



حملة
لا للتدخين

النشرة الصحية
الأولى
يناير ٢٠٢٠م

أمراض اللثة والأسنان :

١. تقرح اللثة وعفونتها . ٢- الإصابة بمرض البيوريا الذى يضعف الأسنان ويخلخلها ويضطر المدخن إلى خلع أسنانه .

أمراض العيون :

١ - التهاب شديد فى الطبقة الخارجية للعين . ٢- الانفصال الشبكي .

ما هى الظروف التى تدفع شبابنا للتدخين :

- ١- الرغبة الملحة فى تقليد الكبار. ٢- محاولة شغل الفراغ وتحقيق الذات .
- ٣ - الهروب من الواقع وتناسى المشاكل الشخصية .
- ٤ - الإستجابة لدعاية شركات السجائر والدخان .
- ٥ - التدخين لمجرد الرغبة فى التدخين .

الحلول المقترحة لمشكلة التدخين :

- ١ - تنفيذ توصية هيئة الصحة العالمية بحظر بيع الدخان لمن هم دون الثامنة عشرة فإذا استطعنا أن نباعد بين الشباب والتدخين حتى سن ٢١ عاماً فنأدرأ ما يجتذبهم بعد ذلك .
- ٢- حظر جميع الإعلانات المروجة للتدخين فى وسائل الإعلام كذلك الإعلانات عن بضائع تحمل علامات شركات السجائر .
- ٣- تخصيص جزء من الضرائب المفروضة على الدخان للصرف منها على الحملة الموجهة للقضاء على التدخين .
- ٤- العمل على تحديد مساحات داخل الأماكن العامة تخصص فقط للمدخنين وحظر التدخين فى المؤسسات الحكومية وغير الحكومية .
- ٥- التوعية الدينية للنشء بتحريم التدخين بكل صورته فى كل الشرائع السماوية .

نرجو أن يتكاتف الجميع ضد هذا الطاعون من هيئات حكومية ومنظمات شبابية وإدارات خاصة فمستقبل البلاد فى مستقبل أبنائها ولن نقف مكتوفى الأيدي بل لأبد أن نواجه بكل شجاعة أنفسنا نواجه الظروف المحيطة بأبنائنا بل نواجه كل ما يعترض شبابنا بسوء فنحن دائماً وأبداً يد واحدة فى جسد واحد .

إعداد / لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية الرياضية.

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د / صالح محمد صالح

يناير ٢٠٢٠م

بسم الله الرحمن الرحيم

(ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة)

ويقول سبحانه وتعالى :

(يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون)

صدق الله العظيم

لا نقصد مناقشة ظاهرة التدخين وظاهرة الإدمان من الناحية الدينية من حيث حرمتها وكرامتها كما نصت جميع الشرائع السماوية المقدسة فهذا الأمر نتركه لأهل العلم بالدين ولكن نناقش هذه الظاهرة من الناحية الطبية والنفسية وتأثيرها المباشر على الفرد والمجتمع فهي مشكلة من أخطر المشكلات والتي تمثل تحدياً كبيراً لكثير من المجتمعات وخاصة مجتمعنا والتي تمثل القوة البشرية ونتائج عملها القاعدة الرئيسية لأية تنمية مستقبلية .

وما من شك أن للتدخين جاذبية تستهوى الكثيرين من الناس وهي من الوضوح والقوة بحيث لا نحتاج إلى عالم يدل على وجودها على أن الشيء الذي يدعو إلى العجب في لذة الجاذبية وقدرتها على التغلب على النفور الطبيعي الذي يشعر به معظم الناس عند إستنشاق الدخان وعلى الرغم من تأثير التدخين على من لم يعتد مثيراً أو ملفتاً للنظر إذا يسرع نبض المدخن ويجعله يشعر بالعثيان بل وغالباً ما يعرضه للقيء إلا أن عدد المدخنين في إضطراب مستمر للأسف ولو قيل إن إنساناً قام بكسر عظام أحد فافداً للبصر لعاتبنا على الفور مثل هذا المسلك نوعاً من الجنون وهذا ما يقوم به المدخن تماماً ولكن على مدى واسع بطيء وقاتل ولكن الإنسان لا يقتنع إلا بالآثار الفورية .

الدخان ما هو

تتمثل أهم مكونات السجائر في :

١ . القطران : تختلف كميته من ٣-٤ مجم من السجارة تبعاً لطولها ودرجة حرارة الإحتراق في طرفها ونوع الفلتر .

٢ . النيكوتين : تتراوح كميته من ١-٢ مجم في السجارة الواحدة وله أضرار كبيرة على الشرايين وخاصة شرايين القلب التاجية وهو المادة التي تعطي النكهة للمدخن.

٣ . أول أكسيد الكربون : وتتراوح كميته من ٢-٢٠ مجم من السجارة الواحدة ويتميز غاز أول أكسيد الكربون بقابليته العالية للإلتحام بهيموجلوبين الدم وهي تفوق قابلية الأكسجين بنحو ٢٠٠ مرة مما يؤدي إلى تسمم الأنسجة ويزيد من احتمالات حدوث الذبحة الصدرية .

٤ . سموم أخرى : يصل عددها إلى ٨٤ مادة منها ما يسبب السرطان مثل (داي ميتيل نيتروزامين - هيددازين - فلورانتين - نيتروبيرلين - نافتالين - نيتروبيرين - فينيل كلورايد) .

٥ . مادة البولونيوم ٢٠١ : وهي مادة موجودة في التبغ ودخانها وهي تسبب تشوه الأجنة وإصابتهم بسرطان الدم والتخلف العقلي .

وهذه المواد السامة تترسب بنسبة ٨٠% في الشعب الهوائية وذلك إذا حبس الدم في الصدر لمدة ثانيتين أو ثلاثة ثوان

التدخين وأضراره: إن التدخين لهو مبيد قاتل لصحة الأفراد وخاصة الشباب مما يؤدي إلى دمار شامل لعصب الأمم والحضارات وتأثير التدخين متفاوت فبعض

الأعراض تظهر بصورة واضحة بعد بداية التدخين بفترة قصيرة مثل نقص اللياقة وإنخفاض كفاءة الرئة والبعض الآخر يظهر بعد فترة مثل السرطان بانواعه والذبحة .

أهم الأعراض التي يسببها التدخين :

أمراض الصدر والتنفس :

يؤثر التدخين على الجهاز التنفسي لأنه الجهاز المتلقى للدخان مما يؤثر إلى تشيطة وعرقلة أعضائه عن الوظائف الحيوية فالتدخين يؤدي إلى ضمور الأعصاب داخل القصبة الهوائية وزيادة إفراز المواد المخاطية مما يؤدي إلى:

- ١- النزلة الشعبية المزمنة أو الإنسداد الشعبي المزمن . ٢- الربو الشعبي .
- ٢- الإنتفاخ الهوائي بالرنتين (الإنفزيما) . ٤- سرطان الرئة .

أمراض القلب والشرايين :

وتتسبب زيادة النيكوتين في دم المدخن في زيادة إفراز مادة الأدرينالين التي تعمل بدورها على زيادة ضغط الدم وإنقباض الأوعية الدموية وزيادة ضربات القلب إضافة إلى تأثير أول أكسيد الكربون على الشرايين فيسبب تآكلها وتدميرها مما يؤدي إلى:

- ١- ارتفاع ضغط الدم .
- ٢- ضيق تصلب الشرايين .
- ٣- زيادة ضربات القلب .
- ٤- زيادة تكون جلطات الدم .

أخطار خاصة بمرض السكر :

يتسبب التدخين في زيادة إفراز الغدة الكظرية وزيادة إفراز مادة الكورتيزون مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم ونسبة السكر في الدم على الرغم من العلاج .

أمراض الفم واللسان :

تصاب الشفاه بالتشققات والقرح نتيجة نقص الأكسجين وتأثير السموم الموجودة بالدخان مما يؤدي إلى :

- ١- مرض الإكزيما . ٢- سرطان الشفاه . ٣- التهاب أغشية الفم .
- ٣- فقدان القدرة على التدوق .

أمراض المرئىء والصدر والإثنى عشر :

- ١- جفاف الغشاء المخاطي للمعدة والإثنى عشر . ٢- قرحة المعدة .
- ٣- سرطان المعدة . ٤- قرحة الإثنى عشر . ٥- سرطان البلعوم .
- ٦- التهاب المرئىء . ٧- سرطان البنكرياس .