



التدخين يقتل ١٠ آلاف شخص يومياً

مصطفى علي محمود



يحتوي على خمسمائة مركب كيميائي سام تختلف نسبتها كما يقول الدكتور أحمد عكاشة استاذ الطب النفسي بجامعة عين شمس حسب نوع الدخان ولكن دائماً تكون المادة الفعالة هي النيكوتين.

وعندما يدخل الناس فإنهم يستعملون السجارة أو الغليون أو السيجار. وحى نتتبع طريقة امتصاص الدخان في الجسم فمن الضروري أن نعرف بعض خصائصه فالدخان المنبعث من السيجار والغليون قلوي ولذلك لا يتحول النيكوتين الموجود فيه الى ايونات كما انه ايضاً يذوب في الدهون ولذا فإن هذا الدخان يمتص بسهولة من غشاء الفم المخاطي ومن ثم فإن مدمن السيجار والغليون يحصل على النيكوتين بدون استنشاق الدخان وهذا ما يفسر انخفاض نسبة الوفيات بسرطان الرئة بين مدمني الغليون والسيجار.

أما دخان السجائر فالموقف يختلف معه تماماً فالذي يحدث انه لا سذوب في الدهون ولكنه يمتص عن طريق الغشاء المخاطي الشعب الهوائية للرئتين وهكذا يتم امتصاص قدر كبير من النيكوتين وهذا يفسر لنا نسبة سرطان الرئة بين مدمني السجائر في هذه الحالة.

ويتضمن الدخان ثلاثة مواد أساسية

المادة الاولى: النيكوتين وتسبب سرعة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم، تنبيه مركز التنفس، قلة ادرار البول، إيقاظ مركز القيء في الجهاز العصبي، اخماد مراكز الجوع في المخ ولذلك فإن المدخن الذي يقلع عن التدخين يفطر في تناول الطعام ويصاب بالسمنة.

وفي جرعات صغيرة ينشط النيكوتين المخ ولكن عند زيادة كمية النيكوتين يحدث العكس حيث يؤدي امتصاص كميات كبيرة من النيكوتين الى هبوط في نشاط المخ.

والمادة الثانية: أول أكسيد الكربون وهو غاز سام موجود ايضاً في عادم السيارات وهذا الغاز يحرم الخلايا من الكمية اللازمة والكافية لها من الاوكسجين كما انه يتلف جدران الشرايين وبذلك يؤدي الى تراكم السوائل فيها وترسب الكولسترول وينتهي الأمر الى سرعة حدوث التصلب في الشرايين.

المادة الثالثة: القطران وهي المادة المسؤولة عن الاصابة بسرطان الرئة فالقطران يتلف خلايا الحويصلات الهوائية على المدى الطويل.

ومن أخطر الأمراض الناتجة عن التدخين أمراض شرايين القلب والجلطة وأمراض الجهاز التنفسي سواء كانت في صورة التهاب في الشعب الهوائية أو سرطان في الرئة وقرحة المعدة وقرحة الاثني عشر وأمراض اللثة والفم وضعف جهاز المناعة والشيخوخة المبكرة.

وينحصر إدمان التدخين في شقين، شق عضوي وآخر نفسي. أما الشق العضوي فهو التأثير الشديد للنيكوتين على الجهاز العصبي.

وأما الشق النفسي فهي الطقوس التي يؤديها المدخن خلال تدخينه مثل سحب السجارة من العلبة ووضعها في الفم ثم اشعالها وهكذا فكل هذه الحركات هي جرعات تقلل من القلق الموجود عند الانسان.

وعلى هذا الأساس فإن المدخن إذا ابتلع قرص نيكوتين وتوقف عن التدخين فمن الممكن ان يستريح بعض الشيء ولكن من ناحية أخرى فرنه سيشعر بنوع من الاحتياج الى إشباع الناحية النفسية والتي حرم منها بعدم قيامه بطقوس التدخين ذاتها.

الثالوث اللعين

إن التدخين أحد مفاتيح الثالوث اللعين: الفقر والجهل والمرض وهذا ما تؤكد منظمة الصحة العالمية في احصائية مفزعة أعلنت من خلالها ان منتجات التبغ قتلت أكثر من ٤٠ مليون مدخن في السنوات العشر الأخيرة!!

ومن ثم فإننا نتوقع والحديث هنا أصبح على لسان الدكتور بهائي السكري الاستاذ بجامعة الأزهر ما لم تحدث تغيرات



ولو أنصفت تلك الشركات لحولت نشاطها الى انتاج الغذاء والكساء والدواء.

جو مسموم!!

ولعل ضحايا هذه الحرب الضروس التي تخوضها شركات التدخين لا يمثلون فقط المدخنين بل يشملون أيضاً غير المدخنين الذين يتعرضون بالضرورة لأثار التدخين السيئة. والحوار تحول الى لسان الدكتور عبد اللطيف عثمان استاذ الأمراض النفسية والعصبية بجامعة الأزهر. فهم يواصلون الشهيق والزفير في هذا الجو المسموم بالنيكوتين والقطران وأول أكسيد الكربون وغيرها من المواد القاتلة. كما يندر ان يفلت غير المدخن من الحاح زملائهم المدخنين واصرارهم على ان يشاركوهم افراحهم واتراحهم وينفثون معهم لفافات التبغ تعبيراً عن المشاركة الوجدانية!

وتجدر الاشارة الى ان الكثيرين من المدخنين والمدخنات لا يقلعون عن التدخين خشية ان يصابوا بالسمنة أو البدانة التي تشيع لدى المتعلقين من التدخين.

ومن ناحية أخرى فإن الاستمرار في تعطلي التبغ يصاحبه ضيق نفسي يظهر عادة في صورة قلق يسير وشعور رقيق بالاثم ونشوء نمط خفي من استعمال التبغ أو ظهور أسلوب غاضب من التعاطي يدافع عن العقار وينتقد المعارضين.

وعند وجود اضطرابات بدنية مرتبطة باستعمال التبغ ينبغي ان يحدد الأطباء دور التبغ في إحداثها. وما إذا كان عاملاً مسبباً أم عاملاً مفاقماً لها وقد يلزم استشارة أطباء آخرين معنيين بمعالجة مثل تلك الحالات قبل تقرير تورط التبغ في إحداثها.

ولقد أكدت الدراسات الحديثة خطورة تدخين السجائر بواسطة النساء اللاتي يستعملن (حبوب منع الحمل) حيث تأكد بما لا يدع مجالاً للشك أن أولئك النسوة معرضات للاصابة بجلطات في شرايين المخ والشريان التاجي للقلب إضافة الى تعرضهن لتجلط أوردة الساقين.

وهناك علاقة وثيقة بين تعاطي الخمر والكحوليات وبين التدخين. ويزداد استهلاك التبغ بشكل واضح كلما زادت كميات الكحول المتعاطاة. ولقد لوحظ ان نسبة عالية من الصبية المدخنين يحتسون كميات كبيرة من النبيذ والبيرة وغيرها من المشروبات الكحولية بالمقارنة بغير المدخنين.

اضطرابات نفسية

وقد تبدأ عادة التدخين في سن مبكر حيث يشيع بين الصبية المراهقين والمراهقات وصغار الشباب من الجنسين ومعظم المدخنين تعثرهم اعراض سحب العقار بمجرد الاقلاع عن التدخين. وتظهر الأعراض عادة خلال بضع ساعات وتستمر أياً ما الى اسابيع. والحقيقة ان بعض المدخنين تعثرهم رغبة ملحة في العودة الى التدخين بعد سنوات من الاقلاع عنه ولكن هذا هو الاستثناء وليس القاعدة. ■

جذرية في السلوك الانساني ان يصبح عدد الذين يقتلهم منتجات التبغ سنوياً عشرة ملايين شخص خلال العقود الثلاثة القادمة. والواقع أن تدخين السجائر يفعل على مر السنين ما لا تفعله أعتى الحروب ولكن الضحايا يتساقطون في بطء فرادي دون أن يلحظ ذلك أحد.



فهناك من يتعرض للوفاة في سن مبكرة وهناك من يصيبه المرض

وقد يكون عائلاً لأسرة كبيرة ويستنزف العلاج دخله وتنفق الحكومات آلاف بل ملايين الدولارات على معالجة المصابين بالزمرض التي يسببها التدخين. كما تخسر آلاف الملايين من الدولارات نتيجة لانقطاع بعض العاملين عن العمل ونتيجة للوفيات التي يسببها التدخين.

فخطورة الأمر لا تقتصر فقط على الفقير العائز عن التوفيق بين متطلبات الأسرة ونفقات التدخين بل يمتد الأمر الى الغني الميسور الحال الذي لا يعجز عن شراء التبغ ولكنه يعاني من مشاكل صحية يتطلب علاجها نفقات طائلة.

إن الخسائر المادية التي يسببها التدخين لا تمثل فقط في الأموال التي تنفق على السجائر فقط مثل قمة جبل الجليد الطافي على سطح الماء لا يبدو منه سوى جزء يسير وباقية متشعب الجذور ممتد في الأعماق في كل اتجاه.

فالتدخين يؤثر على اللياقة الجسمانية بوجه عام ويمهد لكثير من الأمراض مثل القلب والرئتين وارتفاع الضغط وتصلب الشرايين والسرطان. فما ينفقه المدخن وله علاقة بالتدخين يشمل أجر الطبيب وتكاليف الفحوص وثمان الدواء عند الاصابة بالامراض المختلفة وذلك بالإضافة الى انقطاعه عن العمل وتناقص الاجر وقلة الانتاج.

كما ان التدخين قد يمهد الطريق لادمان المخدرات في بعض الأحيان. فعادة لا يوجد مدمن مخدرات لا يدخن أو لم يمارس التدخين من قبل. فالسجائر هي أول درجة من درجات سلم الهبوط الى قاع الادمان. وقد يتوقف البغض عند هذه الدرجة أو يهوي الى الحضيض والمرء محاسب على عمره فيما أفناه وعلى ماله ما عمل فيه.

وتشير الاحصاءات الى ان ٧,٢٪ من دخل الأسرة ينفق على التدخين مقابل ٩٪ فقط تصرف على الغذاء ويتسبب ذلك في نزاع داخل الأسرة ويتفاقم الأمر مر السنين. فشركات التبغ لا تهدأ وهي تنفق ما لا يقل عن ٤ مليارات دولار سنوياً على الدعاية والاعلان لترويج منتجاتها في كل مكان على ظهر الأرض وتقتل ٤ ملايين انسان سنوياً بسبب أضرار التدخين.

ويتوارى التحذير على استيحاء التدخين ضار جداً بالصحة في ركن صغير بخط باهت وسط ألوان الاعلانات الصاخبة.