فقيه

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

فقيه

د. سليمان فقيه | الأكاديمية
Dr. Soliman Fakeeh | Academy



التدخين

التدخين

مقدمة:

١. استخدام منتجات التبغ يعتبر أحد عوامل الخطر الرئيسية التي يمكن الوقاية منها، والتي تشكل خطراً على صحة الإنسان وحياته.

٢. يقتل التبغ أكثر من ٨ ملايين نسمة سنوياً. وأكثر من ٧ ملايين من هذه الوفيات تسجل في أوساط من يتعاطونه مباشرة، في حين أن نحو ١,٢ مليون وفاة تحدث في أوساط غير المدخّنين الذين يتعرّضون لدخانه لا إرادياً (التعرض الغير مباشر للتدخين مثل الجلوس مع المدخنين).

٣. في عام ٢٠٢٠، بلغت نسبة متعاطي التبغ ٢٢.٣% من سكان العالم، ومن هؤلاء ٣٦.٧% من الرجال و٧.٨% من النساء من جميع أنحاء العالم.

٤. ينجم عن تعاطي التبغ كلفة اقتصادية باهظة تشمل تكاليف الرعاية الصحية الباهظة الناجمة عن معالجة الأمراض التي يسبّبها تعاطي التبغ، فضلًا عن فقدان رأس المال البشري نتيجة الوفيات.

(منظمة الصحة العالمية)

مكونات التبغ:

يوجد أكثر من ٧٠٠٠ مادة في دخان التبغ تعتبر من المواد المطفرة أو المسرطنة منها:

١. أول اكسيد الكربون ، يقلل كفاءة الدم في نقل الأكسجين للخلايا.

٢. النيكوتين، يسبب تضيق الشرايين والإدمان.

٣. القطران، يسبب سرطان الرئة والانسداد الرئوي.

(مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها Centers for Disease Control and Prevention).

أشكال تعاطي منتجات التبغ:

السجائر ، السيجار ، السجائر الإلكترونية ، الشيشة ، الفيب وغيرها.

١. على الرغم من أن السجائر الإلكترونية تحتوي على مواد كيميائية ضارة أقل من السجائر إلا أنها تشكل عامل خطر لتعاطي السجائر مستقبلًا ، فضلًا عن خطر انفجارها لا قدر الله .

٢. فين حين أن تدخين (المعسل ، الشيشة) لمدة ساعة يعادل تقريباً تدخين ٢٠٠ سيجارة.

(مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها CDC Centers for Disease Control and Prevention).

أضرار التدخين:

من الحقائق المعروفة أن التدخين يضر بصحة الإنسان الجسدية والعقلية والمالية وكذلك صحة من حوله ممن يستنشقون أدخنة السجائر (التدخين السلبي).

يعرف أغلب المدخنون هذه الحقيقة ، لكنهم يحتاجون بشكل أساسي إلى المساعدة في التغلب على هذه العادة ، والتغلب على الرغبة الشديدة للتدخين ، والتحكم في الأعراض الانسحابية لديهم.

١. أمراض القلب والأوعية الدموية.

٢. أمراض الجهاز التنفسي.

٣. السرطانات.

٤. السكري.

٥. الالتهابات.

٦. هشاشة العظام.

٧. الاضطرابات التناسلية.

٨. مرض القرحة المعوية.

٩. أمراض اللثة.

١٠. اضطرابات العيون.

١١. مضاعفات ما بعد الجراحة .

١٢. التهاب المفاصل الروماتويدي.

١٣. وغيرها.

التبغ والحمل:

١. يسبب التدخين أثناء الحمل مشاكل رئيسية منها الولادة المبكرة وبعض العيوب الخلقية وقد يمنع الحمل .

٢. ممكن أن يؤدي التدخين إلى الإجهاض .

٣. ممكن أن يؤدي التدخين إلى مشاكل في المشيمة.

٤. التدخين خلال الحمل وبعد الحمل يمكن أن يؤدي إلى متلازمة الموت المبكر.

٥. العيوب الخلقية مثل الشفة أو الحنك المشقوق.

التدخين السلبي وتأثيره على صحة الأم والطفل :

١. النساء الحوامل اللواتي يتعرضن للتدخين أكثر عرضة لولادة طفل قليل الوزن .

٢. الأطفال الذين يتعرضون للتدخين أكثرعرضة لالتهاب الأذن ونوبات الربو.

٣. الأطفال الذين يتعرضون للتدخين أكثر عرضة للوفاة من متلازمة موت الرضيع المفاجئ .

فوائد الإقلاع عن التدخين:

الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين	يُعدّ التدخين وباءً عالميًا، وتزداد مخاطره الصحية كلما زاد عدد السجائر التي يدخنها الشخص. وعند الإقلاع عن التدخين، يبدأ الجسم في استعادة صحته تدريجيًا، وتظهر تحسّنات صحية إيجابية في مراحل زمنية مختلفة.
المدة الزمنية بعد الإقلاع عن التدخين	الفوائد الصحية
بعد ٢٠-٣٠ دقيقة	ينخفض ضغط الدم، يتباطأ معدل ضربات القلب، وتتحسن درجة حرارة اليدين والقدمين
بعد ٨ ساعات	ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم، بينما يرتفع مستوى الأكسجين
بعد ٤٨ ساعة	تتحسن حاستا التذوق والشم
بعد ٧٢ ساعة	ترتخي القصبة الهوائية
من أسبوعين إلى ثلاثة أشهر	تتحسن الدورة الدموية، ووظائف الرئتين، والقدرة البدنية للجسم
من شهر إلى ٩ أشهر	يقل السعال واحتقان الجيوب الأنفية، وتصبح الرئتان أكثر قدرة على تنظيف البلغم وتستعيدان صحتهما، مع تحسن مستوى الطاقة العام
بعد سنة واحدة	ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب إلى النصف مقارنة بالمدخن
بعد ٥ سنوات	ينخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية ليصبح قريبًا من غير المدخن ينخفض خطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمريء إلى النصف ينخفض خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم ليصبح قريبًا من غير المدخن
بعد ١٠ سنوات	ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة إلى حوالي النصف مقارنة بالمدخن يصبح خطر الإصابة بسرطان البنكرياس مماثلًا لغير المدخن
بعد ١٥ سنة	يصبح خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة قريبًا جدًا من خطر غير المدخن

خمس خطوات للإقلاع عن التدخين:

١. استعد.

٢. الحصول على الدعم.

٣. تعلم مهارات سلوكيات جديدة.

٤. الحصول على الدواء واستخدامه بشكل صحيح.

٥. كن على استعداد لحالات الانتكاس.

---

١. استعد :

- تحديد موعد للإقلاع عن التدخين.
- تغيير البيئة الخاصة بك (تخلص من جميع السجائر ومنافض السجائر في منزلك والسيارات ومكان العمل، لا تسمح للأشخاص بأن يدخنون في منزلك).
- مراجعة المحاولات السابقة الخاصة بك في الإقلاع عن التدخين فكر فيما فعلت و ما لم تفعل.
- بمجرد الإقلاع عن التدخين لا تدخن ولا نفخة.

٢. الحصول على الدعم والتشجيع:

- اخبر عائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل واطلب منهم عدم التدخين حولك.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية.

٣. تعلم مهارات وسلوكيات جديدة:

عند أول محاولة للإقلاع عن التدخين حاول تغيير روتينك (تناول الشاي بدل القهوة مثلاً، نزهة على الأقدام وممارسة الرياضة، شرب الكثير من الماء والسوائل ،أخذ حمام ساخن ،قراءة الكتب) .

٤. الحصول على الأدوية:

هيئة الغذاء والدواء الأمريكية وافقت على أدوية التي تساعد في الإقلاع عن التدخين.

- البوبروبيون.
- العلكة.
- أقراص الاستحلاب.
- اللصقات الجلدية.
- بخاخ النيكوتين الأنفي .
- الإستنشاق الفموي.
- الفارنكلين.

٥. كن مستعداً لحالات الانتكاس :

معظم حالات الانتكاس والعودة للتدخين تحصل خلال الثلاثة الأشهر الأولى ومن الأمور التي قد تواجهها:

- وجود مدخنون آخرون .
- زيادة الوزن .
- الإكتئاب والمزاج السئ.

فقيه

مجموعة فقيه للرعاية الصحية

Fakeeh Care Group