



وزارة الصحة
الوكالة المساعدة للمطب الوقائي
برنامج مكافحة التدخين



آفة التبغ عند الذكور والإناث إدمان و أضرار التدخين عند الجنسين

إعداد

د. ماجدين عبدالله المنيف د. جمال عبدالله باصهي
برنامج مكافحة التدخين - وزارة الصحة
المملكة العربية السعودية

الطبعة الأولى
1431هـ - 2010م



بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمه

تشكل آفة التبغ تهديدا حقيقيا لمقدرات المجتمع البشرية والمادية وخطرها يهدد جميع فئات المجتمع وخاصة الشباب وصغار السن من الذكور والإناث. كما أن وباء التبغ يختلف عن أي وباء آخر في أن هناك جهات تقف وراء انتشاره ولديها من الإمكانيات المادية الهائلة ألا وهي شركات التبغ ووكلاءهم الذين يعتبرون بحق أعداء البشرية وتقدمها وهم الذين يفسدون علينا صحة ومستقبل أولادنا وقلذات أكبادنا ، ولم يستثنى هؤلاء حتى نساءنا وفتياتنا حيث تستهدف اليوم شركات التبغ هذه الشريحة الغالية من المجتمع لتتقضي بذلك على كل أفراد الأسرة. إن مكافحة آفة التبغ بجميع أنواعها وأشكالها أصبح اليوم واجب ديني ووطني على الجميع أخذه بكامل الجدية. ويسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الكتيب الذي يحمل العديد من الحقائق والمعلومات حول انتشار آفة التبغ عند الذكور والإناث ليساعدنا في التصدي لهذه الآفة وفق أسس علمية ومدرسة.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

آفة التبغ عند الذكور والإناث

الرجال يختلفون عن النساء في الأسباب التي تجعلهم يريدون الإقلاع عن التدخين :

المدخنون من الرجال و النساء هم متشابهون في الضريبة التي يدفعونها جراء الأخطار الصحية عليهم الناتجة عن التدخين ، و لكن الأسباب التي تقودهم للإقلاع عن التدخين تختلف .

الرجال يتوجهون إلى أن يذكروا بأن أسبابهم هي توجهات شخصية مثل تحسين قدراتهم الشخصية بينما النساء هن أكثر من الرجال بمرتين لأن يردن أن يقلعن عن التدخين بسبب عائلاتهم أو أطفالهن أو بسبب الحمل ..

الرجال يتوجهون لأن يقللوا تدخين السجائر بينما النساء يتحولن لتدخين أصناف تحتوي على كمية أقل من القطران :

كلا الرجال و النساء عادة ما يحاولون أن يقللوا الأخطار الناتجة عن التدخين عن طريق تقليل عدد السجائر أو عن طريق التحول لتدخين سجائر تحتوي على كمية قليلة من القطران معتقدين أن ذلك صحي أكثر .

على كل حال ، المدخنون قادرون على التعويض عن طريق إحراز المستويات السابقة للنيكوتين من عدد أقل من السجائر أو من سجائر تحتوي على كمية قليلة من القطران و ذلك عن طريق استنشاق و نفث الدخان بشدة أكبر . هذا يمكن أن يؤدي إلى جرعات عالية من القطران و من أحادي أكسيد الكربون .

الرجال يتجهون إلى الاعتماد على قوة الإرادة بينما النساء ينشدن المساعدة :

عند النظر إلى كيفية توجه الرجال و النساء للإقلاع عن التدخين فإنه تظهر لنا نماذج واضحة .

الرجال يتوجهون إلى تأدية ذلك بمفردهم و يعتمدون على قوة الإرادة لديهم للنجاح في ذلك ، بينما النساء هن أكثر استساغة لتلقي النصائح كي يقلعن عن التدخين أو ينشدن المساعدة .

طريقة الاستعداد :

هناك نزعة لدى النساء لأن يكن مرتبطات بالتدخين عاطفيا . بينما الأمر بالنسبة للرجال هو علاقة جسمية أكثر من غير ذلك .
هذه النتائج تشدد على ضرورة الأخذ بعين الاعتبار النصائح الخاصة بالإقلاع عن التدخين للرجال وللنساء .

رسائل أساسية للمدخين الذكور :

- ☐ **قوة الإرادة:** لا يوجد ضرورة للاعتماد على قوة الإرادة لوحدها . ابحث عن أشكال أخرى للدعم والتي يمكن أن تتوفر .
- ☐ **الإدمان:** العاملون في المجال الصحي يمكن أن يقدموا النصيحة بمنتجات الإقلاع عن التدخين وطرق الراحة .
- ☐ **أعراض الارتداد .**
- ☐ **الدعم الشخصي:** رحب بالدعم من الشركاء والأصدقاء ومن العائلة .
- ☐ **التقليل من السجائر:** الاختيار الصحي الوحيد هو الإقلاع عن التدخين أكثر من عملية تقليل السجائر .
- ☐ **الأخطار الصحية:** هذه لا تؤثر فقط على المدخن ، لكن تؤثر على العائلات وعلى الصحة المستقبلية للأطفال .

رسائل أساسية للمدخنات الإناث :

- ☐ **الدعم العاطفي :** اتجهي إلى العائلة أو الشركاء أو الأصدقاء من أجل الدعم .
- ☐ **الثقة بالنفس:** حاولي أن تستوعي لماذا تدخين السجائر كدعم نفسي في المواقع الاجتماعية .
- ☐ **زيادة الوزن:** ضعي الهموم حول زيادة الوزن جانبا وانظري إلى مدى الأذية التي يسببها التدخين .
- ☐ **الارتياح من الضغط:** تذكري بأن هذا يمكن أن يكون مجرد وهم - المدخنات يتجهن لأن يشعرن بضغط أقل عندما يتوقفن عن التدخين أكثر منه عندما يواصلن التدخين .
- ☐ **تغيير الأنصاف:** الاختيار الصحي الوحيد هو الإقلاع عن التدخين أكثر من التحول إلى بدائل تحتوي على كمية أقل من القطران .



مشاهد تدخين السجائر في الأفلام تدفع مراقبين لتجريبها

خلصت دراسة إلى أن قرابة ٤٠٪ من المراقبين الذين جربوا التدخين في الولايات المتحدة إنما فعلوا ذلك لأنهم شاهدوها في الأفلام. وحثت الدراسة القائمين على صناعة الأفلام على تقليل اللقطات التي تركز على التدخين والمشاهد التي تصور أنواع السجائر في الأفلام. وطالبت الدراسة أيضا بإضافة تصنيف للسجائر أسوة بالتصنيف المعمول به بخصوص مشاهد الجنس والعنف والتجديف.

وفي هذه الدراسة وهي الأولى التي تدرس تأثير التدخين في الأفلام على الشباب طلب باحثون في كلية طب دارتماوث من ٦٥٢٢ صبيا تتراوح أعمارهم بين ١٠ و١٤ عاما تحديد الأفلام التي شاهدوها من قائمة تضم أفضل ٥٠ فيلما اختيرت عشوائيا عرضت في الولايات المتحدة بدءا من ١٩٩٨ وحتى العام ٢٠٠٠.

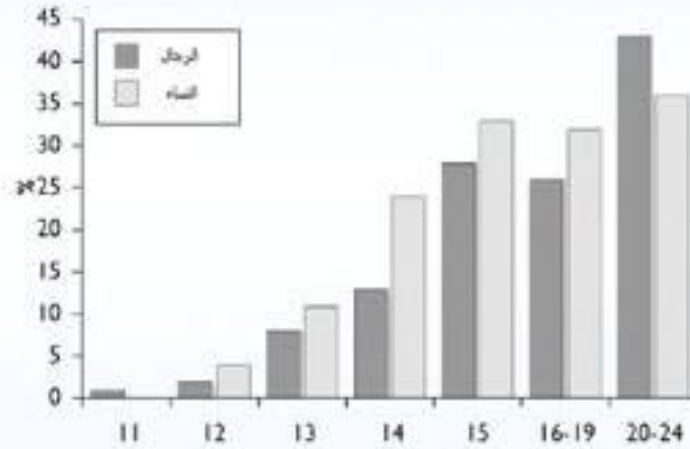
وبعد الوضع في الاعتبار عوامل يعتقد أن لها تأثيرا على النزوع للتدخين خلصت الدراسة إلى أن المراقبين الذين شاهدوا أكبر عدد من الأفلام التي توجد بها مشاهد تدخين كانوا أكثر نزوعا لتجربة السجائر بنسبة ٢,٦ ضعف مقارنة بنظرائهم الذين يشاهدون أفلاما أقل.

وقال التقرير الذي نشر من دورية طب الأطفال إنه من بين كل ١٠٠ مراقق جرب السجائر فعل ٢٨ منهم ذلك لأنه شاهدوها في الأفلام.

الفتيات يدخن أكثر من الفتيان لكن الاختلاف في الجنس ينعكس في سن البلوغ المبكرة

الفتيات المراهقات يدخن أكثر من الفتيان المراهقين . على سبيل المثال ، الفتيات في سن ١٤ سنة (٢٤ ٪) يدخن السجائر بالمقارنة مع الفتيان في سن ١٤ سنة (١٣ ٪) من الذين يدخنون السجائر .

في مجموعة عمرية بين ١٦ - ١٩ سنة ، ٣٢ ٪ من النساء و ٢٦ ٪ من الرجال يدخنون السجائر ما يجب ملاحظته من ناحية أخرى أن هذه النزعة تنعكس في مجموعة عمرية بين ٢٠ - ٢٤ سنة ، حيث ٤٣ ٪ من الرجال يدخنون السجائر بالمقارنة مع ٣٦ ٪ من النساء .



الأسباب المؤدية للتدخين :

النساء يقلن بأنهن يدخن للمساعدة في التغلب على مشكلاتهن و للمساعدة في علاقاتهن الاجتماعية و لتبقى أوزانهن منخفضة .

النساء المدخنات عادة ما يشعرن بأنهن أكثر اعتمادا على السجائر أكثر من الرجال و أغلبهن يعتقدن بأن تدخينهن للسجائر هو المصدر الوحيد للراحة .

النساء المدخنات عادة ما يشعرن بأنهن أكثر اعتمادا على السجائر أكثر من الرجال

المدخنات النساء يقلن بأنهن وجدن صعوبة في البقاء طوال اليوم دون تدخين السجائر أكثر من الرجال المدخنين : ٦١ ٪ من النساء بالمقارنة مع ٥٦ ٪ من الرجال

إدمان التدخين يتم سريعا والشباب الفريسة الأسرع

إدمان التدخين أنه يتم بسرعة، كما أن سرعة الإدمان تكون أكبر لدى الشباب. وجاء في الدراسة التي نشرت نتائجها بدورية طب الأطفال والمراهقين الأميركية أن مدخن السجائر الشاب يبدأ يشعر برغبات قوية تجاه النيكوتين خلال يومين من أول استنشاق لمخرجات السجائر. وذكرت الدراسة أن نصف الأطفال الذين أدمنوا التدخين أبلغوا عن أعراض إدمان في وقت دخنوا فيه سبع سجائر شهريا فقط. وقال الدكتور ديفرانزا إن أهمية الدراسة الجديدة تأتي من نفيها ما استقر قبوله علميا لعدة عقود، من أن الشخص يحتاج إلى تدخين خمس سجائر يوميا على الأقل ولفترة طويلة ليصبح مدمنا على النيكوتين، مشيرا إلى نتائج الدراسة التي أثبتت أن الأطفال يصلون حالة الإدمان سريعا جدا. ويلفت الباحثون إلى أن جرعة واحدة من النيكوتين لها من التأثير على الدماغ ما قد يدوم لنحو شهر، وأن كمية النيكوتين الناتج عن نفخة أو نفختين من سيجارة يمكنها أن تشغل نصف مستقبلات النيكوتين في الدماغ، وهي الجزيئات التي يقصدها النيكوتين لدى الإدمان على التبغ. وعلى عكس ما يعتقد البعض بأن التدخين الشره طويل الأمد يسبب الإدمان، يقول الدكتور ديفرانزا -إننا الآن نعلم أن الأمر معكوس تماما، فالإدمان هو السبب في التدخين الشره طويل الأمد.

النساء يقلعن عن التدخين بصعوبة أكثر من الرجال

طبيعة جسم النساء تختلف عن الرجال حيث إن قلّة مادة النيكوتين بالدم تجعل المرأة أكثر عصبية، كما تقل ثقتها بنجاح العلاج للتخلص من التدخين إضافة إلى تراجع قدرة التركيز أو الراحة وتعكر المزاج. وتصل نسبة تلك الحالة بصفوف المدخنات إلى ٨٢٪، في حين يستطيع الرجال التخلص من هذه العادة عبر طرق عديدة وبعبء أقل وتصل النسبة ٦٢٪.

التدخين القليل ضار كالكثير خصوصا لدى النساء

أكدت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يدخنون عددا قليلا من السجائر وحتى أولئك الذين لا يقومون بسحب دخانها إلى رئاتهم إنما يدمرون صحتهم بصورة أكثر خطورة مما كان يعتقد وخاصة بالنسبة للنساء.

وقالت الدكتورة إيفا بريسكوت التي قادت فريق الدراسة هناك خطورة كبيرة ومشيرة في الإصابة بجلطات في القلب أو الوفاة نتيجة تدخين ما بين ثلاث وخمس سجائر يوميا.

وبدأت الدراسة التي أجراها المعهد الدنماركي للطب الوقائي وبحثت أكثر من ١٢٠٠٠ مشارك يعيشون في العاصمة كوبنهاغن. وكان أكثر من نصف النساء و٧٠٪ من الرجال الذين شملتهم الدراسة مدخنين.

وقالت بريسكوت إنه كما محت الدراسة الفكرة السائدة بأن التدخين المحدود غير مضر أظهرت أيضا أن التدخين أخطر بنسبة ٥٠٪ على النساء مقارنة بالرجال. ووجدت الدراسة أن مخاطر الإصابة بأزمة قلبية تزيد بمقدار الضعف لدى النساء اللاتي يدخن من ثلاث إلى خمس سجائر في اليوم مقارنة باللاتي لا يدخن.

وأضافت الأمر المثير للدهشة هو وجود هذا المعدل من الخطورة من تدخين هذا العدد القليل من السجائر. كما كشفت الدراسة تزايد المخاطر أيضا لدى من لا يقومون بسحب دخان سجائرهم إلى الرئة. وأردفت بريسكوت قائلة: المخاطر يمكن أن تتوقف فقط بالإقلاع تماما عن التدخين.

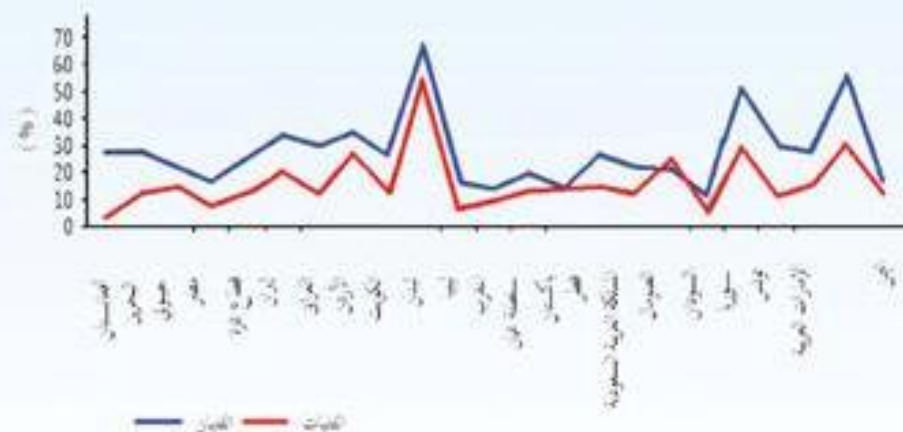
وأضافت أن النساء أكثر عرضة لمخاطر التدخين لأن التبغ يدمر هرمون الأستروجين الأنثوي الذي يحمي من أمراض شرايين القلب. وتتضاعف لدى النساء اللاتي يدخن أكثر من ٢٥ سيجارة يوميا مخاطر الوفاة بمعدل ٤,٥ مرات مقارنة بغير المدخنات. بينما تصل النسبة إلى ٢,٢ لدى المدخنين الشبهين من الرجال.

الأساليب الدعائية المضللة الماكرة

نشير فيما يلي إلى الأساليب الدعائية الماكرة والمضللة . والتي تتبعها شركات التبغ لترويج سلعتها الخبيثة . والتغريب بصغار السن والشباب بصورة خاصة :

- طرح عناوين ومواضيع عبر وسائل الإعلام .
- الإعلانات عن طريق ألعاب الفيديو والدمى وغيرها من الألعاب .
- العلامات التجارية .
- الترويج باستخدام صور الصنف أو تعاطيه من قبل الفنانين في الأفلام .
- رعاية فعاليات وأنشطة رياضية وغيرها . بهدف الوصول إلى الشباب والمرهقين لترويج منتجات التبغ واغرائهم باستعمالها .
- وضع منتجات التبغ على رفوف متاحة للجمهور .
- البيع من خلال الإنترنت .
- أساليب العرض المبتكر لمنتجات التبغ في المحلات التجارية والبقالات .
- وضع منتجات التبغ في أماكن يسهل الوصول إليها من قبل الشباب وصغار السن واغرائهم بالبدا بتجريبها وتعاطيها .
- استخدام عبارات مضللة وخادعة مثل : (خفيف) أو (قليل القطران) أو (لطيف) .
- ترويج سجائر بنكهات مختلفة . وتنويع حجم العلبة ولونها . وتصميمها .
- وإظهار اسم الصنف بتصميم يجعله محبباً للشباب .
- وضع حوافز للشراء يمنح خصم عند شراء أكثر من علبة سجائر . بيع عبوات مصغرة (علب الأطفال) ليتمكن الصغار من شرائها .

النساء وتعاطي التبغ في إقليم شرق المتوسط



تعاطي الفتيات للتبغ في بعض مناطق شرق المتوسط

الدولة	نسبة تعاطي الفتيات	الدولة	نسبة تعاطي الفتيات
أفغانستان	٢,٢	سلطنة عمان	١١,٣
البحرين	١١,٧	باكستان	١١,٨
جيبوتي	١٤,٣	قطر	١٣,١
مصر	٧,٦	المملكة العربية السعودية	١٠,٧
قطاع غزة	١١,٧	الصومال	٢٢,٤
إيران	١٩,٥	السودان	٤,٣
العراق	١١,٦	سوريا	٢٦,٨
الأردن	٢٦,١	تونس	٨,٨
الكويت	١١,٣	الإمارات العربية	١٣,٢
لبنان	٥٤,١	اليمن	١٠,٥
ليبيا	٦,١		
المغرب	٨,٢		

النساء وتعاطي التبغ

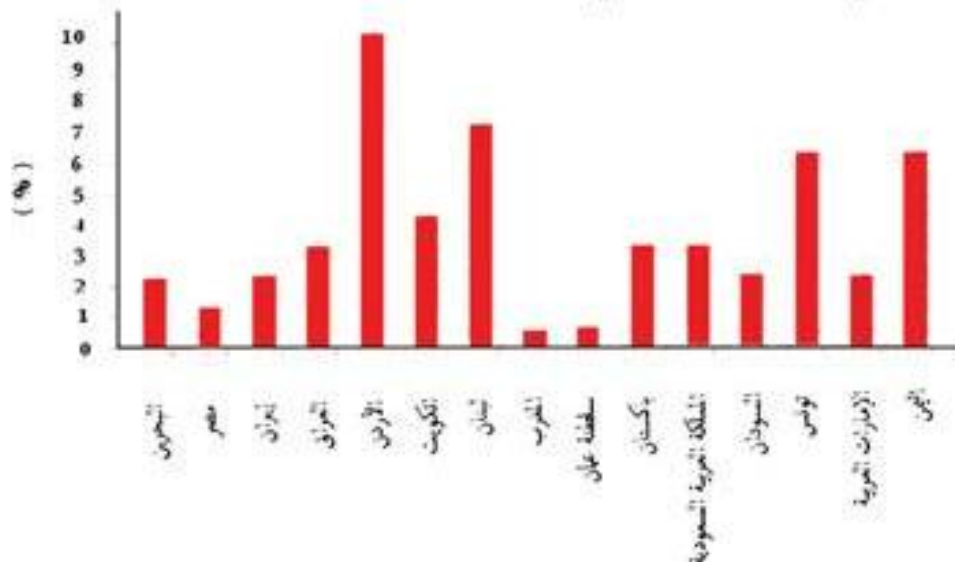
تعاطي النساء للتبغ هي مشكلة خطيرة و متنامية في كافة أنحاء العالم. النساء يشكلن ما يقارب ٢٠ ٪ من مجمل ١ مليار مدخن في العالم وهذه النسبة في تزايد مستمر.

الأشكال الأخرى من تعاطي التبغ، مثل الشيشة (الأركيلة) أو التبغ الذي لا يصدر دخانا، هذه الأشكال هي أيضا في تزايد مستمر بين النساء في عدة دول، و خصوصا في منطقة شرق المتوسط.

معاهدة منظمة الصحة العالمية للحد من انتشار التبغ أطلقت إنذارا حول -التزايد في التدخين واستهلاك الأشكال الأخرى من التبغ من قبل النساء والفتيات الشابات حول العالم-.

في السنوات القليلة الماضية، ازداد تعاطي التبغ بين النساء في عدة دول من المنطقة، و خصوصا بين الفتيات.

بالنسبة للنساء البالغات، معدلات التدخين مرتفعة مثلا ١٠ ٪ في الأردن، ٧ ٪ لبنان، ٦ ٪ في تونس واليمن. بينما لا يزال هناك انتشار أكثر للرجال المدخنين من النساء، تدل بعض بيانات عملية المسح لتعاطي التبغ بين الشباب في العالم بأن هذا الفرق بين الشباب هو في حالة تناقص في بعض البلدان.



تدخين السجائر بين النساء البالغات في منطقة شرق المتوسط، ٢٠٠٦

الأثر على صحة النساء

التأثيرات الضارة لتعاطي التبغ تتضمن ازدياد انتشار النوبات القلبية و الإصابات بالسكتة الدماغية و السرطانات و أمراض الجهاز التنفسي بين النساء . على سبيل المثال :

□ النساء المدخنات لديهن احتمال كبير للإصابة بسرطانات الرئة و الفم و البلعوم و المريء و الحنجرة و المثانة و البنكرياس و الكلية و عنق الرحم . و أيضا اللوكيميا و سرطان الثدي .

احتمال تطور سرطان الرئة هو ١٣ مرة أكثر عند النساء المدخنات حاليا بالمقارنة مع غيرهن من غير المدخنات . النساء المدخنات يتطور لديهن سرطان الرئة أكثر من الرجال المدخنين حتى بمستويات قليلة من التدخين .

□ التدخين هو سبب رئيسي للإصابة بأمراض القلب عند النساء . و هو أعلى بين النساء اللواتي يستخدمن مانعات الحمل الفموية . النساء المدخنات لديهن احتمالية تطور أمراض القلب الإكليلية أكثر بمرتين من النساء غير المدخنات .

□ النساء المدخنات لديهن احتمال كبير للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن . متضمنا التهاب القصبات و الانتفاخ الرئوي .

□ النساء المدخنات اللواتي دخلن في سن اليأس عندهن كثافة العظام منخفضة و عندهن احتمال الإصابة بهشاشة العظام و كسر عظم الحوض .

لماذا يتزايد تعاطي التبغ بين النساء ؟

أصبحت النساء أهدافا لشركات التبغ و بشكل متزايد . و خصوصا في الدول المنخفضة و المتوسطة الدخل .

تسويق التبغ يروج إلى تصديق فكرة أن التدخين هو موضحة و هو يحافظ على النعافة بالنسبة للنساء . و أيضا أن تعاطي التبغ هو رمز لتحرر النساء و لعدم الاعتماد على الغير .

أصبح تعاطي التبغ من قبل النساء في بعض البلدان أكثر تقبلا من الناحية الاجتماعية أنه تغيير في المعايير الثقافية .

كما أن النساء أصبحن أكثر إدمانا على النيكوتين من الرجال و يرين أن الإقلاع عن التدخين هو أمر بالغ الصعوبة أكثر من الرجال . و هن يرين أن الإقلاع عن التدخين بالنسبة لهن أكثر صعوبة من الرجال بسبب فقدان الدعم الاجتماعي و الخوف من زيادة الوزن و بسبب الاعتقاد أن تعاطي التبغ يقي من الضغوط .

الفرصة

نحن نمتلك الفرصة والقابلية لمنع وباء التبغ من أن يصبح أكثر سوءاً بين النساء و الرجال.

النساء لديهن الحق في أن يكن محميات من الأذى الذي يسببه تعاطي التبغ من خلال المقاييس التي ينادى بها في معاهدة منظمة الصحة العالمية للحد من انتشار التبغ مثل التعليم و الحظر على تسويق التبغ و الحماية من دخان الطرف الثالث و الدعم من أجل الإقلاع عن التدخين.

إذا نحن لم نفعل أي شيء ، فإن الملايين من الوفيات التي يمكننا منع حدوثها سوف تحدث.

الفتيات وتعاطي التبغ

الفارق الذي يتضاءل تدل بعض بيانات عملية المسح لتعاطي التبغ بين الشباب في العالم أن تعاطي التبغ بين الفتيات اللواتي يبلغن ١٢ - ١٥ سنة حول العالم هو في تزايد مستمر. في بعض الدول ، عدد الفتيات اللواتي يدخن السجائر الآن هو نفس العدد من الفتيان المدخنين.

في منطقة شرق المتوسط ، معدلات تعاطي التبغ بين فتيات المدارس ترتفع بسرعة وقد بلغت هذه المعدلات في جمهورية إيران الإسلامية ١٩,٥ ٪ و في الصومال ٢٢,٤ ٪ و في الجمهورية العربية السورية ٢٦,٨ ٪ و في الضفة الغربية (فلسطين المحتلة) ٢٧,٧ ٪.

و في ظل سكون العالم ، فإن الفارق بين معدلات تعاطي التبغ بين الفتيات و الفتيان في بعض دول المنطقة هو في تناقص مستمر.

المنطقة لديها ثاني أعلى معدل في العالم (٩ ٪) لتعاطي الفتيات لمنتجات التبغ من غير السجائر ، متضمنة الشيشة (الأركيلة) و أنواع التبغ التي يتم تعاطيها دون تدخين ، و بمعدلات تتجاوز ٣٠ ٪ في لبنان و ٢٠ ٪ في الأردن و الجمهورية العربية السورية و الإمارات العربية المتحدة و الضفة الغربية (فلسطين المحتلة) .

بالإضافة إلى أن ٢٨ ٪ من الذين يبلغون ١٢ - ١٥ سنة من العمر في المنطقة يعيشون في منازل حيث يدخن الآخرون ، و ٤٦ ٪ يتعرضون لدخان الطرف الثاني في الأماكن العامة.

لماذا تبدأ الفتيات بالتدخين

تعاطي التبغ يمكن أن يبدأ في سن المراهقة و الإدمان يمكن أن يتم بسرعة .
المراهقون الذين يبدؤون التدخين في سن أصغر هم أكثر توجها لأن يصبحوا
مدخنين نظاميين و من الصعب أن يقلعوا عن التدخين أكثر من أولئك الذين
يبدؤون بالتدخين لاحقا .

الفتيات المراهقات ربما يلجأن لتعاطي التبغ لدعم احترام النفس المنخفض أو
للتحكم بالضغط النفسي أو للوقاية من الشعور السلبي .
هن ربما يعتقدن أن تعاطي التبغ يقلل من الشهية و يساعد على التحكم بوزن
الجسم .

تعاطي التبغ من قبل الوالدين أو أفراد العائلة أو الأصدقاء ، يؤيد تعاطي التبغ
بالنسبة للفتيات .

تعاطي التبغ في المنزل أو في الأماكن العامة أصبح أكثر تقبلا من الناحية
الاجتماعية .

المدرسون يمثلون نموذجا للتلاميذ ، و لكن فقط ما يقارب نصف المدارس في
المنطقة تحظر تعاطي منتجات التبغ من قبل المدرسين .

ما الذي يمكن فعله لحماية الفتيات من تعاطي التبغ ؟

تحقيق معاهدة منظمة الصحة العالمية للحد من انتشار التبغ يتطلب سياسات
للتحكم بالتبغ مخصصة لجنس معين و ذلك لتأمين وقاية لكلا الجنسين من
أضرار تعاطي التبغ .

الفتيات لديهن حق في الوقاية من تسويق التبغ و دخان الطرف الثاني .
لبلوغ ذلك :

☐ الفتيات يحتجن للدعم مع بعض المعلومات حول التأثيرات الضارة لتعاطي التبغ
و حقوقهن في العيش في بيئة خالية من التدخين .

☐ يجب إيقاف بيع و تسويق التبغ لأي شخص متضمنا الشباب .

☐ يجب تقييد البالغين من التدخين حول الشباب .

☐ المدارس يجب أن تصبح أمكنة محظورة فيها التدخين .

النساء و دخان الطرف الثاني

مشكلة كبيرة

دخان الطرف الثاني هو عبارة عن مزيج من الدخان ناتج عن احتراق رأس السيجارة و من الدخان الذي ينفثه المدخن .

إنه يسبب سرطان الرئة لدى غير المدخنين وازدياد خطر الإصابة بأمراض القلب . على الرغم من أن الأغلبية من المدخنين هي من الرجال ، عدد من النساء و الأطفال يتأثرون بدخان الطرف الثاني .

حول العالم ، دخان الطرف الثاني يسبب تقريبا ٦٠٠٠٠٠ حالة وفاة سابقة لأوانها في كل عام ، أغلبها (٦٤ ٪) تحدث بين النساء .

في عدة دول من منطقة شرق المتوسط ، الكثير من الشباب يعيشون في منازل ليست خالية من التدخين و يتعرضون لدخان الطرف الثاني في الأماكن العامة .

المخاطر على الصحة جراء التعرض لدخان الطرف الثاني

غير المدخنين الذين يعيشون مع المدخنين لديهم زيادة في نسبة الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتدخين .

على سبيل المثال :

☐ النساء اللواتي يدخن شركاؤهن الذكور لديهن معدلات مرتفعة من الإصابة بسرطان الرئة و أمراض القلب .

☐ الآباء الذين يدخنون ربما يؤذون أطفالهم من حديثي الولادة عن طريق زيادة خطر حدوث نقص الوزن عند الولادة و متلازمة موت الطفل المفاجئ و تناقص التطور البدني و سرطان الطفولة .

☐ التعرض لدخان الطرف الثاني يؤدي إلى الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي و الأمراض التنفسية المزمنة و إصابة الأذن الجراثومية و تناقص وظيفة الرئتين عند الأطفال .

الوقاية من دخان الطرف الثاني

لا يوجد هناك مستوى آمن من التعرض لدخان الطرف الثاني . النساء و الأطفال يحتاجون ليكونوا محميين من التعرض لدخان الطرف الثاني في المنزل أو في المدرسة أو في أماكن العمل .
على أي حال ، النساء غالبا لا يملكن القوة لإيجاد أجواء خالية من التدخين حتى في منازلهن الخاصة

للووقاية من دخان الطرف الثاني :

- ☐ يجب تزويد النساء بالمعلومات حول حقوقهن ليتنفسن هواء نقي و خالي من الدخان .
- ☐ النساء يجب أن يكن على بينة جيدة حول أخطار دخان الطرف الثاني على أنفسهن و على أجنتهن و على أطفالهن و على باقي أفراد العائلة .
- ☐ المدخنون يجب أن تكون لديهم القابلية كي لا يعرضوا الآخرين لدخان الطرف الثاني الصادر عنهم .
- ☐ جميع أماكن العمل و النقل العام و المدارس و الخدمات الصحية يجب أن يحظر فيها التدخين .

الصحة الإنجابية و تعاطي التبغ

النساء اللواتي يدخن هن أكثر معاناة من نقص الخصوبة وتأخر الحمل . كما أن لتعاطي التبغ تأثيرا سلبيا على خصوبة الرجال وعلى القدرة الجنسية .
النساء اللواتي يدخن هن أكثر تعرضا للمشاكل المتعلقة بالطمث ، متضمنة فترات من الألم ونزف غير منتظم وفقدان الفترات و بلوغ سن اليأس مبكرا .
تدخين الأم والتعرض لدخان الطرف الثاني أثناء الحمل يزيد أخطار حدوث :

☐ الإجهاض .

☐ الولادة المبكرة .

☐ ولادة الجنين ميتا

☐ نقص وزن المولود .

☐ نقص في إنتاج حليب الأم .

☐ موت الطفل حديث الولادة .

الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل

بالنسبة للنساء المتعاطيات للتبغ وشركائهن وعائلاتهن ، الحمل هو فرصة للإقلاع عن التدخين .

النساء الحوامل ربما يجدن أنه من السهل عليهن الإقلاع عن التدخين في حال حاول شركائهن أو عائلاتهن الإقلاع أيضا .

الدعم من الشركاء و من أفراد العائلة أثناء الحمل وفي الفترة التالية للولادة هو أمر حاسم . تجنب عودة الأم لتعاطي التبغ بعد الحمل هو أمر هام بالنسبة لصحة الطفل والأم .

بعض السياسات المساعدة للنساء للإقلاع تتضمن :

☐ وضع موعد للإقلاع .

☐ إخبار العائلات والأصدقاء والشركاء في العمل للحصول على دعمهم .

☐ إحباط التحديات التي تواجه عملية الإقلاع .

☐ إزالة منتجات التبغ من بيئتك وحظر التدخين من منزلك .

☐ دور الرجال في دعم زوجاتهم الحوامل للإقلاع عن تعاطي التبغ

☐ الشريك الذي يدخن يمكن أن يكون العامل الأكثر أهمية في استمرار

النساء في التدخين . الشريك الذكر يجب أن يكون جاهزا للدعم ولا يشبث جهود

النساء للإقلاع عن التدخين أثناء الحمل و بعده .

إحصائيات التدخين بالمملكة العربية السعودية

١- وفقاً لدراسة قام بها برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة عام ١٤٢٧هـ

المتغير المستقل	حجم العينة	عدد المدخنين	نسبة المدخنين
إجمالي حجم العينة	٦٨١٨	١٤٧٣	(٩٥٪ حدود الثقة)
الجنسية			
سعودي	٤٨١٦	٩٥٣	٢١,٦ (٢٣ - ٢١)
عربي مقيم	٢٠٠٢	٥٢٠	١٩,٨ (٢١ - ١٩)
النوع			
ذكر	٣٦٠٣	١٢٩٠	٢٦ (٢٨ - ٢٤)
أنثى	٣٢١٥	١٨٣	٢٥ (٣٧ - ٢٣)
السن			
١٩-١٥ سنة	١٠٨٠	١٦٤	٥,٧ (٦-٥)
٢٠-٢٩ سنة	٢٢٨١	٥٤٥	١٥ (١٧ - ١٣)
٣٠-٣٩ سنة	١٩١٥	٤٢٣	٢٤ (٢٦ - ٢٢)
٤٠-٤٩ سنة	١٠١٢	٢٢٥	٢٢ (٢٤ - ٢٠)
٥٠ سنة وما فوق	٥٣٠	١١٦	٢٢ (٢٥-١٩)
المكان			
جدة	١٤٧٨	٣٧٠	٢١ (٢٥-١٨)
الرياض	١٥٦٨	٣٩٦	٢٥ (٢٧ - ٢٣)
الشرقية	١٣٥٣	٢٣٠	٢٥ (٢٧-٢٣)
مكة المكرمة	٤٧٨	٨٦	١٧ (١٩ - ١٥)
المدينة المنورة	٤٠٩	٧٠	١٨ (٢١ - ١٥)
أخرى	١٥٣٢	٣٢١	١٧ (٢١ - ١٣)

النساء والشيشة (الأركيلة) وأشكال التبغ الذي لا يدخن



تزايد تعاطي الشيشة (الأركيلة) وأشكال التبغ الذي لا يدخن في عدة مناطق من العالم الناس يستخدمون الشيشة (الأركيلة) كي يدخنوا التبغ أو يستخدمون منتجات التبغ التي لا يتم تدخينها . هذا فعليا يحدث بشكل خاص في منطقة شرق المتوسط . حيث الشيشة (الأركيلة) معروفة بعدة أشكال منها الشيشة و الجوزة و الغليون . أشكال التبغ الذي لا يدخن تتضمن تبغ المضغ و الاستنشاق . تعاطي الشيشة و أنواع التبغ الذي لا يدخن تزايد بسرعة كبيرة في المنطقة و خصوصا بين النساء .

٩٪ من الفتيات في عمر ١٣ - ١٥ سنة يتعاطون منتجات التبغ من غير السجائر . أكثر من ٣٠٪ في لبنان و أكثر من ٢٠٪ في الأردن و الضفة الغربية (فلسطين المحتلة) و الجمهورية العربية السورية و الإمارات العربية المتحدة .

٢. المسح العالمي للتدخين بين الشباب بالمملكة العربية السعودية لعام ٢٠٠٧م والذي قام به برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية.

معدل انتشار التبغ بين الشباب

- ٢٩,٧٪ من الطلاب جربوا التدخين في حياتهم (ذكور-٣٩,٥٪ - إناث-١٦,١٪).
- ١٩,٣٪ حاليا يستعملون أحد أنواع التبغ (ذكور-٢٤,٢٪ - إناث-١١,٢٪).
- ٨,٦٪ حاليا يدخنون السجائر (ذكور-١٠,٤٪ - إناث-٢,٧٪).
- ١٤,٢٪ حاليا يستخدمون أنواعا أخرى من منتجات التبغ (ذكور-١٥,٨٪ - إناث-٩,٩٪).
- ٨,٧٪ حاليا يدخنون شيشة (ذكور-١٠,٤٪ - إناث-٣,٧٪).

المعارف والاتجاهات

- ٤٤,١٪ يعتقدون إن الأولاد المدخنين لهم أصدقاء كثيرين و ٣٢,٢٪ يعتقدون أن البنات المدخنات لهن صديقات كثيرات.
- ٣٢,٩٪ يعتقدون إن الأولاد المدخنين يبدوون أكثر جاذبية و ٢٤,٦٪ يعتقدون إن البنات المدخنات يبدوون أكثر جاذبية.
- الوصول للتبغ بالنسبة للمدخنين الحاليين
- ١٦,٨٪ عادة يدخنون بالمنزل.
- ٤٧,٧٪ يشترون السجائر من المتاجر.
- ٧٧,٧٪ يشترون منتجات التبغ من متاجر لا تمنع بيعها للأعمار الصغيرة.

دخان التبغ البيئي (التدخين غير المباشر - التدخين السلبي)

- ٢٩,٤٪ من الشباب يعيشون في منازل يوجد فيها مدخنون.
- ٣٨,٩٪ يحيط بهم أشخاص مدخنون خارج المنزل.
- ٧٣,٤٪ يعتقدون انه يجب حظر التدخين في الأماكن العامة.
- ٦٠,٨٪ يعتقدون أن التعرض للدخان من الآخرين يؤثر على حياتهم ويؤذيهم.
- ٢٤,٨٪ لديهم احد أو كلا الأبوين مدخن.
- ١٠,١٪ لديهم معظم أو كل الأصدقاء مدخنين.

المناهج المدرسية

- ٥٩,٣٪ تم توعيتهم بمخاطر التدخين خلال السنة الماضية.
- ٣٦,٧٪ ناقشوا بالمدارس الأسباب التي تجعل من بعمرهم (أترابهم) يدخنون خلال السنة الماضية.
- ٤٦,٧٪ تم تعليمهم بتأثيرات التبغ بصورة عامة خلال السنة الماضية.

نقاط بارزة

- ١٢ من كل ٥ طلاب تقريبا حاليا يستعملون أحد أنواع التبغ و ٩٪ حاليا يدخنون السجائر و ١٤٪ يستعملون أنواعا أخرى من منتجات التبغ غير السجائر.
- ٣ نسبة التعرض للدخان البيئي (التدخين غير المباشر) عالية: ٢ من كل ١٠ طلاب يتعرضون للدخان في البيت من مدخنين يتواجدون حولهم وأكثر من ٤ من كل ١٠ يتعرضون له في الأماكن العامة وحوالي ربع إجمالي عدد الطلاب لديهم أحد الأبوين مدخن.
- ٤ من كل ١٠ يعتقدون إن الدخان المنبعث من المدخنين مؤذ لهم.
- ٥ تقريبا ثلاثة أرباع الطلاب يعتقدون أنه يجب حظر التدخين في الأماكن العامة.
- ٦ ٧ من كل ١٠ مدخنين يرغبون بترك التدخين.

الأعباء الصحية

التبغ هو ثاني أهم أسباب الوفاة في العالم. فهو يؤدي بحياة عشر البالغين في شتى أنحاء العالم (حوالي ٥ ملايين حالة وفاة كل عام). وسيؤدي التبغ، إذا ما استمرت أنماط التدخين على حالها، إلى وفاة ١٠ ملايين نسمة سنويا بحلول عام ٢٠٢٠م. والتبغ هو أيضا رابع أشيع عوامل الاختطار التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض في جميع ربوع العالم. أما التكاليف الاقتصادية المرتبطة بتعاطي التبغ فهي تخلف أثارا مدمرة تضاهي في وخامتها ما يخلفه التبغ من آثار على الناس.. ذلك أن التبغ يتسبب، بالإضافة إلى التكاليف الصحية العمومية الباهظة المتصلة بعلاج الأمراض الناجمة عنه، في وفاة الناس عندما تبلغ قدرتهم الإنتاجية أوجها وهو يحرم الأسر، بالتالي، من معييلها والدول من قواها العاملة. والملاحظ أيضا أن إنتاجية العاملين من متعاطي التبغ تقل عن إنتاجية غيرهم من العاملين بسبب تعرضهم للأمراض أكثر من غيرهم.

وهناك صلات وثيقة بين التبغ والفقر. فقد بينت دراسات عديدة أن أشد الأسر فقرا في بعض البلدان المنخفضة الدخل تخصص نحو ١٠٪ من مجمل نفقاتها لشراء التبغ، مما يعني أنه لا يبقى لتلك الأسر إلا القليل لتنفقه على الاحتياجات الأساسية مثل الغذاء والتعليم والرعاية الصحية. ويؤدي التبغ، علاوة على آثاره الصحية المباشرة، إلى سوء التغذية والمزيد من التكاليف المرتبطة بالرعاية الصحية وإلى الوفاة في سن مبكرة. كما أنه يسهم في زيادة نسبة الأمية، إذ هو يستأثر بالأموال التي كان بالإمكان استخدامها لأغراض التعليم.

لقد أثبتت التجارب أن هناك كثيرا من التدابير العالية المردود لمكافحة التبغ يمكن استخدامها في أماكن مختلفة وهي كفيلة بالتأثير، بشكل كبير، على ظاهرة تعاطي التبغ. ومن أعلى الاستراتيجيات مردودا السياسات العامة الشاملة لجميع السكان، مثل حظر الإعلان المباشر وغير المباشر عن منتجات التبغ وفرض الضرائب عليها وزيادة أسعارها وتهيئة بيئات خالية من دخان التبغ في جميع الأماكن العامة وأماكن العمل ووضع رسائل صحية بيانية واضحة على علب التبغ. وترد جميع تلك التدابير في أحكام اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ.

الأعباء الصحية لأفة التبغ بالمملكة العربية السعودية

مع ندرة الدراسات والأبحاث العالمية المتخصصة، فقد تم تقدير الأعباء والخسائر الاقتصادية الناجمة عن التبغ بناء على تقديرات دراسة أجراها المركز الوطني المالي للميزانية، والتي بنيت على تقديرات البنك الدولي لكلفة الهدر الاقتصادي بسبب التبغ، وبناء على تقديرات دراستنا، فقد قدرت الأعباء الاقتصادية للمملكة، والناجمة عن الهدر في الإنتاجية والوفاة المبكرة بسبب التبغ للفترة من عام ١٩٦١م ولغاية ٢٠٠٤م بحوالي ٨٣ مليار ريال، كما تسبب التبغ في نحو ٥٩٤ ألف حالة وفاة مبكرة، هذا بدون كلفة استيراد منتجات التبغ ولا ما قد يتم تهريبه، فإذا ما أضيف ما قد يتم تهريبه للمملكة من تبغ بحسب المعدلات العالمية، سيرتفع رقم الخسارة في الهدر إلى نحو ١٠٤ مليار ريال والوفيات إلى ٧٤٣ ألفا.

تقديرات العبء الاقتصادي السعودي لاستهلاك التبغ للفترة من عام ٢٠٠٥م إلى ٢٠١٠م

العام	الوزن	خسائر اقتصادية	الواردات	التهريب	الإجمالي	الوفيات
الميلادي	ألف طن	مليار ريال	مليار ريال	مليار ريال	مليار ريال	الف نسمة
٢٠٠٥	٢٥	٢,١٩٤	١,٧٠١	٤٢٥	٥,٣٢١	٢٢
٢٠٠٦	٢٩	٢,٥١٤	١,٨٧١	٤٦٨	٥,٨٥٣	٢٥
٢٠٠٧	٤٢	٢,٨٦٥	٢,٠٥٨	٥١٥	٦,٤٣٨	٢٨
٢٠٠٨	٤٧	٤,٢٥٢	٢,٢٦٤	٥٦٦	٧,٠٨٢	٣٠
٢٠٠٩	٥٢	٤,٦٧٧	٢,٤٩١	٦٢٣	٧,٧٩٠	٣٣
٢٠١٠	٥٧	٥,١٤٥	٢,٧٤٠	٦٨٥	٨,٥٦٩	٣٧
المجموع	٢٧٢	٢٤,٦٤٧	١٣,١٢٥	٣,٢٨١	٤١,٠٥٣	١٧٧

أما خلال الفترة من عام ٢٠٠٥م وحتى ٢٠١٠م، فقدّر العبء الاقتصادي للمملكة بسبب الهدر في الانتاجية والوفاة المبكرة فقط بحوالي ٢٥ مليار ريال، وقدرت الواردات من منتجات التبغ الرسمية بنحو ١٣ مليار ريال، كما قدر حجم التهريب بحوالي ٣ مليار ريال، أي بإجمالي خسارة اقتصادية بنحو ٤١ مليار ريال، وقدرت حالات الوفاة المبكرة لنفس الفترة بنحو ١٧٧ ألف حالة، هذا عند نمو سنوي بمعدل ١٠٪، علماً بأن المعدل التاريخي قد زاد عن ذلك، وعلى المستوى الفردي، فقد بلغ متوسط إنفاق الفرد المدخن على شراء التبغ في المملكة نحو ٧٦٣ ريال سنوياً بحسب معادلة البنك الدولي للأضرار الناتجة عن التدخين، بينما بلغ متوسط عبء الإنفاق الكلي للفرد المدخن سنوياً نحو ١,٥٠٥ ريال.

أما خلال الفترة من عام ٢٠٠٥م وحتى ٢٠١٠م، فقدز العبء الاقتصادي للمملكة بسبب الهدر في الانتاجية والوفاة المبكرة فقط بحوالي ٢٥ مليار ريال، وقدرت الواردات من منتجات التبغ الرسمية بنحو ١٢ مليار ريال، كما قدر حجم التهريب بحوالي ٣ مليار ريال، أي بإجمالي خسارة اقتصادية بنحو ٤١ مليار ريال، وقدرت حالات الوفاة المبكرة لنفس الفترة بنحو ١٧٧ ألف حالة، هذا عند نمو سنوي بمعدل ١٠٪، علما بأن المعدل التاريخي قد زاد عن ذلك، وعلى المستوى الفردي، فقد بلغ متوسط إنفاق الفرد المدخن على شراء التبغ في المملكة نحو ٢٦٣ ريال سنويا بحسب معادلة البنك الدولي للأضرار الناتجة عن التدخين، بينما بلغ متوسط عبء الإنفاق الكلي للفرد المدخن سنويا نحو ١,٥٠٥ ريال.

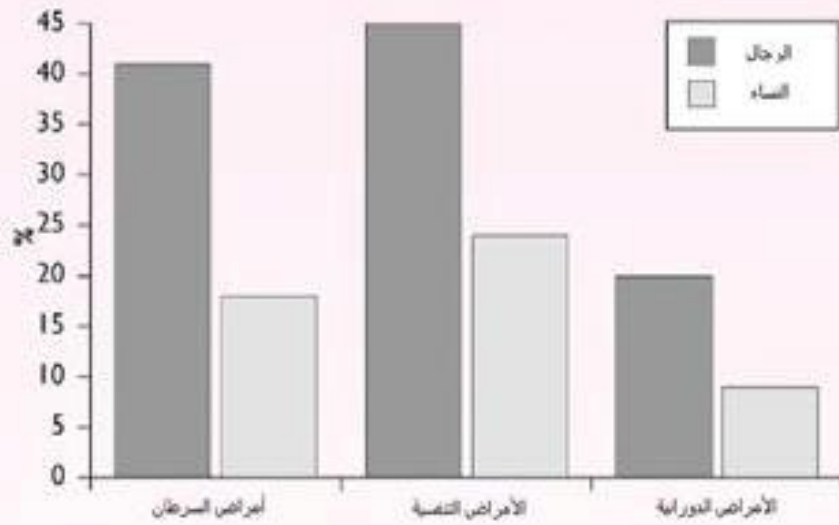
وبحسب البنك الدولي فالبلدان ذات الدخل المرتفع قدر أجمالي التكاليف السنوية التي يمكن أن تعزى إلى الرعاية الصحية لأمراض سببها التدخين يتراوح ما بين ٦٪ إلى ١٥٪ من مجموع تكاليف الرعاية الصحية لأي مجتمع.

تأثيرات الصحة

التدخين مرتبط ببعض الأمراض التناسلية عند الرجال و النساء . عند الرجال هو مرتبط بالضعف الجنسي و نقص تعداد الحيوانات المنوية بينما عند النساء اللواتي يدخن فإن الحمل يصبح أكثر صعوبة و المعاناة من سن اليأس المبكر. أما الأخطار على الجنين فهي تتمثل بزيادة احتمالية الإجهاض و الموت الجنيني و نقص وزن المولود و الموت السريري .

النساء وصلن إلى مستوى الرجال في عدد الوفيات التي يسببها التدخين الاختلافات في معدلات الوفيات بين الرجال و النساء تعكس الاختلافات في معدلات التدخين في ٢٥ سنة مضت .

التدخين حاليا يسبب حوالي ١٢٠,٠٠٠ حالة وفاة في المملكة المتحدة في كل عام . أكثر من ٨٠,٠٠٠ رجل و ٤٠,٠٠٠ امرأة يموتون كل عام جراء الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتدخين .



عدد أكبر من النساء يتوفين من جراء الإصابة بسرطان الرئة أكثر من قبل

عدد النساء اللواتي يمتن من الإصابة بسرطان الرئة ازداد بشكل كبير عما كان عليه في العشرين سنة المنصرمة.

النساء ربما لديهن قابلية للإصابة بسرطان الرئة أكثر من الرجال
النساء ربما لديهن قابلية للإصابة بسرطان الرئة بسبب التدخين .

النساء المدخنات ليهن أرجحيه للإصابة بسرطان الرئة أكثر بـ ٢٨ ضعفا من النساء غير المدخنات ، بينما الرجال المدخنين فلهيهم أرجحيه للإصابة بسرطان الرئة أكثر بـ ١٠ أضعاف من الرجال غير المدخنين .

التدخين و أمراض القلب و السكتة الدماغية

في عام ١٩٩٥ ٢٤,٤٠٠ شخص ماتوا بسبب نقص تروية القلب وذلك بسبب التدخين : حيث أن ٢٣ ٪ من الرجال و ١١ ٪ من النساء ماتوا بسبب هذا المرض .

و بشكل مشابه بالنسبة للسكتة الدماغية التي يسببها التدخين (العدد الإجمالي للوفيات ٧,٣٠٠) ولا يوجد فرق بين الرجال و النساء الذين ماتوا .

النساء اللواتي يدخن يهددن بالإصابة بهشاشة العظام بشكل أكبر

التدخين مرتبط بالكسور في عظم الورك و الفقرات .

التدخين مرتبط بتجعيد الوجه عند الرجال و النساء

هناك دليل بأن المدخنين يبدون أكبر سنا من أقرانهم من غير المدخنين كنتيجة لزيادة تجاعيد الوجه .

تدخين الآباء مرتبط بسرطان الطفولة

أفة التبغ جديد الدراسات والأبحاث

تدخين المراهقات يعرضهن لسرطان الثدي

أكدت دراسة كندية أن اللائي يبدأن التدخين في سن المراهقة أكثر عرضة لإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٧٠٪ من غير المدخنات. وأضافت الدراسة التي نشرت في دورية لانسيت الطبية أن النساء الأصغر سناً تزداد مخاطر إصابتهن بسرطان الثدي إذا بدأن التدخين في غضون خمس سنوات من سن البلوغ.

تدخين النارجيلة يعادل تدخين علبة من السجائر

أكد كريستوفر لوفريدو من المركز الطبي التابع لجامعة جورج تاون في واشنطن إن الأشخاص الذين يستخدمون النارجيلة لا يعرفون أن تدخينها لفترة تتراوح بين ٣٠ و٦٠ دقيقة يعادل تدخين علبة من السجائر. وأوضح قائلاً إن الناس يعتقدون أن الماء يمتص السموم، وهذا غير صحيح فالنيكوتين لا يذوب في الماء، كما أنه يحتوي على مواد مسببة للسرطان.

الآثار التربوية للتدخين غير المباشر (التدخين السلبي) على الأطفال

أكدت نتائج دراسة جديدة قام بها مركز صحة الأطفال البيئية في سينسيناتي بأميركا أنه كلما زاد تعرض الأطفال للتدخين السلبي كلما تناقص أدائهم في مادتي القراءة والحساب. وذكرت أن الدراسة التي أجريت في الولايات المتحدة قاست مدى التعرض لبيئة الدخان عن طريق متابعة نسبة الكيتين في الدم وهي مادة يفرزها الجسم نتيجة تعرضه لمادة النيكوتين، مضيفة أن نسبة الكيتين يمكن أن تقاس من خلال الدم أو البول أو الريق أو الشعر. ونقلت عن الدكتور كمبرلي يولتن أحد الباحثين الذين أجروا الدراسة قوله إن لهذا التدهور في المستويات تداعيات ضخمة على المجتمعات لأن ملايين الأطفال حول العالم يتعرضون للتدخين السلبي.

التدخين يقلص أعمار النساء

أفاد بحث علمي حديث أصدرته وكالة (تسي.بي.أس) للإحصاء بأن التدخين يقلص أعمار المدخنات بأكثر من عقد من الزمان (عشر سنوات) مما يقلصه من أعمار الرجال. حيث تم في هذه الدراسة عمل مقارنة أعداد الهولنديين الذين توفوا بسرطان الرئة عام ٢٠٠٣ وأنماط التدخين، أظهرت أن هذه العادة قلصت عمر المرأة الهولندية بشكل أكبر من الانخفاض الذي طرأ على عمر الرجل. وحسب الوكالة فإن ارتفاعاً في الإصابة بسرطان الرئة بين الهولنديات منذ السبعينيات ارتبط بزيادة أعداد المدخنات، فيما زاد متوسط عمر الرجال في هولندا بنحو خمسة أعوام منذ السبعينيات مع إقلاعهم عن التدخين.

التدخين يزيد مخاطر العجز الجنسي لدى الرجال

وجدت دراسة طبية جديدة لدى عينة من ٧٦٨٤ رجلاً أجرتها كلية الصحة العامة بجامعة تولين الأمريكية، ونشرت نتائجها بالمجلة الأميركية لعلم الأوبئة: أن تدخين سجائر التبغ يزيد مخاطر إصابة الرجال باختلال الانتصاب الوظيفي، وكلما زادت معدلات التدخين زادت أيضاً مخاطر هذا النمط من العجز الجنسي.

عضلات المدخنين تتعب أسرع

خلصت دراسة أميركية حديثة إلى أن عضلات المدخنين تتعب بسرعة أكبر من عضلات نظرائهم من غير المدخنين، بغض النظر عن عدد السجائر التي يدخنونها خلال اليوم. وقال الباحث الأميركي روب وست في دراسة أعدها حول هذا الموضوع إن التدخين له تأثير فوري على العضلات لأنه يحرمها من كمية الأوكسجين التي تحتاجها بسبب المواد الضارة الموجودة في التبغ.

التدخين يسبب العقم للنساء

كشفت دراسة قام بها باحثون أميركيون في بوسطن أن التدخين يسبب العقم للنساء، إذ أظهرت الدراسة أن استنشاق المادة الكيميائية السامة في السجائر يمكن أن يسبب فشلا في المبيض وهذا ما يقلل بشكل كبير سنوات الخصوبة لديهن.

وأشارت الدراسة التي قام بها فريق باحثين من مستشفى بوسطن إلى أن تدخين السجائر إضافة إلى بعض ملوثات الهواء يمكن أن تؤدي إلى توقف مبكر للطمث والإسراع بتدمير خلايا البويضة في المبيض. وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تؤكد علاقة التدخين بالخصوبة الأنثوية بعدما كانت محل شك لزمّن طويل.

التدخين يقصر عمر الإنسان

توصلت دراسة علمية حديثة إلى أن أعمار المدخنين تقل عن أعمار غيرهم بنحو عشر سنوات في المتوسط، وقالت إن الإقلاع عن تلك العادة حتى ولو في سن الخمسين يخفض تلك المخاطر إلى النصف.

وأظهرت النتائج التي توصلت إليها الدراسة التي جرت على مدار ٥٠ عاما أنه إذا أقلع الشخص عن التدخين وهو في سن الثلاثين، فبإمكانه تجنب كافة المخاطر المتعلقة بالوفاة في سن مبكرة تقريبا.

وقال الأستاذ في جامعة أكسفورد البروفيسور ريتشارد دول (٩١ عاما) الذي اكتشف العلاقة التي تربط بين التدخين والإصابة بالسرطان من الواضح أن هناك تلازما بين تدخين السجائر وتضاعف نسبة الوفيات بين متوسطي وكبار السن، كما يبدو واضحا أن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يقلص جزءا كبيرا من هذه الأخطار.

التدخين والمشكلات النفسية عند الشباب

لقد ارتبط تدخين السجائر بعدد كبير من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب ، الأرق ونوبات الفزع ، ونوبات توتر ما بعد الإصابات وأمراض أخرى مثل الفصام . إلى الآن لم يعرف الباحثين ما سر هذه الروابط . لم يحددوا ما إذا كان تدخين السجائر يسبب مشاكل نفسية للمدخين أم أن المشاكل النفسية هي التي تدفع الناس إلى التدخين!!!

بالرغم من ذلك فإن هناك بعض الدلائل على أن التدخين يمكن أن يزيد فرصة حدوث بعض المشاكل العقلية .
بوجه عام ، ازدياد حدة المرض العقلي - الذهني - يكون مرتبطا بمعدلات مرتفعة من التدخين .
إن تعرض الجنين للنيكوتين أو دخان السجائر داخل الرحم ممكن أن يتسبب في حدوث مشاكل عقلية في حياته المستقبلية .

الأرق ونوبات الفزع :-

العديد من الناس يدخنون لاعتقادهم بأن التدخين يقلل التوتر ولكن هناك بعض الدلائل على أن التدخين يمكن أن يسبب التوتر .
يمكن أن يمثل التدخين عاملا خطرا في حدوث نوبات الفزع ويمكن أن يكون عاملا مساهما لزيادة أخطار القلب و الجهاز الدوري في الأشخاص الذين يعانون من نوبات الفزع .
وجد أيضا أن نوبات الفزع تحدث أكثر في النساء المدخنات عن الرجال المدخنين .

نوبات توتر ما بعد الإصابات :-

أثبتت دراسات فيتنامية أن المدخنين القدامى كانوا أكثر عرضة أكثر من غير المدخنين للإصابة بالاكتئاب والتوتر بعد الإصابات .

الاكتئاب :-

العديد من الدراسات ربطت التدخين الاكتئاب والعكس . بعض الدراسات اقترت بأن الفقر والحرمان والصدمات في مرحلة الطفولة والشخصية وقلّة الثقة بالنفس وعدم التعاون وعوامل وراثية يمكن أن تهين الفرد للتدخين والمعاناة من اكتئاب شديد هناك عدد من الدراسات التي ربطت التدخين المنتظم بزيادة خطر أعراض الاكتئاب أو اكتئاب شديد .

بعض المدخنين يعتبرون أن النيكوتين يعمل كمضاد الاكتئاب وهذا يمكن أن يوضح السبب في أن بعض الأشخاص الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب يستخدمون التدخين كوسيلة للعلاج الذاتية لهم .

الفصام العقلي :-

وجد أن معدل الوفاة من أمراض متعلقة بالتدخين في مرضى الفصام العقلي هو ضعف المعدل في العامة .

إن عادة التدخين في مرضى الفصام هي عملية معقدة . يمكن أن يكون السبب هو إفراز الدوبامين بسبب النيكوتين يؤدي إلى تسكين بعض الأعراض .

وجد أن مرضى الفصام لديهم مستقبلات قليلة للنيكوتين أقل من الآخرين وهذا يجعلهم أكثر عرضه للتدخين بكثرة أكثر من أن يبدؤا التدخين . بالإضافة إلى استهلاكهم لجرعات عالية من النيكوتين من سجائرهم .

هناك دليل أيضا بأن مرضى الفصام العقلي الذين يعيشون في المؤسسات أو الذين ليس لديهم مسكن وجد أن لديهم معدلات أعلى من التدخين أكثر من عامة الناس . هذا يمكن أن يعود إلى عوامل اجتماعية و بيئية مثل الفقر أو البطالة أكثر من كيميائية المخ لديهم .

إن النيكوتين يتعارض مع العقاقير الشائعة في علاج الفصام عن طريق تقليل مستويات هذه العقاقير في دم الشخص . هذا يمكن أن يؤدي إلى جرعات عالية من العقاقير والتي بالتالي ممكن أن تؤدي لزيادة الآثار الجانبية .

أظهرت إحدى الدراسات أن المرضى يدخنون أكثر عند علاجهم بـ هاليبيريديول - عن الفترات التي ليس فيها هذا العقار . في بعض الأحيان يمكن أن يقلل التدخين من الأعراض الجانبية لبعض العقاقير بالرغم من أنه لم يتم إقرار هذا الأمر .

إن استخدام مضادات حديثة لعلاج الفصام تم إقرار بقدرتها على تقليل التدخين الشديد وكذلك تحسين النتائج في برامج مكافحة التدخين .

مرض الزهايمر "العتة" :-

دراسات أجريت في أوائل التسعينيات اقترحت أن التدخين له تأثير مضاد للزهايمر - العتة . لقد افترضت أن النيكوتين من الممكن أن يعوض نقص مستقبلات النيكوتين بالمخ في مرض الزهايمر وبالتالي يؤخر بداية المرض .
لقد تم تحديث النظرية حديثا . حتى لو كان التدخين - واق - ضد الزهايمر ، لا يمكن أبدا أن يتم الدعوة لذلك . هذا بسبب مخاطر التدخين المعروفة على الصحة أكثر كثيرا من تقليل احتمال حدوث الزهايمر مستقبلا .

علاقة التدخين بمرض السل

ارتبط مرض السل بالتدخين منذ عام ١٩١٨ ، إلا أن هذه العلاقة لم تأخذ بعين الاعتبار إلا منذ وقت وجيز . ويتمثل هذا الارتباط في عدة أشكال أولهما هو أن المدخنين يكونوا أكثر عرضة للإصابة بمرض السل نتيجة لضعف المناعة الذاتية للجهاز التنفسي التي يسببه التدخين حيث تضعف لديهم آليات التنظيف الذاتية والمنتظمة للجهاز التنفسي مما يجعل مناعة المدخن ضعيفة مما يسهل عليه الإصابة بجرثومة السل عند التعرض لها مقارنة بغير المدخنين الذي يستطيعون مقاومة هذا المرض إلى حد كبير جدا . والارتباط الثاني بين التدخين ومرض السل يتمثل في سرعة تدهور صحة مرضى السل المدخنين حيث أن كل حالة وفاة واحدة من بين خمس حالات مرضى بالسل كان بالإمكان تجنبها لو لم يكن المرضى مدخنين . ويعزو ذلك أيضا إلى ضعف المناعة الذاتية في الجهاز التنفسي وفي الجسم كاملا بسبب التدخين مما يجعل مريض السل فريسة سهلة لهذا المرض . وحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن ٦١٪ من وفيات مرضى السل سببها التدخين . أما الشكل الثالث من أشكال علاقة التدخين بمرض السل هو أن التدخين مرتبط بعودة المرض مرة أخرى عند المرضى الذين شفوا من مرض السل . لذا فإن مرضى السل المدخنون بحاجة إلى أخذ المشورة والنصح والمساعدة للإقلاع عن التدخين . ثم يأتي الشكل الرابع من علاقة التدخين بمرض السل المتمثل في أن المتعرضين لأبخرة الدخان المتصاعد من أفواه المدخنين (التدخين القسري) يكونوا أيضا عرضة للإصابة بمرض السل وخاصة الأطفال التي أكدت دراسات عديدة أن نسبة إصابتهم بمرض السل تزداد عندما يكون هواء البيت ملوثا بالدخان . إن علاقة التدخين بالإصابة بمرض السل قد تفسر ظهور هذا المرض في المجتمعات ذات المستوى المعيشي الجيد حيث إن مرض السل يزداد عادة لدى المجتمعات الفقيرة .

التبغ غير المدخن ... حقائق مخيفة

التبغ غير المدخن smokeless tobacco والذي يتم فيه استخدام التبغ بطرق أخرى لا يتم فيها حرق التبغ كما هو الحال في السيجارة أو الشيشة وإنما يتم استخدامه عبر مضغه أو استنشاقه والذي يسمى بعدة تسميات منها: مضغ ، تعبئة ، علقة ، شمه ، قرحة أو سدة أو غمّة تعددت الأسماء والسم واحد. فالتبغ غير المدخن يتكون من تبغ أو مزيج من التبغ يتم مضغها أو استنشاقها أو مصها بدلا من تدخينها. ويؤدي التبغ غير المدخن لمشاكل صحية عديدة ، من تحسس اللثة إلى سرطان الفم . كما إن مضغ التبغ يجعلك مدمنا على النيكوتين بطريقة مماثلة لتأثير السجائر نظرا لاحتوائه على مادة النيكوتين وهي المادة الموجودة في جميع منتجات التبغ والمسئولة بدرجة أساسية على إدمان هذه المنتجات المسرطنة. فإذا وضعت في فمك قطعة صغيرة أو مضغت التبغ لمدة ٣٠ دقيقة فإنك تحصل على نيكوتين أكثر من ٣ سجائر . وكما هو الحال مع التبغ المدخن كالسجائر والشيشة ، فإن أعراض الانقطاع عن التبغ غير المدخن (الممضوغ) تشبه أعراض التبغ المدخن وهي رغبة شديدة في العودة له وعصبية زائدة وحالة اكتئاب. ومن بين المشكلات الصحية التي يسببها التبغ غير المدخن الآتي:

١. النخور السنية: مضغ التبغ ومنتجات التبغ غير المدخن الأخرى تسبب النخور السنية . وهذا يحصل لأن تبغ المضغ يحتوي على كميات عالية من السكريات ، التي تساهم في التسبب بالنخور ويحتوي التبغ الممضوغ أيضا على قطع كبيرة أحيانا يمكن أن تخرش اللثة أو تكشط الطبقة الساجية للأسنان مما يجعل أسنانك أكثر عرضة للتآكل.

٢. البصق / وسيل اللعاب: بسبب استخدام بتوليد اللعاب وتصبح بحاجة لبصق التبغ الخارج من عصارة التبغ بين الحين والآخر

٣. أمراض اللثة: السكر ومواد التبغ غير المدخن الأخرى تسبب في ضعف ارتباط اللثة عن الأسنان في الأماكن التي تعبئ بها التبغ ومع الزمن تتسبب بالتهاب اللثة أو فقدان السن أحيانا .

٤. مشاكل قلبية وسرطانات غير فموية:

التبغ الممضوغ يتسبب بزيادة في نبضات قلبك وارتفاع ضغط الدم والدلائل تشير بأنه يزيد في احتمالات إصابتك بأزمة قلبية أو جلطة . ومدمنو التبغ بدون دخان يرتفع لديهم الكوليسترول في الدم أكثر من غير المدخنين وفي دراسة نشرت في حزيران ٢٠٠٧ في المجلة الطبية (لنسييت) أظهرت أن هناك علاقة بين التبغ غير المدخن و أحد أشكال سرطان البنكرياس .

٥. جروح سابقة للسرطان في الفم:

الأفراد اللذين يستخدمون التبغ غير المدخن هم أكثر عرضة لظهور لطخات بيضاء في الفم يدعى (اللطاخ الأبيض - أو التقرينية البيضاء) قروح الفم هذه هي سابقة للسرطان - مما يعني أن هذه القروح قد تتطور يوما لتشكل سرطانا.

٦. سرطان الفم:

يعتبر التبغ غير المدخن مسبب رئيسي لسرطانات الفم , الحنجرة , واللثة والشفاه واللسان. وفي المتوسط نصف أولئك الذين يصابون بهذا السرطانات يموتون بعد حوالي خمس سنوات.

٧. ضغط الدم العالي :

يساهم استخدام التبغ غير المدخن في زيادة ضغط الدم لأنه يحتوي على النيكوتين الذي يؤدي إلى تضيق الشرايين.

٨. القرحة المعدية :

المستخدمون للتبغ غير المدخن عرضة لابتلاع عصارات التبغ وما تحتويه من النيكوتين الذي يخرس سطح المعدة وقد يساهم في الإصابة بالقرحة المعدية .

دور الرجال في مكافحة وباء التبغ

الرجال لديهم دور مهم و لديهم قابلية كي يحموا عائلاتهم و شركائهم في العمل من التأثيرات الضارة لتعاطي التبغ و التعرض لدخان الطرف الثاني . هذا يتضمن :

- ☐ يمكنهم أن يحموا عائلاتهم و شركائهم في العمل عن طريق الامتناع عن التدخين في المنزل و أماكن العمل .
- ☐ يمكن للأباء أن يحموا صحة أطفالهم حديثي الولادة و صغارهم جميعا من التعرض لدخان الطرف الثاني الصادر عنهم .
- ☐ يمكن للأزواج أن يشجعوا زوجاتهم الحوامل على الإقلاع عن التدخين .

حماية النساء من تسويق التبغ

النساء لديهن الحق في أن يكن محميات من تسويق التبغ . نحن نحتاج لمساندة النساء من خلال رفع درجة الوعي لديهن حول تكتيك التسويق الخاص بشركات التبغ . يجب حظر الإعلان و الترويج و التمويل للتبغ طبقا لمعاهدة منظمة الصحة العالمية للحد من انتشار التبغ . نحن نمتلك الفرصة لمنع شركات التبغ من إغواء أجيال جديدة من النساء كي يصبحن مدمنات على النيكوتين .

المراجع

- حقائق ومعلومات حول أفة التبغ عند الذكور والإناث - المكتب الإقليمي لشرق المتوسط لمنظمة الصحة العالمية (مستند خاص باليوم العالمي لمكافحة التدخين 2010م).
- العبء الصحي لاستخدامات التبغ، منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، مصر 2005م.
- جائحة التبغ والحد منها بتفعيل دور الرسوم الجمركية، د. عبدالله البداح، 2001م.
- Ruggiero L, Tsoh JY, Everett K et al. The transtheoretical model of smoking: comparisons of pregnant and non-pregnant smokers. Addict Behav 2000; 25(2):239.51
- Davis RL, Tollestrup K, Milham S. (1990). Trends in teenage smoking during pregnancy. Am J Dis Child 1990; 144:1297.301
- Makomaski Illing EM, Kaiserman MJ. Mortality attributable to tobacco use in Canada and its regions, 1994 and 1996. Chron Dis Can 1999; 20(3):111.7
- Larsen LG, Clausen HV, Jonsson L. Stereologic examination of placentas from mothers who smoke during pregnancy. Am J Obstet Gynecol 2002; 186(3):531.7
- Sastry BV. Placental toxicology: tobacco smoke, abused drugs, multiple chemical interactions, and placental function. Reprod Fertil Dev 1991; 3(4):355.72
- Kuper H, Boffetta P, Adami H.O. Tobacco use and cancer causation: association by tumor type. J Intern Med 2002; 252(3):206
- Moore TO, Moore AY, Carrasco D et al. Human papillomavirus, smoking, and cancer. J Cutan Med Surg 2001; 5(4):323.8
- Holm K, Dan A, Wilbur J et al. A longitudinal study of bone density in midlife women. Health Care Women Int 2002; 23(6.7):678.91

- NWT Bureau of Statistics. NWT Alcohol & Drug Survey: rates of use for alcohol, other drugs and tobacco. 1996. URL: www.stats.gov.nt.ca/statinfo/Health/alcdrug/report.html
- Greaves L, Barr VJ. Filtered policy: women and tobacco in Canada. British Columbia Centre of Excellence for Women's Health, 2000
- Greaves L, Hankivsky O, Amaratunga C et al. CIHR 2000: sex, gender and women's health. The British Columbia Centre of Excellence for Women's Health: British Columbia Women's Hospital and Health Centre, 1999
- Health Canada. Canadian Tobacco Use Monitoring Survey (CTUMS) wave 1. Summary of results. 2001. URL: www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/bc/ctums
- INWAT. Report of INWAT Europe Seminar on Women and Tobacco. The International Network of Women Against Tobacco, 1999. URL: www.inwat.org/seminar.htm
- Chen Y, Dales R, Krewski D et al. Increased effects of smoking and obesity on asthma among female Canadians: the National Population Health Survey, 1994-1995. *Am J Epidemiol* 1999;150(3):255-62
- Najma JM, Lanyon A, Anderson M et al. Socioeconomic status and maternal cigarette smoking before, during and after a pregnancy. *Aust N Z J Public Health* 1998; 22(1):60-6
- Muhajarine N, D'Arcy C, Edouard L. Prevalence and predictors of health risk behaviours during early pregnancy: Saskatoon Pregnancy and Health Study. *Can J Public Health* 1997; 88(6):375-9
- Godel JC, Pabst HF, Hodges PE et al. Smoking and caffeine and alcohol intake during pregnancy in the northern population: effect on fetal growth. *Can Med Assoc J* 1992; 147(2):181-8
- Mustard CA, Roos NP. The relationship of prenatal care and pregnancy complication to birthweight in Winnipeg, Canada. *Am J Public Health* 1994; 84(9):1450-7

كتب أخرى مقدمة من برنامج مكافحة التدخين

- السيجارة الإلكترونية ... سم في طبق من ذهب
- التدخين والسرطان ... وجهان لعملة واحدة
- التبغ غير المدخن ... حقائق ومعلومات
- منع التدخين في الأماكن العامة
- تجارب الدول ونتائج الدراسات
- العبء الصحي والاقتصادي لأفة التبغ
- آفة التبغ .. إحصائيات وأرقام
- التدخين يخدش جمال وأنوثة المرأة

مع تحيات

برنامج مكافحة التدخين - وزارة الصحة
المملكة العربية السعودية
www.tcp-sa.org