

التدخين أولى خطوات الإدمان

التدخين العدو المحبوب فى مجتمعنا بالرغم من خطورته واضراره على الإنسان والمجتمع كله. وترجع خطورة التدخين الشديدة إلى ثلاثة أسباب رئيسية :

أولاً: ما يترتب على التدخين من أضرار صحية خطيرة لا تقتصر على المدخن فحسب ولكن تمتد بمضارها إلى المحيطين بما يسمى بالتدخين السلبي. وتؤكد الأرقام فى مصر الآن أكثر من 13 مليون مدخن ومن بينهم 439 ألف طفل أقل من 15 سنة.

والإحصائيات تقول أن التدخين يتسبب فى 90% من حالات سرطان الرئة وأن 30% من السرطانات القاتلة سببها التدخين.

والتدخين المتهم الرئيسى فى 21% من أمراض القلب المميتة و88% من أمراض الرئة المزمنة.

وفى أمريكا إحصائية تقول يموت شخص غير مدخن بسيجارة شخص مدخن بنسبة 1:8.

وثانياً: ما كشفت عنه الدوائر العلمية من أن تدخين السجائر يعد من ضمن المواد المؤثرة فى الجهاز العصبى المركزى التى يمكن أن تحدث حالة من الاعتمادية "الإدمان" فقد لوحظ صعوبة الإقلاع عن التدخين.

ثالثاً: ما تبين من العديد من الدراسات الميدانية العالمية والمحلية من أن تدخين السجائر يعتبر بوابة لعالم المخدرات لهذا نقول دائماً التدخين أولى خطوات الإدمان حيث ثبت أن 75% من المدمنين عرفوا طريق الإدمان عن طريق السجائر.

وتشير الإحصائيات أن 85 مليار سيجارة يبتلعها المصريون سنوياً بتكلفة 34 مليار جنيه سنوياً. أسباب التدخين :

عند الرجال : يعتقد البعض أن السيجارة رمزاً للمركز الإجتماعى المتحضر - تهدى الأعصاب وترفه على النفس وتسلو وتملأ الفراغ.

بينما يعتقد البعض الآخر أنها تزيل الخجل وضعف الشخصية بينما يبدأ آخرون التدخين للتلذذ بنكهته ومع الوقت يصبح جزءاً من شخصيتهم ومنهم من يدخن لمجرد تلبية لنزعه النفسية.

عند النساء : يفسر علماء النفس ظاهرة تدخين المرأة للسجائر بميلها إلى المساواة مع الرجل فى كل شئ أو بإعتبار إستعماله كأحد وسائل التمتع بالحياة وفى إحدى دراسات المركز القومى للبحوث الإجتماعية والجنائية حول وبائيات التعاطى والإدمان بين طالبات الجامعات فى مصر أظهرت النتائج أن 40% من الطالبات المشتركات فى العينة وعددهن 7255 يدخن أكثر من 20 سيجارة يومياً وأعلى نسبة فى عمر الطالبات المدخنات كانت أقل من عشرين عاماً.

أما المناسبات التى تدخن فيها الطالبة لأول مرة. فجاءت الجلسات مع الصديقات والأصدقاء بنسبة 21% ونسبة 16% للتقليد والتجربة والمظهرية ونسبة 5% لمواجهة مشكلة و8.8% فى مناسبات سعيدة.

عند المراهقين والشباب : ترتبط مشكلة التدخين عند المراهقين والشباب بالعوامل التالية :

- 1- يعتقد بعض صغار السن أن التدخين علامة من علامات الرجولة ورمز من رموز الرشد والإستقلال وقوة الشخصية فيبدأون في التدخين إعتقاداً منهم أنهم سيكونون مقبولين أكثر من المجتمع ويثبتون شخصيتهم ويحسون في حالتهم النفسية والعاطفية ومع الوقت تصبح عادة التدخين جزءاً في حياتهم .
- 2- تقليد الآباء والأقارب والأصدقاء ففي مرحلة المراهقة نجد الشباب ميالاً لحب الإستطلاع وتجربة كل جديد وحب الظهور والتصرف مثل الكبار مقلداً مواقفهم وسلوكهم والتي من بينها التدخين.
- 3- قلة التوجيه من طرف الآباء والأمهات لابنائهم وخاصة لحثهم على تجنب التدخين فقد ثبت من الإحصائيات التي أجريت في السنوات الأخيرة في الولايات المتحدة الأمريكية أن التدخين لدى الشباب.. تكون نسبته أكبر بأربع مرات عندما لا يجدون التوجيه من الأسرة.

وتشير الإحصائيات أن معدل الإنحراف يرتفع عند المدخنين أكثر من غير المدخنين ففي دراسة قام بها المركز القومي للبحوث الإجتماعية والجنائية حول العلاقة بين تدخين السجائر وإنحرافات السلوك في عينه من طلبة الجامعات المصرية الذكور "مجموع أفراد العينة" 12797 ذكور عام 1990-1991م.

الإنحرافات السلوكية	المدخنون 2557	غير المدخنين 10081
ترك بيت الأسرة	18.19%	8.04%
العش في الامتحانات	38.29%	23.69%
الشجار مع الوالدين	42.71%	27.97%
الوقوع في متاعب مع الشرطة	16.27%	8.03%
ضرب زملاء	25.22%	15.42%
الطرد من قاعة المحاضرات	22.14%	14.05%

التبغ ومكوناته وأضراره :

فتدخين السيجارة ينتج عنه 4000 مادة كيميائية على الأقل 200 منهم يعرفوا بالسموم و60 منهم يسببون مرض السرطان. وهنا سوف نتناول خمسة فقط من هذه المواد بخطرهم الشديدة على صحة الإنسان :

1- **النكوتين :** وهو المادة الفعالة في السيجارة المستخرجة من نبات التبغ وهو عبارة عن سائل لا لون له مستهجن الرائحة ويذوب في الماء. يصبح بنى اللون إذا تعرض للهواء ويعد مسئولاً عن الآثار المباشرة لتدخين.

إذ تمتص الرئتان ما بين 2.5-3.5 مجم نكوتين من كل سيجارة يدخنها الفرد ويحدث النكوتين إحساس الحرقان في الفم والبلعوم وألم شديد في البطن ينتج عنها إرتفاع درجة الحرارة والصداع. كما يؤدي إلى تنشيط حركة الأمعاء مما يحدث إسهال مع زيادة الإفراز المعدي يقلل الإحساس بالجوع زيادة معدل نبض القلب.

حيث يصل النكوتين إلى المخ خلال 7 ثوان وكذلك ينبهه خلايا الجهاز العصبي اللاإرادي مما يزيد في نشاط القلب والعضلات والأوعية الدموية فيرهقها كما يزيد من احتمالات الإصابة بالجلطة الدموية وتصلب الشرايين ويؤدي زيادة عدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً إلى تأكيد الإصابة بتلك الأمراض.

2- **أول أكسيد الكربون :** هو غاز سام عديم اللون والرائحة ويعد المصدر الأول للإصابة بأمراض الدورة الدموية الحادة والمزمنة إذا يتحد مع هيموجلبين الدم (المسئول عن نقل الأكسجين من الرئتين إلى خلايا الجسم). بمعدل سريع جداً يفوق معدل إتحاد الهيموجلبين بالأكسجين مائتي مرة، مما يؤدي إلى عدم أكسدة الدم التي تسبب أحياناً الغيبوبة والإفراز اللعابي وكذلك يؤدي إلى تعب العضلات وسرعة نبض القلب وإرتفاع ضغط الدم وزيادة معدل التنفس ويهيج الغشاء المخاطي للرئة ويزيد من إفراز الشعب الهوائية وينتج عن كل هذا إرهاق لجميع أجهزة الجسم.

3- **القطران :** هو سائل لزج بنى اللون سام جداً يترسب على جدران الحويصلات الهوائية بالرئة ويغير في تكوين

الخلية ثم يبدأ تكوين الخلايا السرطانية في الرئة وتزداد خطورة الإصابة به إذا بدأ الفرد تدخين السجائر مبكراً أو كان من المدخنين بكثافة أو من الذين يدخنون السجارة بسرعة أو في وقت قصير فكل هذا من عوامل الإصابة بالسرطان، وخصوصاً سرطان الرئة والفم والشفاه والحنجرة ويتسبب أيضاً في اصفرار الأسنان واليدين.

4- **الأمونيا Ammonia** : وهي المادة المستعملة في صناعة الأسمدة وبعض المنظفات حيث أنها غاز مهيج للرئتين فتزيد من إفرازاتها مما يصيب المرء بسعال جال مصحوب ببلغم دموى وتتسبب في التهابات الأغشية المخاطية للأنف والفم والحلق والبلعوم والسعال المستمر ونزلات البرد المزمنة.

5- **السيانيد** : وتحتوي كل سيجارة على 240 ميكرو جرام في السيانيد وهو غاز سام يقوم بطرد الأكسجين من الخلية كما يحدث عطبا بالخلايا العصبية في القشرة المخية وخصوصاً في مراكز اللمس والألم والبصر مما يفقد الفرد قدراته على الإحساس باللمس والإحساس بالألم ويضعف قدرته على الرؤية.

أخطار التدخين :

وفيما يلي تلخيص لأخطار التدخين من حيث :

قصير المدى :

- 1- اصفرار الأسنان والأصابع.
- 2- رائحة غير مقبولة بالفم والملابس.
- 3- تصيب العرق.
- 4- ارتعاش اليد.
- 5- القىء أحياناً.

طويل المدى :

أى تظهر بعد فترة طويلة من التدخين وهذا هو خطورة التدخين أن يكون الإنسان في الفترات الأولى من التدخين من وجهة نظره في صحة جيدة ولكن يفاجئ بوجود أمراض كثيرة ومنها مزمنة فجأة تظهر عليه ومنها:

- 1- ضعف حاستي الشم والتذوق.
- 2- الإصابة المتكررة بنوبات البرد.
- 3- نزلات شعبية مزمنة.
- 4- سعال مزمن.
- 5- قرحة المعدة.
- 6- أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.
- 7- تجاعيد الوجه في سن مبكر.
- 8- جلطات الدم في القلب والمخ والأطراف.
- 9- سرطان الرئة والفم والحنجرة والمرىء والبنكرياس والرحم والمثانة.

وأخطار التدخين تتضاعف في حالة :

الشباب في سن المراهقة حيث يتعرضون لكثير من التغيرات الجسمية فإذا أضيفت أضرار التدخين إلى التغيرات لتأثيرات أجسامهم وعقولهم بأضرار لا حصر لها على المدى القصير والبعيد.

تدخين المرأة :

تعتبر ظاهرة التدخين عند المرأة في أغلب الأوساط عادة منافية للأخلاق وتسبب ردود فعل عديدة ومواقف حرجة حيث أن التدخين يفقد المرأة قيمتها ومركزها ويحط من قدرها ويسلبها مظاهر جمالها وأنوثتها كما يذهب البعض إلى الاشمزاز من المدخنات هذا ما بنيته دراسة أجريت في السنوات الأخيرة.

ومن الناحية العملية بسبب التدخين مشاكل صحية عديدة قبل وأثناء الحمل :

قبل الحمل :

يزيد احتمال نوبات قلبية عند المدخنات بسبب النيكوتين.

يعتبر استعمال الأقراص المانعة للحمل عامل خطورة آخر يضاف للنيكوتين مما يسببه من ارتفاع الدهون بالدم حيث يصيب بجلطة قلبية.

يظهر سن اليأس "إنقطاع العادة الشهرية" بصورة مبكرة نتيجة الإضطراب من إفراز مادة الاستروجين يساعد التدخين على ظهور التجاعيد وانتفاخ في الوجه وجيوب حول العين. كما يعتبر التدخين عامل خطير يؤدي إلى سرطان عنق الرحم عند المرأة.

أثناء الحمل :

المرأة الحامل المدخنة يولد طفلها إما قبل الميعاد أو ناقص الوزن.. أيضاً يتسبب التدخين في حالات الإجهاض أو حدوث تشوهات خلقية للجنين.

التدخين السلبي :

وهو التعرض غير الإرادي للدخان الذي يتصاعد من المدخنين وأظهر تحليل الدخان المنبثق من سيجارة (الدخان الجانبي أو الثانوي) أن هذا الدخان يحتوي على تركيزات هامة من المواد الكيميائية تصل إلى عدة أضعاف الدخان الذي يستنشقه غير المدخنين في مساحات مغلقة سيئة التهوية (كالسيارات - القطارات - المكاتب الصغيرة - المقاهي - المطاعم) يعرضهم لتركيزات ضارة من الدخان وتؤثر سلباً على الصحة الجسمية والعصبية، حيث يصاب المستنشق هذا الدخان بالحساسية وضيق التنفس والربو وكذلك الأمراض القلبية.

وبهذا يعتبر التدخين السلبي لا يقل ضرراً عن التدخين الفعلي بل أكثر.

العلاج :

لا توجد طريقة مثلى للعلاج من التدخين سواء طبية أو نفسية أن لم يكن هناك عزيمة وإرادة قوية من المدخن بأهمية الإقلاع عن التدخين حيث أن الإرادة والعزيمة أكبر وسيلة للعلاج من التدخين وباقي الوسائل ما هي إلا مساعدة.

وبهذا يلزم أن تكون هناك خطوات إيجابية تظهر فيها عامل قوة إرادة المدخن ورغبته الأكيدة في عدم التدخين. لذا لابد من المدخن أن :

- 1- يذكر نفسه بأضرار التدخين من جهة صحته وأسرته وحالة.
- 2- يذكر نفسه بأن أعراض الإنسحاب ستنتهي سريعاً ولا بد من إجتماعها.
- 3- يبعد تماماً عن كل ما يذكره بالتدخين مثل الأصدقاء وضغطهم عليه وعدم الاحتفاظ بالسجائر والولاعات.
- 4- يمكن وضع ميسمأ بدون سيجارة في الفم كما يشعر بالرغبة في التدخين.
- 5- التحكم في معدل التدخين. أي ينقص المدخن على سبيل المثال عدد السجائر التي يدخنها من عشرين سيجارة يومياً مثلاً بالتدريج من 20 إلى 18 إلى 16... وهكذا وكل مرة يبقى عليها عدة أيام حتى يصل إلى عشرة سجائر

فيمكن أن يمتنع عنها مرة واحدة.
6- هنا ولا بد أن نذكر أن هناك كثيرون جداً أقنعوا عن التدخين مرة واحدة بالعزم وقوة الإرادة بلا تدرج وخلال هذا التدرج يشعر المدمن بأعراض الإنسحاب كالقلق وعدم النوم والعرق الشديد والتوتر ولكن لا بد أن يتحملها وهذا بسبب انخفاض نسبة النيكوتين في الجسم ويمكن الإستعانة بالطبيب حتى يتم الإقلاع نهائياً عن التدخين وكذلك يمكن استعمال "مداخل الدخان" التي تحتوى على النيكوتين مثل: "لبان النيكوتين - لزقه النيكوتين" وذلك تحت إشراف الطبيب..
وأولاً وأخيراً بالصوم والصلاة يستطيع الإنسان التخلص في كل عادة رديئة.