلمة عند من تعودوا استعمالها.

وقد حلل التبغ العريض الورق فوجد في عصاراته مادة حمراء تذوب في الكحول والماء، والزيت الذي يستخرج من التبغ بالمقطر جوهر "سام" شديد وهو غير الزيت الذي يتخلف في إتمام التدخين، ولربما كان الدرهم من ذلك الزيت كافيا لقتل إنسان وإن كان معتادا للتدخين وسكان جزائر (كاريدان) يستخدمونه علاجا للجراح المتسممة، فإذا لم يوجد استعمالوا بدلا منه عصارة الأوراق الرطبة، وقد يضعون الأوراق نفسها على تلك الجراح.

وسبب انتشاره في أوروبا هم البحارة الأسبان الذين فلدوا متوحشي أمريكا في التدخين، ولما دخل كورستوف كولومبس أمريكا أرسل سنة ١٥١٥ بذور شجرة التبغ إلى اسبانيا لتررع فيها بصفته نباتا طيبا، كانت تعزى له بعض الفوائد لبعض الأمراض، ولم يتخيل إنسان أنه

تدخين هذا النبات السام والذي من سر كياته جوهري النيكوتين المهلك سيكون في حيل من الأجيل من الشيوع والانتشار بحيث تكون نسبة باعة الخبز إلى باعة التبغ كنسبة ١ إلى ١٠ وطرق التدخين مختلفة والغالب منها وضع الأوراق بعد فرمها رقيقة في حجر موضوع في ظرف أنبوب من خشب أو قصب إما وحدها أو مع جواهر عطرية وقد تلف الأوراق بعضها على البعض وتسمى سيجار، وقد توضع مقرونة داخل لفافات من ورق أبيض كما هو شائع .

أما التباك فلا يدخن إلا بعد غسله بالماء مرة أو أكثر، ويدخن في الشيشة ( النارجيلة ) أو الجوزة وهي الأكثر انتشارا بعد أن يمر الدخان بالماء الموجود به فيلطفه .

وأما السعوط ( النشوق ) فنذكر في مقدمة المفردتين فيه ( تابلينون بونايرت ) ، فقد كانت عليه لا تفارقه لحظة ، وقد اعتاد مدمنو السعوط الدفاع عنه بأنه يشفي بعض الأستقام كالصداع وآلام الأسنان والاسهواء والميل إلى التماس ، ولكن الغالب أن استعماله ليس إلا تسلية للعاطلين ، وحسب مستعمليه الرائحة الكريهة التي تنفوح منهم إذ تكون أنفاسهم رديئة ولحاهم وشواربهم قذرة حتى لقد قال بعضهم " لو أراد الله جعل الأنف مزبلة لجعل أسنله أعلاه " .

وهناك طريقة أخرى وهي مضع التبغ ، وهي أشد الطرق ضررا بل إنها عادة هرجية .

### إحصائيات :

وقد قدرت مساحة الأرض التي تزرع تبغا في العالم سنة ١٩٢٣ بنحو ٤٠٠ ألف ميل مربع وما يستهلكه الناس سنويا من التبغ ٤٤٨٠ مليون رطل ، وما يصرفه أهل مدينة نيويورك وحدها على التبغ سنويا ٣,٦٥٠,٠٠٠ دولار بينما أنهم لم ينفقوا على الخمر أكثر من ٣,٤٩٣,٠٥٠ دولارا .

وكانت مدينة فيينا في إحصائية سنة ١٨٥١ تستهلك سنويا ٣٧٧ مليون سيجارة ، وألمانيا ٨٠٠ مليون سيجارة .

والحكومة في فرنسا وإيطاليا والنمسا والمجر وأسبانيا تحبب تجارة التبغ ، ولقد حاولت الحكومة المصرية أن تعيد زراعة الدخان في مصر على أثر هبوط أسعار التطن أثناء الحرب العالمية الأولى ، وقد استخدمت للتقيام بالتجارب بعضها من مهاجري الأتراك في حرب البلقان وهم من أقاليم "قوله" ممن يجيدون زراعة الدخان واختارت لهذا الغرض عدة مساحات من مزارعها في جميع أنحاء المنطوق ، وقد نجحت تلك التجارب أيما نجاح ، وأثبتت أرض مصر أحسن وأجود أنواع التبغ ، ورأت الحكومة أن تقف على الأسعار التي يباع بها المحصول لتتقارن بين إيراداتها وبين الإيراد المتحصل من الخمارك رسوما عليه ، فاستدعت الأغلبية من

مشاهير أصحاب مصانع السجائر في مصر وكانهم تقريبا يونانيون فلم يكن منهم إلا أن هبطوا بسعر الأفة إلى عشرين مليما مع أنهم يشترونها من محصول بلادهم - وهو أقل جودة بكثير - بألف مليم ( وقتذاك ) وهم يرجون من وراء ذلك تسيط هممة الحكومة المصرية عن زراعته في مصر حتى وجدت أن الإيراد من بيع المحصول لا يسد جزءا صغيرا من نفقات الزراعة .  
ولقد نجحت المؤامرة نجاحا باهرا وعدل ولاية الأمور عن زراعة الدخان في مصر وهذا هو الصنيع الذي يسديه ضيوف مصر والمتربون فيها إلى اهل مصر .

إن التدخين ليس ( كيفا ) كما يدعى المفرطون فيه ، ولكنه عادة ، والمرء كما يقولون أسير عاداته ، لها حكمها عليه مثل بقية العادات ، وعادة التدخين عبارة عن مجموعة حركات يضعها المدخن الواحدة بعد الأخرى .

فهو قد تعود أن يضع يده في جيبه فيخرج عليه السجائر ثم يخرج من هذه سيجارة يضعها في فيه ، ثم يشعلها وبعدها يحرك عضلات الفم بتدخينه إياها .

هذا حكم العادة ، وهناك عوامل أخرى تساعد على عادة تواصل التدخين في مقدمتها :

( ١ ) ضعف المعدة ، إذ عند امتلائها يشعر الإنسان بضيق يسير فيتوهم أن السيجارة هي التي تزيل هذا الضيق أو بمعنى آخر تساعد على الهضم وإنه لتفكير خاطئ بل هو وهم .

( ب ) أصحاب المزاج العصبي أشد نزوعا وأكثر ميلا إلى التدخين على حين أنه يزيد من حالتهم العصبية فيعمدون إلى الإفراط من التدخين وهكذا ، فهى حلقة مفرغة لا أول لها ولا آخر ، ولكن أو فكر كل مدخن دقيقة واحدة من كل يوم في الأضرار التي يجلبها عليه التدخين لتولد عن هذا التفكير عامل قوى يماونه على الامتناع عن التدخين أو الإقلال منه .

وهناك أسباب أخرى قد تدفع إلى التدخين ، غير ما ذكرنا من ضعف المعدة وهى :

( ١ ) زيادة المحووضة في المعدة ، لأنها تدفع الإنسان أيضا إلى الإكثار من التدخين .

( ٢ ) كثرة المسئولية ، فأعباؤها الباهظة تجعل صاحبها يفكر في السيجارة .

( ٣ ) الصدمات المكثرة ، وهذه تدفع الإنسان إلى القيام بحركة ذاتية تعود أن يفعلها

ما بين وقت وآخر وهى عند المدخن حركة إخراج السيجارة وإشعالها توها منه أن تدخينها يطفى جذوة غضبه وكدره .

( ٤ ) إكثار التدخين يسبب التهابا مزمنيا في داخلية الفم ، وهذا الالتهاب يتطلب الدخان أو يشعر الإنسان شعورا رهيبا به ، ويذكره بالسيجارة على حد قول الشاعر : ( ودافنى بالتي كانت هى الداء ) .

( ٥ ) إدمان الميسر وشرب الخمر من شأنهما أن يدفعنا بضحيتهما إلى الإفراط في التدخين حتى يصدق المثل القائل : ( إن المصائب لا تأتي فرادى ) .

## مضاره :

والآن نذكر مضار التدخين ، فما هي هذه المضار ؟ وهل نخفي على أحد ؟

إننا لنذكرها هنا بحملة ، وسنقتصر عليها فيما بعد . نسب العلامة " لوجران " تزايد الأمراض العقلية في العام إلى التبغ ، وقد جرب الأطباء ذلك في المصابين بأمراض عجية بمنعهم من تعاطي التبغ فتوصلوا إلى نتائج عجيبة . ومن الناس من أصيب بوساوس وأوهام وخواطر مقلنة حرمة الراحة والطمأنينة ، وكادت تؤدي به إلى الجنون فلما ترك التدخين شفى تماما . ومن الحوادث المروعة التي سجلها التاريخ للنيكوتين (وهي المادة السامة في التبغ) أن أصدقاء الشاعر (سانتول) اللاتفي والمتوفى سنة ١٦٦٧ ألقوا تبغا في نبيذه فلما شربه الشاعر واستقر في جوفه أحدث له من الآلام ما لا يمكن التعبير عنه وفارق الحياة على الأثر صريع هذا السم الخبيث .

وشوهد رجال وقعوا في الحذر الشديد وماتوا على تلك الحالة لإفراطهم في استنشاق دخان كبير من التبغ بمناخيرهم ، ومات ثلاثة أطفال ذات مرة بعد تكبد آلام لانطاق بسبب دهن امرأة من أدياء الطب لرؤوسهم بمقوع التبغ زعما منها أن ذلك يزيل عنهم قشور الرأس ، وحدث مرة أن مهريا حاول أن يهرب كمية من التبغ نلف مقدارا منها حول جسمه فتسم جسمه ومات بعد أن ذاق الآلاما بليغة .

وقد جرب تأثير النيكوتين في الحيوانات ، فثبت أنه من السموم الشديدة الفعلة إذا أدخل متقوعه إلى معد بعض الحيوانات أو في منسوج جسمها الحلوى ، أو وضع على بشور في جلدها وكانت النتيجة المحققة حلا كهنا . ولو أدخلت قطرة واحدة من زيتته في معدة رجل أو كلب لمات في الحال بعد آلام وأوجاع لا يتصورها إلا من ذاقها .

وكما أن " الزهري " ياقبونه ( قرد الطب ) لأنه يقلد كل مرض في الإنسان ، كذلك الدخان يمثل نفس هذا الدور لأنه :

( ١ ) قد يسبب ذبحة صدرية وتسمى ( ذبحة المدخنين ) ولها آلام وأعراض الذبحة الصدرية نفسها بيد أن الأولى قد تستمر مدة طويلة وهي تظهر غالبا عند المدخنين ما بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين .

( ٢ ) كثرة إدخال النيكوتين - اسم الدخان - إلى الجسم يسبب الامساك المزمن بانتباض في أية جهة من المصران وقد يكون الانتباض في جهة المصران الأعور فيحدث اشتباه في أمره بأنه الزائدة الدودية وعند ترك الدخان تتلاشى هذه الأعراض .

( ٣ ) يسبب خفقانا في القلب ولا سيما عند الرجال المصابين بالنورستانيا والسيدات المصابات بالماستريا .

(٤) يحدث صداعا .

(٥) يزيد العصير المعدني وهذا تخيم عنه الحموضة والتجشؤ (التكرج) مع آلام في المعدة عقب الأكل وهذه الحالات تدفع صاحبها بتأثير الوحم للتدخين .

(٦) يسبب سرعة النبض وقليلًا ما يسبب بطأ في النبض وقد وجدوا أن الجنود الذين يريدون الهروب من الجيش يعمدون إلى أكل الدخان فزيد النبض .

(٧) يحدث تصلبًا في الشرايين ولاسيما شرايين القلب والأطراف (اليدين والقدمين) .

(٨) يخيم عنه التهاب مزمن في المعدة وبغض الطرف عن التسمم بالنيكوتين فإن المادة المتخلفة في الفم من السيارة يتلها المدخن مع لعابه .

(٩) فقدان الشهية للطعام وتغير طعم الفم مع إحداث رائحة كريهة فيه وكسوة اللسان بطبقة تشبه الصدا مع ميل إلى القيء وشعور بانفتاح البطن .

(١٠) يكثر التفكير القاتم المظلم وما أوردنا نوزم المدخنين لأنه لا يخلو من الانزعاج : وقد لا يعرف الكثيرون أن اعترافات الأغلبية من المحرّمين قد أثبتت أنه عند الشروع في ارتكاب جريمته قد يصيبه التردد ولكنه لا يكاد يدخن سيجارة حتى يقدم على ارتكابها فوراً

وأكثر من هذا فإن الاستمرار على التدخين يسبب ما يلي :

(١) الدوخة .  
(٢) الهبوط الجنسي ، فإن التدخين يؤثر على الأعصاب فيضعفها .

(٣) يزيد مرض المستريا عند السيدات .  
(٤) يزيد مرض النوراكستانيا عند الرجال .  
(٥) يحدث التهاب في شفاة الفم والحنجرة ويتلف اللثة إلى حد أن تسقط الأسنان .

(٦) يزيد من سرعة الانفعالات النفسية الغاضبة .  
(٧) يحدث التهاب في الشفتين وينشأ عن ذلك استعداد فيهما لداء السرطان .

(٨) يحدث التهاب في اللوز مما يساعد على الإصابة السريعة بأمراض البرد .  
وكثيرا ما حدث أن استعمال اليد سبب سرطانا في الشفة واللسان .

(٩) يزيد التزلزلات الشعبية ويسبب التهابا في القصبة الهوائية والشعب وقد يخيم عنه نزيف دموي عند المصابين بأمراض في الرئة .

(١٠) الشعور بالتعب سريعاً عند القيام بأية حركة .  
(١١) وقد اكتشفوا أخيراً في مصانع الدخان في اسبانيا أن العاملات بها تنقل العادة

الشهرية أو تتلاشى عندهم .  
والسجائر الإنجليزية والأمريكانية أشد ضرراً على المدخنين ، كما قد ثبت أن استعمال الشيطة

في المقاهي عامل فعال في انتقال عدوى الأمراض .  
هذه أضرار التدخين ، فلماذا يدخن المدخنون بعدها ؟ وما هي لذة الحياة التي يصاب

صاحبها بكل هذه المضار أو بعض منها ؟

## العلاج :

يقضى الواجب علينا بأن ننصح المصابين بضعف الإرادة الذين لا يستطيعون الامتناع المطلق عن التدخين بأن نقول لهم إن التبغ الحريف أو كما يتوالون - الحامى - يكثر فيه النوكسين فاجتنبهوه، وألا يشملوا ثانية سيجارة منطفئة مهما كان طولها سواء أكانت (سيجارا أو سيجاره)، ولكن التدخين فى الهواء الطلق، ومن الخطر على المدخنين والخالسين معهم أن يكون التدخين فى غرفة هواؤها حبيس؛ أو فى قهوة مغلقة المنافذ فى الشتاء، وجدير بهم أن يكون تدخينهم فى فم طويل وبداخله قطعة من القطن وأن يعنوا بتنظيفه مع مرآة البعد عن أوسانه وعدم التدخين إذا كان فى الفم شور .

وهناك وسائل قد يستطيع بها الامتناع عن التدخين تدريجياً أو التخلل منه :

- (١) وضع سيجارة غير مشعلة فى الفم وزعها منه ثم وضعها وهكذا نشاغلا عن التدخين.
- (٢) الاستلقاء بعد الغذاء - على قدر ما يسمح الوقت - لأنه يريح المعدة والدورة الدموية.
- (٣) عدم ملء البطن فى أشهر الصيف لأن امتلاءه يدعو إلى التدخين .
- (٤) عدم شرب سوائل على الأكل .
- (٥) يعود المدخن نفسه على أن يتشاغل بحركة يدوية كالسجحة وحل العصا وغيرها .
- (٦) غسل اللسان وتنظيفه بالفرشاة جيداً .

(٧) يستطيع من يدخن دائماً سيجارة - مثلاً - أن يدخن يوماً ١٢ فقط باتباعه هذه الطريقة : وهى أن يكتفى بتدخين نصف السيجارة وياقياًها فيكون كأنه قد دخن ٥٠ سيجارة فقط فى اليوم، وهذا النصف يتعمد السهو عنه فى يده وهو مشعل فلا يجتذب الأنفاس منه إلا مرة أو اثنتين فيكون قد دخن فى اليوم ربع هذا العدد، ولقد أثبتت التجربة نجاح هذه الوسيلة .

(٨) ولتخفيف ضرر الدخان يوضع قطنه مبلولة بكمونات الصودا فى فم السيجارة فهذا يمتص النيكوتين .

(٩) ولكى لا يتذوق الإنسان الدخان ويكرهه يعمل مضمضة بنترات الفضة بـ ١/١٠٠٠ بضعة مرات يومياً .

وهناك نظرية حديثة يوصى بها من أصابهم تصاب الشرايين بسبب التدخين وتسمى تمرينات الأورطى ( شريان كبير بأعلى القلب ) وذلك بأن يتنفس المريض تنفساً عميقاً ببطئه وليس بصدرة ثلاثين مرة كل صباح أمام نافذة مفتوحة .

وإتماماً لهذا البحث نذكر أن التدخين ليس له إلا فائدة واحدة لا يعرفها إلا الأطباء دون سواهم ، فهم يشيرون بتدخين بعض سجاثر على المصابين بمرض .

وها قد أدينا واجبنا علينا نحو المدخنين لعلهم يمتنعون عن أداء ( الضريبة الاختيارية ) من الصحة والمال .

دكتور عمر شوقى