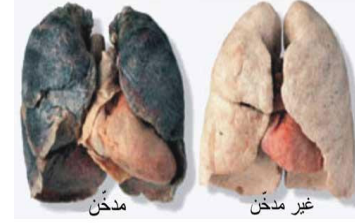


## ما هي أضرار التدخين؟

إنّ للتدخين الكثير من الأضرار الصحية التي باتت تهدد الجسم بالموت وعلى سبيل المثال و ليس الحصر:.

- \* سرطان الرئة وتظهر بنسبة ٧٠% لدى المدخنين أكثر من غيرهم.
- \* سرطان الحنجرة ويظهر بنسبة ١٠% لدى المدخنين أكثر من غيرهم.
- \* ارتفاع الضغط الدموي وتسارع في نبضات القلب أكثر من المعتاد



\* التهاب اللثة

\* سرطان الشفة. \* التهاب القرحة المعدية .

\* تأثير خطير على الأعصاب حيث يعتبر التدخين سم الأعصاب.

\* يضعف القدرة الجنسية لدى الجنسين .

\* يؤثر على الجهاز العصبي مما يضعف الذاكرة.

\* تأثيره على الجنين والمرأة الحامل.

اختارت منظمة الصحة العالمية "تدخل دوائر صناعة التبغ" موضوعاً لليوم العالمي للامتناع عن التدخين. وسترکز الحملة على ضرورة فضح ومجابهة ما تقوم به دوائر صناعة التبغ من محاولات جسورة ومتزايدة الشراسة بغرض تقويض اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ وذلك بسبب الخطر الكبير التي تشكّله



تلك المحاولات على الصحة العمومية.



ويمثّل تعاطي التبغ أحد أهم أسباب الوفاة التي يمكن الوقاية منها. ويودي وباء التبغ العالمي بحياة نحو ٦ ملايين نسمة كل عام، منهم أكثر من ٦٠٠.٠٠٠ نسمة ممّن يقضون نحبهم من جرّاء التعرّض لدخان التبغ غير المباشر. وسيحصّد هذا الوباء، إذا لم نتخذ أية إجراءات لوقفه، أرواح ٨ ملايين نسمة بحلول عام ٢٠٣٠، منهم أكثر من ٨٠% من سكان البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل

. فعلى سبيل المثال قامت تلك الدوائر، مؤخراً وفي محاولة منها لمنع اعتماد وضع التحذيرات الصحية المصورة على أغلفة التبغ، بانتهاج التكتيك الجديدة المتمثل في مقاضاة البلدان المرتبطة بمعاهدات استثمار ثنائية، زاعمة في ذلك أنّ التحذيرات تقف في وجه محاولات الشركات استعمال علاماتها المسجّلة قانوناً.

وفي الوقت ذاته تتواصل في جهات أخرى، محاولات دوائر صناعة التبغ الرامية إلى تقويض المعاهدة، لاسيما ما يتصل بالمحاولات التي تقوم بها البلدان من أجل فرض حظر على التدخين في الأماكن العامة المغلقة وعلى الإعلان عنه والترويج له ورعايته.

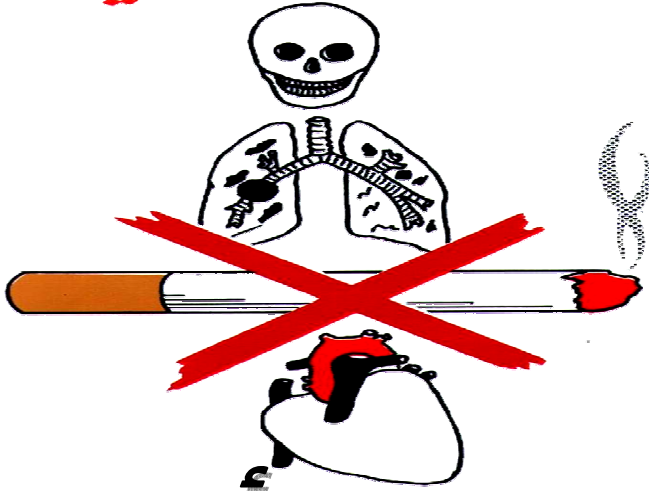
وسيسهم اليوم العالمي للامتناع عن التدخين في توعية راسمي السياسات وعامة الناس بالتكتيكات الشنيعة والضارة التي تتبعها دوائر صناعة التبغ.

وسيكون موضوع هذا العام أيضاً متفقاً مع نص وروح اتفاقية المنظمة الإطارية بشأن مكافحة التبغ. فديباجة المعاهدة تعترف بضرورة التيقظ لأي جهود تبذلها دوائر صناعة التبغ لكي تقوض أو تخرب جهود مكافحة، وضرورة التعرف على أنشطة دوائر صناعة التبغ ذات الأثر السلبي على جهود مكافحة التبغ.





لا للتدخين



التدخين وأضراره

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع

وتنمية البيئة

أ.د/ محمود البدرى عبد المطلب

وبالإضافة إلى ذلك تنص المادة ٥-٣ من المعاهدة على ما يلي: "تتصرف الأطراف، عند وضع وتنفيذ سياساتها في مجال الصحة العمومية، فيما يتعلق بمكافحة التبغ، على نحو يكفل حماية هذه السياسات من المصالح التجارية وأية مصالح راسخة أخرى لدوائر صناعة التبغ، وفقاً للقانون الوطني".

كما تنص المبادئ التوجيهية الخاصة بتنفيذ المادة ٥-٣ على توصية الأطراف بالعمل على "إذكاء الوعي بشأن تدخل دوائر صناعة التبغ في سياسات الأطراف في مجال مكافحة التبغ".

### كيفية الاقلاع عن التدخين

بالنسبة للمدخنين الذين يتأثرون بالانسحاب المفاجئ للنيكوتين يمكنهم الاقلاع عن التدخين باتباع التالي:-

أولاً بالتدريج خلال ٤٥ يوماً (شهر ونصف) تقريباً يمكنك إتباع هذه الروشتة:

- ١- دخن عدد أقل من السجائر يومياً.
- ٢- دخن جزء أقل من كل سيجارة من هذا العدد الأقل.
- ٣- خذ عدد أقل من الأنفاس من كل جزء تدخنه من السيجارة يومياً.
- ٤- لا تبتلع الدخان، وقلل من عمق التدخين.
- ٥- اختر صنفاً من السجائر يحتوي على كمية أقل من النيكوتين.

