



# جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

## Patient's Friends Society - Jerusalem

### التدخين السلبي



مصطلح يطلق على تعرض شخص غير مدخن لمزيج من الدخان الناتج عن احتراق التبغ في سيجارة المدخن أو الدخان الخارج مع زفيره، ويعرف أيضاً بالتدخين الثانوي و اللاإرادي والتدخين غير المباشر.

جميع الدراسات والبحوث الطبية، أكدت أن التدخين السلبي، لا يقلّ خطراً عن التدخين المباشر، إن لم يكن أكثر سوءاً. فالدخان الذي يطلقه المدخن من سيجارته أو صدره، يحتوي على نسبة كبيرة من النيكوتين وأول أكسيد الكربون وحامض السينيل، فضلاً عن احتوائه على المواد المسرطنة الأخرى، التي تحتويها كل سيجارة. و تسبب هذه المواد تهيجاً مباشراً في الأغشية المخاطية في العين والجهاز التنفسي العلوي، بالإضافة إلى الإحساس بالدواء، والصداع والغثيان، وارتخاء عضلات الجسم.

ويؤدي التعرّض المستمر لهذا الدخان المنتشر في الجو، إلى اضطرابات في أداء بعض الأجهزة مثل الجهاز التنفسي و الجهاز الهضمي و جهاز المناعة، فيصاب المتعرض وخاصة من كان في سن الطفولة إلى التهابات في الجهاز التنفسي وضعف في الشهية وتوتر وصداع.

وأكثر المخاطر التي يحذر منها الأطباء بسبب التدخين السلبي، هي أمراض سرطان الرئة، التي تحدث بسبب استنشاق الهواء الملوث بصورة مستمرة.

### تركيبة السيجارة

يتركب دخان السجائر من حوالي أربعة آلاف مادة كيميائية (غازات و مواد عالقة) وأهم هذه الغازات أول أكسيد الكربون وهيدروجين السيانيد و النشادر و الاكرولين و اكسيد النيتروجين والمركبات المسرطنة التي تدعى امينات النتروز .  
أما عن المواد العالقة فهي النيكوتين ( وهو الذي يسبب التعود و الادمان على التدخين ) و البنزين و القطران والمركبات المسرطنة مثل البنزوبايزين و البولونيوم .

### سيجارة آمنة !

لا يوجد شيء اسمه سيجارة آمنة وهذا ينطبق على هؤلاء الذين يزعمون أنهم يقدمون سجائر قليلة المحتوى من القطران والنيكوتين ، وأولئك الذين يتحولون إلى تدخين سجائر أخف ، ينتهي بهم الأمر إلى استنشاق السجائر لمدة أطول وبكميات أكبر حتى يحافظوا على مستوى النيكوتين مرتفعاً في دمائهم ، وبذلك لا يحدث لديهم شوق للسجائر ، وفي النهاية ينفقون المزيد من المال على السجائر ويتناولون نفس المقدار من السموم التي تدخل أجسامهم فيصبحون معرضين لنفس القدر من خطر الإصابة بالأمراض



إن تدخين السيجارة أو السيجار أو الغليون أو الارجيلة ، جميعهم يقوض صحتك وصحة من حولك ولا يوجد مستوى آمن من تعاطي الدخان

## مضار التدخين

يعد التدخين السبب الأول للأمراض المميتة في العالم، حيث يساعد على حدوث كمية كبيرة جداً من الأمراض الخطيرة، نذكر منها:



- سرطان الرئة: حيث تكون نسبة الوفيات الناتجة عنه لدى المدخنين أكثر ب 23 مرة عنها لدى غير المدخنين،
- سرطان الفم
- سرطان الحنجرة
- سرطان المريء
- سرطان المرارة
- سرطان البنكرياس
- سرطان الكلية و البروستات
- يزيد نسبة الوفيات بالتهاب القصبات و انتفاخ الرئة خمسة أضعاف
- يضاعف نسبة الإصابة و الوفيات بأمراض القلب
- يؤدي إلى تضيق الشرايين المحيطية الذي قد يتطور إلى بتر الأطراف

## مضار التدخين على الأطفال

- يزيد نسبة الولادات المبكرة و الأطفال قلبي الوزن لدى الأمهات المدخنات، كما يؤدي لأن يكون أطفال تلك الأمهات أقل ذكاءً من المتوقع. كما يكون هؤلاء الأطفال أكثر عرضة للموت المفاجئ أثناء فترة الرضاعة.
- ضرر على الرئتين والقلب .
- سعال مستمر .
- ضيق تنفس وزيادة معدل ضربات القلب.
- أسنان صفراء .
- رائحة نفس كريهة .
- رائحة ملابس كريهة.
- تأخر عن مجاراة الأصدقاء في ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية.