



منطقة العاصمة الصحية
لجنة التوعية الصحية

رسالة توعوية ١٦

مزيزي

التدخين

قف لحظة من أجل صحتك

نسألك سؤالا:

إذا قيل لك إنك واحد من مجموع عشرة أشخاص ثم طُلب منكم أن تشربوا شراباً لذيذاً به جميع العناصر المفيدة للصحة والمنعشة للبدن ولكن به مادة ضارة تقتل ببطء بعد عشرين سنة وهي تقتل من كل عشرة أشخاص اثنان فقط، وتسبب أمراضاً خطيرة في ٣ أشخاص آخرين. فهل توافق على أن تكون من هؤلاء العشرة الذين يشربون هذا الشراب؟ بالطبع ستقول لا، الحقيقة المرة أن التدخين يفعل أكثر من ذلك ومع ذلك يقبل الناس عليه بدون مبالاة بعواقبه الوخيمة فالتدخين قاتل بطيء فدخان السجائر أو الشيشة يحتوي على أكثر من ٤ آلاف مادة كيميائية تدمر صحة الإنسان، ولكن بعد فترة كمون تتراكم فيها المواد الضارة وتتم التفاعلات الكيميائية والعضوية فينتج عن ذلك أمراض لا حصر لها واليك أخي هذه الحقائق لعلها تكون سبباً في إقلاعك عن هذه العادة القاتلة:

❖ جاء في تقرير منظمة الصحة العالمية لعام ١٩٩٨ م ما يفيد أنه إذا بدأ اثنان مراهقان بالتدخين واستمرا عليه فإن أحدهما سوف يموت حتماً في المستقبل من أمراض التدخين المختلفة!! فاحذر أن تكون واحداً منهم.

❖ في دراسات وإحصاءات دقيقة لمنظمة الصحة العالمية تبين أن التدخين يقتل في كل عام أكثر من ٥ ملايين شخص أي أنه يموت في كل يوم ١٣ ألف شخص فالتدخين هو القاتل الأول للبشرية فهو يقتل أكثر مما يقتله الإيدز أو الحروب أو حوادث الطرق أو أي مرض آخر.

❖ التدخين سبب رئيسي من أسباب السرطان، فهو يشكل حدوث ما نسبته ٣٠% من جميع أنواع السرطانات وأهمها سرطان القصبات الهوائية والرئتين والفم واللسان والمرى والحنجرة والمثانة والكلى.

❖ التدخين يؤثر على الناحية الجنسية لدى الرجال فهو يقلل الحيوانات المنوية ويخفض هرمون الذكورة ويؤدي إلى الضعف الجنسي. أما النساء فهو يخفض هرمون الأنوثة ويسبب اضطراب في الدورة الشهرية ويؤدي إلى الحدوث المبكر لسن اليأس (التغيير) ويزيد من حالات الإجهاض وانخفاض وزن المواليد وزيادة معدلات الوفاة في المواليد الجدد.

❖ أما أمراض الشرايين فهو من الأسباب الرئيسية في تصلبها، وتصلب شرايين القلب يؤدي إلى الذبحة الصدرية أو الجلطة القلبية أو هبوط القلب أو عدم انتظام دقاته وقد يلقي حتفه بالموت المفاجيء، وقد تصاب شرايين المخ بالتصلب مما يؤدي إلى سكتة دماغية وشلل نصفي، وكذلك قد يصيب شرايين الساقين الذي يسبب الفرغرينا ومن ثم بتر الساق.

❖ نظراً لأن الرئتين هما المستقبل الأول لدخان السجائر ففيهما تتراكم المواد الضارة بنسب كبيرة، ولو نظرت لرئة مدخن لاشمأزت نفسك من مظهرها التالف، الأسود، لذلك فإن الرئتين تصاب بالالتهابات المتكررة والتي تتحول مع الوقت إلى أمراض مزمنة ليس لها علاج كمرض الإمفيزيما «انتفاخ الرئة» علاوة على أن الأمراض البسيطة تأتي للمدخن بصورة شديدة وبلددة أطول، وقد يصاب المدخن بحساسية في الصدر أو الربو أما سرطان الرئتين والشعب الهوائية فهو من أبرز ما يصاب به المدخنون.

يتبع



- ❖ بالرغم من أن ميزانيات شركات التبغ تقدر بأكثر من ٢٠٠ مليار دولار سنوياً وما يخص الإعلان والدعاية أكثر من ٢,٥ مليار دولار سنوياً إلا أن هذه الشركات عجزت رغم المحاولات على إثبات أي فوائد للتدخين بينما أثبتت البحوث والدراسات العلمية أضرار التدخين بما لا يقل عن سبعين ألف بحث منشورة ومثبتة في المجلات الطبية والعلمية المعتمدة .
- ❖ أما الخسائر الاقتصادية فيصعب حصرها، فعلاج المدخن يكلف ٣ أضعاف غيره والتدخين يسبب ما يقارب ٢٠% من الحرائق، وخسائر أيام العمل والعجز والمرض تقدر بملايين، ومتوسط ما ينفقه المدخن ٥ دنانير بالأسبوع ولو طلبت أن ينفق هذا المبلغ للمحتاجين وأعمال الخير لرفض وهو ينفقه ليحرق صحته وشبابه .
- ❖ صنفت منظمة الصحة العالمية مادة النيكوتين الموجودة في السجائر بأنها مادة تسبب الإدمان، وهذا هو السبب الرئيسي لاستمرار الناس بالتدخين، لذلك فإن الإقلاع عن التدخين يحتاج إلى إرادة قوية فتجد المدخنين يلتمسون الأعذار الكثيرة في التهرب من الإقلاع ولو أنهم إعترفوا بخطابهم وعقدوا العزم لاستطاعوا ترك هذا الإدمان
- ❖ من الغرائب والعجائب أن تجد المدخن يلقي سبب تدخينه على عوامل خارجية عن نفسه، فيقول الهموم هي السبب، أو ضغط العمل، أو كثرة المشاكل وغيرها من الأسباب التي يجعلها شماعة يعلق بها سبب تدخينه، ونحن نسأله هل التدخين هو الحل لهذه المشاكل، وقد ثبت علمياً بالدراسات والبحوث أن نفسية المدخن في حال تدخينه ليست بأفضل من نفسية غير المدخن .
- ❖ أفتى بعض العلماء بكراهية التدخين إستناداً إلى فتاوي قديمة وذلك بسبب عدم معرفتهم بأضرار التدخين ومآسيه الكثيرة، أما الآن فإن الرؤية قد أتضحت بما لا يدع مجالاً للشك، فإن الحقائق والدراسات والبحوث العلمية الحديثة أثبتت ضرر التدخين اليقيني الكبير وأنه لا فوائد منه البتة بل هو ضرر محض على البدن والعقل والمال وعلى الغير، وعلى ذلك فالذي هذا شأنه فهو حرام قطعاً، أما الذين أفتوا بكراهته فهم لم يضعوا فتاوهم على الواقع الحالي للتدخين بل وضعوها على الماضي، والذي ينظر بعين البصيرة فلا يحكم إلا بتحريم التدخين فهو مأساة بكل معنى هذه الكلمة فالمدخن هو القاتل الأول للبشرية فهو يقتل أكثر مما تقتله الحروب أو أي وباء على ظهر الأرض .
- ❖ أخي العزيز إن كنت مدخناً فسارع إلى الإقلاع عن هذا الشر ولساعدتك راجع عيادة «لا» للتدخين بالفيحاء يومي الأحد والثلاثاء من ٥ : ٩ مساءً، وإن كنت غير مدخن كن إيجابياً وادع غيرك إلى ترك هذا الشر ولك من الله الأجر والثواب هذا ونتمنى لك دوام الصحة والعافية بعيداً عن التدخين .

كتبها
د . عادل ملا حسين التركيت
رئيس لجنة التوعية الصحية
بمنطقة العاصمة الصحية

عيادة لا للتدخين بالفيحاء
مركز عبد الرحمن عبد المغني الصحي التخصصي
الأحد والثلاثاء من ٥ - ٩ مساءً - تلفون : ٦٥٦٨٨٨٥