

**أضرار وعواقب  
التدخين**

## أضرار وعواقب التدخين



### ⊗ ألا تزال تصر على التدخين؟ .. إذن فاقراً ما يلي

إن مساوئ عادة التدخين لا تتوقف عند حد. فيوما بعد يوم يزداد بغض هذه العادة اللعينة، وتزداد حملة الأطباء والهيئات الصحية ضدها، بعد أن اتسع نطاق أضرارها وعواقبها الخطيرة أكثر مما كنا نتصور. والدليل العلمي يؤكد حالياً أن التدخين يعد أعظم سبب قائم بذاته لاعتلال صحة الإنسان وحدوث الموت المبكر.

وتقول الإحصائيات: إن ٩٠٪ من حالات الوفاة بسرطان الرئة، و٢٥٪ من حالات الوفاة بأمراض القلب، و٧٥٪ من حالات الوفاة بالامفزيما والتهاب الشعب يرجع سببها المباشر إلى التدخين.

ولا تتوقف قائمة الأمراض الخطيرة الناتجة عن التدخين عن الأمراض الثلاثة السابقة.. فقد ثبت أن قرحة المعدة و"الاثنا عشر" تنتشر بين المدخنين أكثر من غيرهم بحوالي الضعف. كما يعتبر المدخنون أكثر عرضة للإصابة بسرطان المثانة البولية والكلية وسرطان الفم والحنجرة. ويقول باحث بولندي: إن المدخن يتعرض للمرض بصفة عامة أكثر من غير المدخنين بحوالي ٣,٥ مرة، ويتعرض للحوادث العامة بحوالي الضعف.

بالإضافة لذلك تتعرض الأم الحامل لمضاعفات خطيرة بسبب التدخين إذ يعد من أهم أسباب نقص وزن المولود، ووفاة الجنين، والولادة المبكرة، علاوة على زيادة فرصة حدوث الإجهاض.

كما تشير دراسة حديثة إلى أن التدخين يجعل من تناول أقراص منع الحمل شيئاً خطيراً للغاية .. فالمرأة التي تدخن وتتناول هذه الأقراص تتعرض للوفاة بالذبححة الصدرية بنسبة ١ : ٦٠ خلال فترة الخمسينيات من عمرها .

وإليك هذه القائمة الطويلة بالأمراض والمتاعب الصحية التي تنجم عن التدخين :

- التهاب الشعب الهوائية.
- الأمفزيما .
- الربو والحساسية .
- ارتفاع ضغط الدم .
- تصلب الشرايين .
- أمراض القلب والذبححة الصدرية .
- أمراض اللثة والأسنان .
- مشكلات الحمل .
- قرحة المعدة "والاثنا عشر" .
- الجلطات الدموية .
- السعال .
- التهاب الجيوب الأنفية .
- التهاب الحنجرة وخشونة الصوت .
- الزغللة وتهيج العينين .
- عسر الهضم واضطراب المعدة .

- العصبية والتوتر .
- الدوخة والصداع .
- زيادة عرق الجسم .
- زيادة ضربات القلب .
- آلام الصدر .
- قصر النفس "والنهجان" .
- ضعف الدورة الدموية وبرودة الأطراف .
- نقص الطاقة والحيوية .
- زيادة حموضة المعدة .
- ضعف التذوق للطعام وضعف حاسة الشم .
- ضعف القدرة على إنجاب أطفال أصحاء .
- ضعف النشاط الجنسي .
- تعرض الرجال للعقم .
- اضطراب النوم .
- زيادة تكون المخاط بالممرات الهوائية .
- الإصابة بالسرطان .

### ⊗ آثار التدخين على (شكل) المدخن

- اصطبغ الأسنان وأطراف الأصابع بلون أصفر "غامق" (لون القطران).
- ظهور الجلد خاصة البشرة بلون شاحب مفتقد للنضارة والحيوية.
- تجعد شعر الرأس، وانبعاث رائحة الدخان منه ، واصطبغاه بدرجة خفيفة من الاصفرار (لون القطران) .

- ظهور تجاعيد بين الحاجبين ، وحول زوايتى الفم (بسبب تكرار انثناء الجلد أثناء استنشاق السيجارة) .
- ظهور حالات سوداء وتجاعيد أسفل العينين .
- جفاف الشفتين واصطبأغهما بلون غامق (لزيادة غاز أول أكسيد الكربون بالدم على حساب غاز الأكسجين) .
- زوال بريق العينين وحمرتها .
- اكتساب المدخن لشكل قبيح أثناء تدخين السيجارة .
- يبدو المدخن بصفة عامة هزيل البدن مضطرب المزاج .

### ⊗ شكل رئة المدخن

#### ■ "زيارة لمتحف الباثولوجى"

لا أنسى بأى حال من الأحوال شكل رئة المدخن المثير للشفقة .. كما رأيته من خلال دراستى بكلية الطب .

ففى قسم الباثولوجى (العلم المختص بدراسة الأمراض) أشار المعلم إلى رئة مريضة مغطاة بطبقة سوداء من القطران، وأخذ يعصر بيده الرئة فيسيل منها القطران، وظهرت الثقوب الموجودة بالرئة والتي يمر خلالها الهواء مسدودة بشدة .. كانت هذه الرئة المريضة هى سبب موت المدخن .

والآن يأتي الحديث بشيء من التفصيل عن أهم وأخطر عواقب التدخين، وهى : الإصابة بالذبحة الصدرية وتصلب الشرايين - سرطان الرئة والأمراض الصدرية المزمنة - أضرار التدخين بالنسبة للناحية الجنسية والقدرة على الإنجاب .

## ⊗ أضرار التدخين على القلب الشرايين

■ أيها المدخنون ارحموا قلوبكم !

في الولايات المتحدة يموت سنويًا ٥٠٠ ألف مُدخِّن بسبب الإصابة بالذبحة الصدرية .. وهو ما يعادل ٧٥٪ من نسبة الوفيات بأمراض القلب عامة .

إن من أخطر أضرار التدخين تلك الأضرار التي تلحق بالقلب والشرايين<sup>(٥)</sup> حيث يصاب بها نسبة كبيرة من المدخنين ، وتعتبر سبباً رئيسياً للوفاة بين مجتمع المدخنين .

ولا شك أن ما يلحق بالقلب وأوعيته الدموية من سُبل الحياة الحديثة يجعله أقل كفاءة لاحتمال المزيد .. فمن المعروف بأن التوتر والعصبية وإيقاع الحياة السريع ، والزحام ، وغيرها من السمات السلبية للحياة العصرية التي تضر بصحة القلب ضرراً كبيراً .. علاوة على الضرر الذى يلحق به من جانب التغذية الحديثة التى تتصف فى كثير من الأحيان بكثرة كمية الدهون واحتوائها على كيماويات ضارة .. فإذا أضفنا لذلك وجود التدخين بما يحمله للقلب من أضرار بالغة .. خاصة إذا صاحَب السيجارة، كما هو معتاد ، تناول الشاي والقهوة .. فإننا نفتك بقلوبنا لا محالة .. ونقود أنفسنا بأيدينا إلى هاوية المرض اللعين .. فرفقاً بقلوبكم أيها المدخنون!

والآن تعال نستعرض معاً أنواع هذه الأضرار التى تصيب القلب والشرايين بسبب التدخين :

(٥) تشتمل الأوعية الدموية على ثلاثة أنواع هى : الشرايين - الأوردة - الشعيرات الدموية .. والشرايين هى الأوعية المختصة بنقل الدم المحمل بالأكسجين إلى أنسجة الجسم .

## ■ النهجان وارتفاع ضغط الدم :

يتسبب النيكوتين في زيادة إفراز الكيتكولامينز (Catecholamines) ..  
وهي مجموعة من المواد الكيماوية التي ينتجها الجسم بصفة طبيعية ..  
وأهمها هو هرمون الأدرينالين .

وتتسبب زيادة الأدرينالين في حدوث تغيرات بالدورة الدموية .. فيزيد  
عدد ضربات القلب بحوالى ١٥-٢٠ ضربة فى الدقيقة . ويزداد ضغط الدم  
بحوالى ١٠-٢٠ درجة .

معنى ذلك أن المدخن يتعرض "للنهجان" السريع عند القيام بأى  
مجهود، ويتعرض كذلك لارتفاع ضغط الدم .. ومعنى ذلك أيضا أن عضلة  
القلب عند المدخن تتحمل عبئا إضافيا فى ضخ الدم إلى أنحاء الجسم  
نتيجة لزيادة عدد الضربات - أو لزيادة الأدرينالين - وهذا يتطلب زيادة  
كمية الدم الواصل إليها عن طريق الشرايين التاجية (الشرايين المختصة  
بتغذية عضلة القلب) حتى تستطيع مواكبة هذا النشاط الزائد .. وهنا تظهر  
مشكلة أخرى .. فإذا لم تكن الشرايين التاجية سليمة تماما بحيث تستطيع  
نقل الدم الكافى إلى عضلة القلب (أى مصابة بالتصلب) فإن القلب يخفق  
فى عمله ويعجز صاحبه عن القيام بمتطلبات الحياة اليومية .

## ■ تصلب الشرايين والذبحة الصدرية :

كما يؤثر الأدرينالين على الخلايا الدهنية فى كافة أنحاء الجسم بحيث  
يجعلها تصب الأحماض الدهنية الحرة (Free Fatty Acids) الموجودة بها إلى  
تيار الدم وهذا يعنى زيادة لزوجة الدم ، وزيادة فرصة ترسب هذه الدهون  
(مثل الكوليسترول) على جدران الشرايين الداخلية - انظر الشكل التالى .

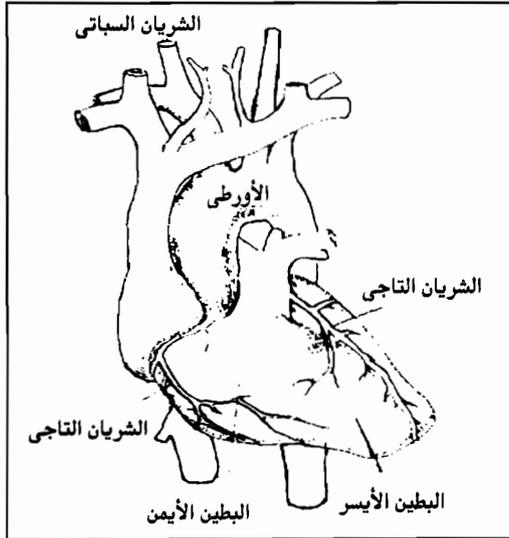
كما ثبت كذلك أن فرصة التصاق الصفائح الدموية (إحدى خلايا الدم)

بعضها ببعض تزداد بدم المدخنين عن غيرهم .

ومن المعروف أن هذين الأمرين ، بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم عند المدخنين ، ثلاثة عوامل هامة تؤدي إلى حدوث تصلب الشرايين<sup>(٥)</sup> .. وفرصة حدوث الجلطات الدموية .

ومن أبرز الشرايين التي تتعرض لحالة التصلب هي الشرايين التاجية التي تغذى عضلة القلب .. معنى ذلك أن القلب لا يأخذ حاجته الكافية من الغذاء والأكسجين الذى يحمله له تيار الدم للقيام بوظيفته على ما يرام وهذه الحالة هي ما نسميها "بقصور الشريان التاجى أو الذبحة الصدرية".

وهي حالة خطيرة تتميز بانبعاث ألم شديد خلف منتصف الصدر عند القيام بمجهود ، وقد تسوق صاحبها إلى الموت إذا لم يقلع عن التدخين فى الحال ويلتزم بالعلاج الصحيح .



شكل توضيحي يبين الشرايين الكبيرة التى تخرج من القلب والشرايين التاجية المغذية للقلب نفسه

(٥) تصلب الشرايين معناه أن الشريان يفقد مرونته أى يتصلَّب ، ويضيق مرور الدم به و بذلك لا يأخذ العضو الذى يغذيه الشريان حاجته الكافية من الغذاء والأكسجين اللذين يحملهما له تيار الدم .

## ■ "الزرقان" وصعوبة التنفس :

أول أكسيد الكربون هو غاز سام ينتج عن دخان السجائر.. وهو أيضا أحد المخلفات الضارة ضمن أدخنة المصانع .. وإذا كنا في الوقت الحالى نحارب تلوث البيئة من مثل هذا الغاز وغيره من المخلفات الضارة فنحن فى أشد الحاجة كذلك إلى محاربة التدخين ؛ فقد وجد أن تركيز هذا الغاز يتركز في دخان السجائر بمعدل ٦٤٠ مرة عن نسبة التركيز المسموح بها فى أبخرة المصانع !.

ويتركز الضرر الناتج عن هذا الغاز فى أنه ينافس غاز الأوكسجين ، الذى تحمله خلايا الدم الحمراء إلى أنسجة الجسم للقيام بعملية التنفس، ذلك لأنه يختلط بخلايا الدم الحمراء ، فيحرم بذلك جزءًا من غاز الأوكسجين من الانتقال إلى أنسجة الجسم .. ومعنى ذلك أن نسبة غاز الأوكسجين تنخفض بدم المدخن عن غيره من غير المدخنين بينما ترتفع نسبة غاز أول أكسيد الكربون بحوالى ٥ - ١٠ مرات عن النسبة الطبيعية .. ومعنى ذلك أيضا حدوث اضطرابات بعملية التنفس علاوة على اكتساب أنسجة جسم المدخن للون يميل للزرقة كما يظهر فى بعض المواضع مثل: أنسجة الشفاه وباطن اللسان .

## ■ ضعف وصول الدم إلى الأطراف :

ولا يتوقف تأثير التدخين الضار على الشرايين التاجية فحسب .. فقد وجد أن شرايين الدورة الدموية المُخيبة تتعرض كذلك للضييق وحدوث التصلب، فيضعف وصول الدم المحمل بالأوكسجين إلى المخ - علاوة على حرمانه أصلاً من الأوكسجين بسبب زيادة غاز أول أكسيد الكربون بالدم - فيتعرض المدخن لتاعب مختلفة تبدأ من الإحساس بدوخة متكررة، وعدم

القدرة على التركيز ، وقد تزداد الخطورة تدريجيا ويتعرض المدخن إلى جلطات بالدورة الدموية المخية .

وقد يحدث هذا الضيق كذلك بالشرابين التي تغذى الساقين ، فتضعف قوة الأرجل على تحمل المجهود العضلى ، ويضعف وصول الدم إلى القدمين.

### ⊗ تأثير التدخين على الشرايين المغذية للجنين

#### ■ "الجنين المظلوم فى بطن أمه"

وجد أن التأثير الضار لدخان السجائر يمتد كذلك إلى الشرايين الدموية التي يتصل بها الجنين بأمه والتي يمر خلالها الغذاء والأكسجين إليه .. حيث يتسبب النيكوتين فى ضيق هذه الأوعية .. ومعنى ذلك أنه إذا كانت الأم الحامل تدخن السجائر ، فهي تحرم بذلك جنينها من الغذاء الكافى لنموه ومن الأكسجين اللازم لتنفسه. لذلك نجد أن نسبة كبيرة من المدخنات يلدن أطفالا ناقصى النمو، أو قد لا يتمكن الجنين من البقاء حيا فيموت ببطن أمه. ومن المعروف كذلك أن نسبة كبيرة من المدخنات يتعرضن لحدوث الإجهاض ولتأعب الحمل والولادة المختلفة مثل حدوث الولادة المبكرة .

### ⊗ أضرار التدخين على الرئتين والشعب الهوائية

#### ■ سرطان الرئة :

تكد تكون الإصابة بسرطان الرئة شبه مقتصرة على المدخنين، إذ تبلغ نسبة الوفيات بسرطان الرئة الناتج عن التدخين ٩٠٪ من مجموع الوفيات بسرطان الرئة لأسباب مختلفة .

## ■ مصيبة كبرى اسمها قطران السجائر !

ببساطة نقول: إن السرطان أو الورم الخبيث ينشأ لحدوث طفرة فى نمو الخلايا حيث تظهر خلايا مختلفة الشكل فى الموضع المصاب .. تنمو وتتكاثر فيتكون الورم السرطانى ، والذى تظهر علاماته فى مكان الإصابة وفى مواضع أخرى من الجسم بعد انتشار الخلايا السرطانية إليها .

وقد وجد أن تعرض أنسجة الجسم للتهيج المزمّن يهيئ لحدوث هذه الطفرة .. كما هو فى حالة التدخين حيث تتعرض الشعب الهوائية للالتهابات المتكررة والمزمنة (Chronic Bronchitis) .. كما وجد أن تعرض الأنسجة لمواد بعينها يزيد فرصة حدوث الإصابة السرطانية .. وتسمى هذه المواد مواد مسرطنة (Carcinogens) .. وعندما قام العلماء بتحليل قطران السجائر وهو المادة التى تترسب عن دخان السجائر وجدوا أنها تتكون من بلايين الجزيئات الكيماوية المختلفة ، واستطاعوا أن يستدلوا على وجود ٣٠ مادة مسرطنة على الأقل بالقطران .. من أشهر هذه المواد وأخطرها مادة تسمى بيتا - نفتيلامين (Beta - Naphthylamine) والتى ظهر كذلك أنها وراء الإصابة بعدد كبير من حالات سرطان الدم<sup>(٥)</sup> . وكانت هذه المادة تحضر صناعيا ، وتستخدم فى مجال الصبغات الكيماوية .. لكنه بعد أن ظهرت خطورتها كمادة مسرطنة من الدرجة الأولى ، اتجهت كثير من دول العالم إلى إيقاف إنتاجها .

## ■ تجارب الحيوانات :

وقد قامت تجارب كثيرة على بعض الحيوانات للاستدلال على مدى

---

(٥) تقول إحصائية أمريكية حديثة أن فرصة الإصابة بسرطان الدم تزيد حوالى الضعف بين المدخنين عن غيرهم من غير المدخنين .

خطورة قطران السجائر كـماد مُسرطنة .. إليك بعض هذه النتائج :

- ظهر سرطان الجلد فى فئران التجارب بعد دهان الجلد بصفة متكررة بـخلاصة القـطران الناتج عن دخان السجائر .
- أصيبت الكلاب بسرطان الرئة بعد تعرضها لاستنشاق دخان السجائر لمدة سنتين أو أكثر .
- أصيبت رئة الفئران بسرطان مشابه لسرطان الرئة عند الإنسان بعد تعرضها بطرق معينة للمواد الكربوهيدروجينية (Polycyclic aromatic hydrocarbons) التى توجد بدخان السجائر .

#### ■ فرصة حدوث سرطان الرئة :

ومن المعروف أن فرصة الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين تزداد كلما زادت جرعة القـطران اليومية ، أى زاد عدد السجائر اليومية ، وكلما زاد عدد سنوات التدخين .

وهناك إحصائية تقول: إن المدخن "الخفيف" تزيد فرصته للإصابة بسرطان الرئة عن الشخص غير المدخن بحوالى مرتين ونصف المرة . أما المدخن "الثقيل" .. فتزيد فرصته للإصابة بحوالى ٣٥ مرة .

وليس هناك تعريف محدد لهذين النوعين من المدخنين لكنه يمكن أن نقول: إن المدخن الثقيل أو الشره هو الذى يدخن يومياً حوالى ٢٠ سيجارة أى علبة واحدة أو أكثر .

ولا تقتصر الإصابة بسرطان الرئة على الرجال فقط كما هو شائع .. فالمرأة المدخنة تتعرض كذلك للإصابة ولكن بدرجة أقل بكثير .. وربما يرجع سبب ذلك إلى كون المرأة أقل شراهة للتدخين من الرجل ، بالإضافة

لطريقة التدخين نفسها ، فالرجل يدخن عادة بعمق أما تدخين المرأة فيكون عادة بالتقاط الأنفاس وطرحها مباشرة للخارج دون وصولها للرئة.

ويجب الإشارة إلى أن التدخين ليس السبب الوحيد للإصابة بسرطان الرئة أو أنه ليس كل سرطان بالرئة يكون سببه التدخين .. فهناك احتمال أن الإصابة الفيروسية مثلا من أحد مسببات سرطان الرئة أو السرطان عامة سواء كان المصاب مدخنا أو غير مدخن .

كما أن هناك عوامل أخرى تزيد من فرصة الإصابة بسرطان الرئة مثل طبيعة العمل .. فمن الملاحظ أن عمال المناجم فى بريطانيا تزيد بينهم فرصة الإصابة بسرطان الرئة لما تفرضه عليهم طبيعة العمل من استنشاق أبخرة ومواد مسرطنة ، ونفس الشيء ينطبق على العمال فى بعض الصناعات . ويعتبر تلوث الهواء الجوى بصفة عامة بعوادم السيارات وأبخرة المصانع من الأسباب الهامة التى تهيئ للإصابة بسرطان الرئة .

### ⊗ سرطانات أخرى بسبب التدخين

ولسوء حظ المدخنين أن سرطان الرئة ليس هو النوع الوحيد من السرطانات الذى يتعرضون له بسبب التدخين .

فإذا نجا المدخن من الإصابة بسرطان الرئة فهو معرض للإصابة بالسرطان بمواضع أخرى حيث يمر دخان السجائر .. مثل سرطان الفم واللسان والشفاه والحنجرة . وهذه السرطانات ليست قليلة الحدوث .

كما يتعرض المدخن إلى الإصابة بسرطان المثانة البولية ..

فتشير مجموعة من الدراسات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان المثانة البولية بين المدخنين دون غيرهم من غير المدخنين .. وتفسير حدوث

الإصابة بهذا الموضع البعيد عن مسار الدخان هو أن مخلفات الدخان تخرج مع البول وبذلك فهي تمر في طريقها بالمثانة البولية ، وهناك من يعتقد من مُدخني "السيجار أو البايب" أنهم في أمان من التعرض لأضرار التدخين التي يتعرض لها غيرهم من مُدخني السجائر على أساس أن دخان السيجار أو البايب لا يمر بالشعب الهوائية ولا يصل للرئتين .

وهذا الاعتقاد صحيح بالنسبة لتفادي حدوث بعض الأضرار، لكنهم فى الحقيقة يتعرضون للسرطانات السابقة ، غير سرطان الرئة ، بدرجة كبيرة عند مدخني السجائر .

### ⊗ أمراض الصدر المزمنة

■ الامفزيما :

إن المريض بسرطان الرئة قد يكون أكثر حظًا من مريض الأمفزيما المزمنة لأن الأول يعاجله الموت سريعاً ، أما الثانى فيظل يواجه شبح الموت بين يوم وآخر على مر سنين طويلة من عذاب المرض .

### ⊗ زيارة مُدخّن بمستشفى عام ..

لو تهيأت لك الفرصة لزيارة قسم الأمراض الصدرية بأى مستشفى عام لأدركت مدى الشقاء الذى يعيش فيه المرضى المصابون بعلة مزمنة بسبب التدخين .. ولو افترضنا أن هناك عشرة من المرضى ستجد بينهم - على الأقل - ثلاثة أو أربعة مرضى من هذا النوع ..

مثل هؤلاء المرضى لا يطلبون من الحياة سوى شيء واحد وهو أن يتمكنوا من التنفس بارتياح كغيرهم من الأصحاء .. فتراهم يلتقطون أنفاسهم بصعوبة ، ولا يستطيعون مفارقة "أسطوانة الأكسجين" ومحاليل الجلوكوز.

هذه العلة المزمنة الناتجة عن التدخين والتي تتميز بصفة عامة بصعوبة التنفس تندرج تحت اسم إكلينيكي واحد ، فنسميها نحن الأطباء :

### Chronic Obstructive Pulmonary Diseases (COPD)

ذلك لأنها تجتمع عادة بعضها مع بعض بدرجات متفاوتة فى المريض الواحد .. وهى تشمل ثلاثة أمراض ، هى :

- مرض الأمفيما .

- مرض التهاب الشعب الهوائية المزمن .

- مرض الربو الناتج عن التهاب الشعب .

أما مرض الأمفيما (emphysema) .. فهو يعنى ببساطة أن الهواء يدخل إلى الرئة مع حدوث الشهيق لكنه لا يتمكن من مغادرتها تماما مع حدوث الزفير ، حيث تحتجز كمية من الهواء داخل الرئة ، فتنتفخ بالهواء ، وبالتالي تقل كفاءتها فى القيام بوظيفتها ، ويصعب على المريض التنفس .. لذلك يطلق على هذا المرض : مرض انتفاخ الرئة بالهواء . وسبب ذلك هو حدوث تلف مزمن بجدران الحويصلات الهوائية بسبب الإفراط فى التدخين لسنوات طويلة .

وتشير إحدى الدراسات إلى أن مرض الأمفيما يظهر بدرجات متفاوتة فى حوالى ٩٩٪ من المدخنين المفرطين (أى الذين يدخنون علبة واحدة يوميا أو أكثر) .

أما مرض التهاب الشعب الهوائية المزمن فيعبر عنه السعال المتكرر وزيادة كمية المخاط الشعبى (البلغم) .

أما مرض الربو الذى يعانى منه هؤلاء المرضى فلا يحدث بسبب

الحساسية - كالنوع الشائع من الربو - وإنما لحدوث ضيق فى الشعب الهوائية بسبب الالتهاب المزمن وكثرة المخاط .

وهذه الأمراض الثلاثة لا تجتمع فى المريض بين يوم وليلة وإنما تظهر بصورة تدريجية على مر سنوات طويلة .. ففى البداية يعانى المدخن من صعوبة التنفس بعد القيام بمجهود عضلى بسيط ، وتزداد هذه الصعوبة تدريجيا إلى أن تلازمه بصفة دائمة سواء مع المجهود أو الراحة .

### ■ إحصائيات:

- ارتفع معدل الوفاة من أمراض الصدر المزمنة الناتجة عن التدخين (COPD) من ٣,١ لكل ١٠٠ ألف شخص فى سنة ١٩٤٩ إلى ١٢,٩ فى سنة ١٩٦٧ .

- يقول دكتور و.و. هولاند من جامعة سان توماس بالملكة المتحدة: فى سنة ١٩٧٧ كانت الإصابة بالأمفزيما والتهاب الشعب المزمن مسئولة عن وفاة ١ من كل ٢٠ من الذكور و ١ من كل ٥٠ من الإناث فى إنجلترا وويلز .

ويعلل دكتور هولاند انخفاض نسبة الإناث عن الذكور بأن تدخين المرأة فى ذلك الوقت كان لا يزال أمرا حديثا .. وأنه يتوقع ارتفاع نسبة الوفاة مستقبلا لانتشار التدخين بين مجتمع النسوة .

### ⊗ التدخين ومرض السكر:

تؤكد الدراسات أن المرضى المدخنين يحتاجون إلى جرعات الأنسولين أكثر من تلك التي يحتاجها المرضى غير المدخنين ، وذلك لأن التدخين يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية فى الجلد، وهذا يسبب تقليل امتصاص

الأنسولين المحقون في الدم ، وينتج عن ذلك تدني فعالية الأنسولين.  
كما تدل نتائج الدراسات والفحوصات التي أجريت على مرضى السكر  
من المدخنين أن نسبة إصابتهم بأمراض القلب والشرابين ، والغرغرينا ،  
وقرحة الساق ، تفوق نسبة إصابة مرضى السكر من غير المدخنين ..  
وإصابة مرضى السكر من المدخنين بالشبكية أكثر من غير المدخنين ...  
والأمراض الصدرية مثل سرطان الرئة ، والنزلات الشعبية ... وهذه  
الأمراض تؤدي إلى زيادة مضاعفات مرض السكر وعرقلة علاجه بسبب  
نقص الأكسجين الناتج عن إصابة الرئة ...

### ⊗ التدخين يقلل من فاعلية الدواء

تشير الدراسات إلى أن بعض الأدوية المسكنة للألم ، وأدوية الاكتئاب  
والمهدئات النفسية مثل الفاليوم ، وبعض الأدوية التي تستخدم في علاج  
حالات الربو الشعبي مثل الأمينوفيلين .. كل هذه الأدوية يقل تأثيرها ،  
حينما ترتفع نسبة النيكوتين في الدم !!

كما يؤدي التدخين إلى مضاعفة الأعراض الجانبية لبعض الأدوية مثل  
أقراص منع الحمل (جلطات الشرايين والقلب) .. وفي هذا الصدد تشير  
بعض الدراسات إلى :

- نسبة الوفيات في النساء ما بين ١٤ - ٤٠ سنة اللاتي لا يدخن  
ولا يتناولن أقراص منع الحمل ٨ لكل ١٠٠٠٠٠ .
- نسبة الوفيات في النساء اللاتي يدخن ولا يستعملن أقراص منع الحمل  
١٦ لكل ١٠٠٠٠٠ .

- نسبة الوفيات في النساء اللاتي يدخن ويستعملن أقراص منع الحمل ٦٠ لكل ١٠٠٠٠٠ .

### ⊗ الدخان .. أعدى أعداء الأسنان

كثيرا ما يتردد القول حول خطورة التدخين على الصحة العامة .. الجهاز التنفسي .. الجهاز الدوري .. ولكن هل للتدخين أثر على الأسنان؟ والأسنان هي عنوان الجمال .. وصحتها دليل على صحة الجسم كله ... يؤكد الخبراء<sup>(١)</sup> أن التدخين هو أعدى أعداء الأسنان ..

وما تلك البقع الملوثة التي تشوه الأسنان إلا دلائل مؤكدة لما يرتكبه التدخين من جنایات في حق الأسنان والإنسان !! ولا يقف ضرر التبغ عند هذا الحد ، خاصة إذا علمنا أن البعض يمضغ التبغ !!

نعم يمضغ التبغ وحده أو مخلوطا مع مواد مخدرة !! يضع هذا المخلوط بين الشفة واللسان ، أو تحت اللسان ، حيث تبدأ الآفات في الكشف عن هويتها .

يغزر اللعاب .. تتخدر اللثة .. تحتقن الشفتان ويصيبهما جفاف مصحوب بورم وانتفاخ .. يزول رونق الأسنان ويميل لونها إلى الاصفرار والسواد ، وتصاب حدودها القاطعة وسطوحها الطاحنة .. وتبعاً لذلك تكثر البكتيريا بالفم وتتكاثر وتزداد التهابات اللثة، وتظهر الروائح الكريهة من الفم.

(١) د. موفق أبو طوق - مجلة العربي - العدد ٢٤٧

ومع دخول الدخان إلى الفم بما يحتويه من مواد مهيجة تتأثر الأسنان وتضعف الطبقة الخارجية لها ... تتسرب تلك المواد إلى أنسجة الأسنان الداخلية وتلونها بألوان قبيحة غير مستحبة ، وهي تلك التي تغطي أسنان المدخنين ويراهها الجميع !!

### ⊗ الدخان .. واللسان

اللثة تئن وتشكو .. هذا الدخان يمرضها ويفتكك بها ، يزيد من سوء حالتها ، خاصة إذا كان المدخن يهمل صحة فمه ونظافته !! وعلى الرغم من النصيحة المستمرة من أطباء الأسنان لصاحب اللثة المريضة ، بالتوقف فوراً عن التدخين حتى تتعافى اللثة وترجع إلى سابق عهدها من الصحة والجمال .. إلا أن تلك النصيحة عادة ما تذهب سدى خاصة إذا كان المدخن ضعيفا أمام سيجارته .. وبالتالي تتعقد الأمور وتزداد سوءاً على سوء !!

وبحكم الجوار ، فإن ما يصيب اللثة والأسنان من آفات التدخين ، لا بد وأن يصل ضرره إلى اللسان .. والضرر هنا بالغ لا يستهان به !! فضلاً عما يصيب اللسان من طعم مر ويصطبغ بصبغات الدخان القاتمة ، هناك أضرار أخرى .. يذكرها الدكتور موفق أبو طوق :

#### ■ اللسان المشعر :

لا أظن أن يدا تشد حليمات الذوق ، ولكنها تتناول .. نعم تتناول من تلقاء نفسها حتى تغدو مشابهة للشعر الكثيف المجدع الملون باللون الأصفر أو البني أو الأسود .. وتجلس هذه الحليمات المفرطة النمو على الخط الأوسط لظهر اللسان وفي أماكن أخرى - غريب ، أليس كذلك ؟

بل الأغرّب من ذلك أنها تستطيل أحيانا بشكل كبير لدرجة أن طولها يقترب من حدود السننيمتر ، فتتلامس حين تحركها وقبة الفم مسببة شعورا بالغثيان وميلا للدوار ..

ثم ماذا ؟

تعمل هذه الحليمات الكبيرة على تكوين مزرعة كبيرة مليئة بالفضلات المتراكمة ، تتغذى عليها وتعيش بين أرجائها الجراثيم التي تسرح وتمرح .. وهي مزرعة غزيرة المحصول .. رائحة الفم الكريهة .. إحساس بطعم غير مقبول .. بؤر جرثومية تنتنة الرائحة ..

ويؤكد الخبراء أن مثل هذه الحالات لا تتحسن إلا إذا أقلع المدخن عن التدخين واعتنى بنظافة فمه ، وأسنانه !!

■ طعامنا الشهوي نتذوقه بألسنتنا .. فكيف يكون الحال إذا فقد اللسان الجزء الأكبر من حاسة التذوق بسبب التدخين ؟!

إن المدخن المدمن يحتاج - كي يتذوق طعامه تذوقا جيدا إلى تركيز في الملح يفوق التركيز الذي يتطلبه غيره بحوالي ١٢ - ١٤ مرة !!

ولا يخفى ما في ذلك من ضرر بالغ ، خاصة إذا كان المدخن يعاني من أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم !!

إلا أنه ، ولحسن الحظ ، فإن معظم التأثيرات المرضية التي تصيب حليمات التذوق مؤقتة .. ويستطيع الإنسان استعادة تذوقه الطبيعي بعد إقلاعه عن التدخين ..

- تأمل هذه اللويحات ، التي يتدرج لونها من الأبيض في المركز حتى الأحمر الطبيعي عند الحواف ، تأمل توزيعها بشكل كبير عند أطراف اللسان الجانبية .. إنها الطلاوة ..

في بداية إصابتها تكون غير مؤلمة ، مرتفعة قليلا ، وحيدة في سطح معين ، أو معممة تشمل ظهر اللسان أو أسفله ، أو قاع الفم وحوافه الجانبية .

أما في الإصابة المتوسطة ، فيمكن الشعور بحكة ، وحرقان في اللسان ، وجفاف بالفم ..

وعندما تصبح الإصابة شديدة ، فإنها تزداد ثخانة ، وتصبح سميقة صلبة جلدية القوام .. وهذا أمر لا يستهان به ، فهي إن أصيبت بتشققات وقروح ، فهذا يعني في أغلب الأحيان احتمال تحولها إلى أورام خبيثة !!  
القرحة اللسانية المتشققة .. وهي قرحة وحيدة ، توجد عند الشق الأوسط تارة ، أو على حواف اللسان قرب الذروة تارة أخرى .. تنشأ وتنمو غالبا على ذلك اللسان الملوث بدخان السجائر !!

سرطان الفم .. وهي نتيجة قاسية ، يقف التدخين وراء معظم حالات حدوثها !!

### ■ وماذا عن الشفتين ؟

وليست الشفة بعيدة عن الدخان وآثاره الفتاكة .. بل هي أول ما يقابل الدخان .. وأيضا هي المسكة بأدائه ..

إن المدخن يبدو عادة وقد أصيب وجهه بالهزال والضعف .. تمتد شفته السفلى إلى الأمام ، ويبرز ما تحت الشفة العليا !!

كما أن التدخين بالغليون (البايب) يؤدي إلى إصابة الشفة بالسرطان، وهو يعرف بسرطان الغلايين .. وهذا ناشئ عن المواد المهيجة الموجودة بالدخان بالإضافة إلى الحرارة الزائدة التي تصيب الشفة باستمرار نتيجة إحكامها على الغليون .. وقد ذكرت الإحصائيات أن ٧٥٪ - ٨٠٪ من المصابين بسرطان الفم من المدخنين !!

ها هو جمال الشفة قد توارى .. وها هو الورم الخبيث قد فتك بها وأعلن وجوده .. فماذا بين هذين المرضين من أمراض وأعراض أخرى؟  
- تصاب بعض الشفاه الحساسة بالأكزيما، التي يمكن الشفاء منها بمجرد التوقف عن التدخين .

- هناك الاعتياد على فتح الشفة الخفيف ، والناشئ عن وضع السيجارة أو السيجار أو الغليون في طرف الفم ، مما يجبر المدخن على التنفس من فمه حتى في حالة عدم التدخين .. وهذا يؤدي غالبا إلى جفاف الفم وإصابته بالالتهابات .

### ⊗ التدخين والغدد اللعابية

يؤدي النيكوتين إلى إصابة فتحات الغدد اللعابية بالاتساع والالتهاب مما يؤدي في حالات الإدمان إلى تضخم هذه الغدد وتليفها نتيجة انحباس اللعاب .. ومع تقدم الإصابة يتحول المخاط من اللون الأبيض الطبيعي إلى لون داكن يشبه اللحم المطبوخ !!

ونتيجة لما يحدثه النيكوتين من أضرار بالفم والغدد اللعابية ، فإن ذلك يؤدي إلى نقص إفراز اللعاب .. جفاف الفم .. ولا يغيب عن أذهاننا أهمية اللعاب في ترطيب الفم وتنظيفه بالإضافة إلى دوره الأساسي في عملية هضم

الطعام ، وخاصة هضم المواد النشوية !!

هذا بعض ما يصيب الإنسان من جراء ذلك الزائر الثقيل، الذي يستعذبه الإنسان ، يجد فيه نشوة ظاهرة ، بينما فيه السم الزعاف الذي يحطم أجهزة الجسم الظاهرة منها والباطنة !!

ذلك الزائر المدمر الذي يستضيفه الإنسان بمحض إرادته عشرات المرات في اليوم ، يحتضنه بأصابعه ويقبله بشفتيه ليبيت في فمه رائحة كريهة ، تلازم المدخن، وتنفر الناس منه .. تلك الرائحة التي تخرج مع النفس القادم من الأعماق .. ومهما استعمل الإنسان من مطهرات للفم، ومهما كانت قوة المعاجين التي يستخدمها فإنها لن تقضي على تلك الرائحة ما لم يتوقف عن التدخين !!

وإذا كان الفم هو المحطة الأولى التي يعتليها الدخان ليصل منها إلى كل خلية من خلايا الجسم فيهددها ويتلفها .. فلم لا نغلق هذه المحطة ، ونسد الباب في وجه الدخان وما يحمله من أمراض فتاكة ، ونحيل بينه وبين خلايا الجسم ؟

إن كل نسيج من أنسجة الجسم ، بل كل خلية من خلاياه ، أكاد أسمعها وهي تنادي ، بلسان حالها ، على الفم : اتق الله فينا ، ولا تسمح لهذا السم الزعاف أن يصل إلينا عن طريقك !!

### ⊗ التدخين وصحة وجمال المرأة

إذا كان في حق الرجل حرية ، فإنه في حق النساء أكثر جرماً .. فهذا لا يناسبها وقد جبلت على الرقة والجمال والعذوبة .. والتدخين يقضي على ذلك كله !!

وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على العديد من النساء المدخنات،  
الحقائق التالية<sup>(١)</sup> :

- حياة المدخنات أقل بحوالي ٩ سنوات من حياة غير المدخنات.
- ٣٦٪ من المدخنات يعانين من التهاب الغدة الدرقية، مقابل ٥٪ من غير المدخنات.
- ٢٠٪ من المدخنات يصلن إلى سن اليأس في سن مبكرة مقابل ١,٧٪ فقط من غير المدخنات .
- ٤١٪ من النساء المدخنات يتعرضن لاضطرابات وأعراض جانبية بعد الولادة مقابل ٢٤٪ من غير المدخنات .
- ٦٥٪ من المدخنات يصبن بالشيخوخة المبكرة ، بينما لا يتعرض له سوى ٣,٥٪ من غير المدخنات.
- كما بينت نتائج الدراسات التي أجراها بعض الأطباء الفرنسيين المتخصصين في أمراض النساء والولادة الحقائق التالية:
  - تتأثر المرأة بالتدخين أكثر من الرجل بسبب تكوينها البيولوجي .
  - بلغ عدد الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنات بإنجلترا ٥٠٪.
  - الإصابة بالنوبات القلبية مؤكدة بالنسبة للمدخنة التي تتعاطى حبوب منع الحمل .
  - الشيخوخة المبكرة سببها التدخين المباشر .

<sup>(١)</sup> أثر البانجو على الصحة العامة، إصدار صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي .

- الإجهاض بين المدخنات أكثر حدوثا ، كما قد يتعرض المولود للوفاة قبل الولادة .

- تصاب المدخنات بالتجاعيد، والترهل، وتغير لون البشرة، واصفرار الأصابع ، وتسوس الأسنان .

- يحد التدخين من وصول الدم إلى المشيمة فيضر الجنين.

- ارتفاع نسبة الوفيات بين مواليد المدخنات، وخاصة في دول العالم الثالث.

- ٨٠٪ من المدخنات لا تزيد فترة الحمل على ٧ أشهر .

- نسبة إصابة القصبة الهوائية والرئة بين أطفال المدخنات تعادل ٣ أضعاف النسبة في أطفال غير المدخنات .

- يمكن الحفاظ على حياة ٢٠٪ من الأطفال إذا تجنبت الأمهات التدخين.

- طفل الأم المدخنة يولد ناقصا في الوزن عن الوزن الطبيعي ، مما يؤدي إلى نقص مناعته لأبسط الأمراض .

## أضرار التدخين على الناحية الجنسية والقدرة على الإنجاب



⊗ أطفئ سيجارتك وتستمع بالجنس

إن أغلب المدخنين لا ينتبهون إلى ضعف قدرتهم الجنسية بسبب التدخين إلا بعد التوقف عن التدخين حيث تزداد قدرتهم الجنسية بدرجة ملحوظة فيندمون على ما فاتهم .

هل يمكن أن يؤثر التدخين على الحياة الجنسية ؟ .. وإذا صح ذلك ..  
فكيف ؟ ولأى مدى ؟

في الحقيقة أن التدخين له تأثير سلبي على القدرة الجنسية والقدرة على الإنجاب ، ورغم عدم وجود الدليل العلمي الذي يؤكد صحة ذلك إلا أن الدراسات والتجارب العديدة التي قام بها الباحثون حول هذا الأمر أجمعت بما فيه الكفاية على تأثير التدخين الضار على الناحية الجنسية سواء من حيث الشهوة للجنس أو من حيث القدرة على الإنجاب .

### ■ الشهوة الجنسية عند المدخنين :

فيرى الباحثون أن التدخين يضعف شهوة الرجل إلى الجنس من عدة نواح ، وهي :

- تؤدي زيادة غاز أول أكسيد الكربون بدم المدخنين إلى نقص مستوى الأكسجين بالدم ، وهذا بالتالي يؤدي إلى ضعف إنتاج الهرمونات الجنسية (انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون) .

- يؤدي نيكوتين السجائر إلى ضعف وصول الدم للأطراف لتأثيره القابض

على الأوعية الدموية .. بذلك يقل اندفاع الدم إلى الشرايين المغذية للقضيب و بالتالى تضعف الاستجابة للمؤثرات الجنسية ، ويضعف انتصاب القضيب .

بالإضافة لما سبق فإن ضعف كفاءة الرثتين عند المدخن يجعله سريع "النهجان" والفتور مما يضعف من قدرته على مسايرة النشاط الجنسي وتحمل أعباء المعاشرة الجنسية .

علاوة على أن آثار التدخين القبيحة كاصطباغ الأسنان بلون القطران ، ورائحة النفس المنفرة تقلل من الجاذبية الجنسية للشخص المدخن .

#### ■ حالة هذا المريض العجوز :

ويذكر دكتور جو فورت من جامعة سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة هذه الحالة التى تؤكد تأثير التدخين السلبي على الشهوة الجنسية. فقد ذهب إليه رجل يبلغ من العمر ٧٠ عاماً .. كان يعاني من وجود خراج بالرئة . وكان الرجل يدخن بشراهة منذ سنين طويلة .. فنصحته د. فورت بضرورة الإقلاع عن التدخين لتحقيق الشفاء العاجل .

واستطاع الرجل بالفعل أن يمتنع عن التدخين طوال فترة العلاج .. وكانت النتيجة الشفاء السريع والتام من الخراج . لكنه قد ظهر للرجل شيء غريب وهو أن شهوته الجنسية قد زادت بدرجة كبيرة منذ أن توقف عن التدخين .. فبدلاً من أن كان يجامع زوجته مرة كل خمسة أو ستة أشهر صار يجامعها مرتين أسبوعياً وبصفة منتظمة !!

#### ■ التدخين وعُقم الرجل :

ولا تتوقف آثار التدخين السلبية على ناحية الشهوة الجنسية فحسب

بل إنها قد تتسبب أحياناً في عقم الرجل المدخن، حيث يؤدي التدخين إلى ضعف حركة الحيوانات المنوية وقد يؤدي إلى انخفاض أعدادها .. ويعتقد العلماء بأن سبب ذلك يرجع إلى تأثير النيكوتين المباشر على الحيوانات المنوية .

وقد قام دكتور "كارل شرين" من جامعة هامبورج بألمانيا (الغربية) بدراسة ١٠ آلاف حالة عقم من الرجال .. ويذكر أنه استرعى انتباهه وجود ضعف ملحوظ بحركة الحيوانات المنوية عند الرجال المدخنين مما جعل بعضهم يفقد قدرته على الإنجاب .

لذلك فهو يرى ضرورة أن يهتم الأطباء ببحث ناحية التدخين من خلال التاريخ المرضى للحالة للكشف عن سبب العقم عند الرجال .

#### ■ حالة لزوج عقيم :

ويقول دكتور "جو شرين" إنه لا يوجد حتى الآن دليل علمي يؤكد تأثير التدخين الضار على حيوية الحيوانات المنوية .. إلا أن كثيراً من حالات العقم التي قام بفحصها تؤكد وجود هذا التأثير . فمنها مثلاً هذه الحالة : حيث كان يشكو رجل وزوجته من العقم .. وجاءت نتائج الفحص والتحليل تشير إلى سلامة الزوجة تماماً من أى مرض يمنعها من الإنجاب . أما نتائج تحليل عينة السائل المنوى للزوج فكانت تشير إلى وجود ضعف بحركة الحيوانات المنوية رغم عدم وجود أى مرض عضوى يعلل ذلك . وعندما عرف دكتور شرين أن الزوج يدخن حوالى ٥٠ - ٦٠ سيجارة يومياً ولفترة تصل إلى ١٥ سنة ، أصر على أن يتوقف الزوج نهائياً عن التدخين ثم يعود لفحصه مرة أخرى بعد ثلاثة أشهر .

ورغم عدم اقتناع الزوج بأن التدخين قد يكون سبباً فى العقم إلا أنه

امتنع بالفعل عن التدخين . ولما عاد إلى دكتور جو لمعاودة الفحص ، جاءت نتيجة تحليل عينة السائل المنوى تشير إلى وجود تحسن ملحوظ بحركة الحيوانات المنوية بالإضافة إلى زيادة أعدادها عن العينة السابقة . وبعد عدة أشهر استطاع الرجل الإنجاب !!

ويعلق دكتور "جو شرين" على هذه الناحية قائلاً : إن التأثير الضار للتدخين على حيوية الحيوانات المنوية تأثير مؤقت أى يزول عن المدخن بعد الإقلاع عن التدخين ، فبعد حوالى ٦ - ١٠ أسابيع تعود الحيوانات المنوية لحيويتها الطبيعية .

#### ■ أثر التدخين على سلامة الحمل :

لقد صار من الواضح للباحثين أن المرأة المدخنة تضعف قدرتها على إنجاب أطفال أصحاء .

ويقول تقرير للجمعية الطبية الأمريكية حول هذا الموضوع تحت عنوان "أضرار التدخين على الصحة" : هناك دليل علمى قوى على أن الزوجات المدخنات ترتفع بينهن نسبة الولادات غير الموفقة سواء لنقص نمو المولود أو لوفاته أثناء الحمل .

ويقول دكتور "جوزيف وارشاو" مدير جامعة يل فى نيوهافن بالولايات المتحدة :

"إن أعظم أضرار التدخين على الجنين تأتى فى الشهر الثانى من الحمل ، ونصيحتى لكل حامل أن تتوقف عن التدخين حرصاً على سلامتها وسلامة مولودها ."

وفى الفترة بين ١٩٦٠ - ١٩٦١ قامت دراسة بمستشفى انتاريو فى كندا

اشتملت على فحص ٥٠ ألف حالة ولادة لأمهات مدخنات وغير مدخنات. وجاء من بين نتائج هذه الدراسة أن تدخين الأم الحامل لعلبة واحدة من السجائر في اليوم يجعل احتمال موت الجنين أثناء الحمل حوالى ٢٠٪. وأن تدخين الأم الحامل لأكثر من علبة واحدة يضاعف من نسبة هذا الاحتمال، وتشير الدراسة كذلك إلى ارتفاع نسبة ولادة الأطفال ناقصى النمو (المبتسرين) بين الأمهات المدخنات .. وأن هذا النقص يزداد كلما زاد عدد السجائر اليومية التى تدخنها الأم الحامل .

وأخيرا تقول إحصائية أمريكية: "إن حوالى ٤٦٠٠ طفل يموتون سنويا فى الولايات المتحدة بسبب تدخين الأمهات أثناء الحمل"!



## إحصائيات وحوادث عن القتل بالتبغ والتدخين



☠ مات الشاعر " سانتولي " اللاتيني سنة ١٦٦٧م بعد أن وضع له أصدقاؤه تبغا في كأس النبيذ .

☠ دهنت امرأة رءوس ثلاثة أطفال بمنقوع التبغ لعلاج قشور الرأس فماتوا جميعا .

☠ مات مهرب بعد محاولته تهريب مقدار من التبغ بلفه حول جسده .

☠ أخذ العلماء أرنا وحقنوه بمادة النيكوتين فتخدر ثم مات .

☠ تموت الحيوانات إذا نقع التبغ في أمعائها .

☠ سكان أفريقيا يقتلون الحشرات المؤذية والأفاعى بالزيت المستخرج من التبغ .

☠ تموت العصافير والضفادع والحيوانات الصغيرة عندما تستنشق دخان التبغ في مكان ضعيف التهوية .

☠ تراهن طفلان: أيهما يدخن أكثر؟ فمات أحدهما قبل السيجارة السابعة عشرة. ومات الثاني قبل أن يكمل السيجارة الثامنة عشرة !

☠ يكفى جرام واحد من النيكوتين لقتل عشرة كلاب، وحقنة مقدارها سنتيمتر مكعب واحد لقتل حصان !

☠ بعض المزارعين يستخدم النيكوتين كمادة مبيدة للحشرات؛ وذلك بعد تخفيفه بوضع بضع قطرات منه إلى كمية من الماء .

☠ إذا حقن الإنسان بحقن مقدارها ٧ ميلليجرامات من النيكوتين فإنه يموت في الحال .

(تحتوى أغلب السجائر على كمية من النيكوتين تبلغ فى المتوسط ٢ ميلليجرام لكل سيجارة) .

☠ أوضحت إحصائية فرنسية أن التدخين يقتل شخصا كل ١٣ ثانية، وأن الأمراض الناجمة عنه تؤدي إلى وفاة ٤٠٠ ألف شخص فى ألمانيا (الغربية) ، و ١٠٠ ألف فى بريطانيا ، و ٧٠ ألف فى إيطاليا .

☠ نشرت مجلة الوعي الإسلامى تقريرا عن التدخين ونصه :

”أذاعت كلية الأطباء الملكية البريطانية تقريرا من ١٥٠ صفحة عن أضرار التدخين ، قالت فيه : إن ٢٧٥٠٠ بريطانى تتراوح أعمارهم بين ٢٤ - ٦٥ سنة يموتون سنويا نتيجة تدخين السجائر .. الذى أصبح من العوامل الكبرى للفتك بالأرواح تماما ، كما كان حال مرض التيفود والكوليرا والسل خلال

الأجيال السابقة .. وحذرت الكلية من أنه إذا استمر الحال على ما هو عليه فإن أكثر من ١٥٥ ألف بريطاني يموتون سنويا بسرطان الرئة خلال الثمانينيات" .

☠ كما جاء في تقرير آخر نشرته مجلة الوعي الإسلامى عن التدخين والذى أذاعته كلية الأطباء الملكية البريطانية :

"أن مدخنى السجائر أكثر عرضة للوفاة فى الأعمار المتوسطة بنسبة الضعف عن غير المدخنين، كما أن شخصين من كل خمسة مدخنين يموتون قبل أن يبلغوا الخامسة والستين من أعمارهم".

