



إلى كل فتاة .. التبغ و القرار بين يديك

مقدمة:

لا شك في أن القرارين بين يديك, قرار التدخين أو الابتعاد أو التوقف عنه. إذ أن التدخين بحد ذاته أمرا مقبولا اجتماعيا فما المانع من استخدامه؟ و كأنما هذان الخياران كمن يختار بين الصحة و المرض إذا صح التعبير. فإذا ما إتخذتي قرار التدخين و أنتي في سن مبكرة ما بين 13 إلى 15 سنة أو قبل ذلك فقد نعذرك!!! بسبب قلة معلوماتك عن المضار المستقبلية و كذلك صعوبة التمييز بين القرارات السلبية و الإيجابية, فلا عجب بعد ذلك من أن تأخذي مكانك الاجتماعي عندما تكبرين فتكوني مثلا طبيبة أو ممرضة أو ضابطة أو مرشدة...الخ! و أنت مدمنة على التدخين!!

لقد كان ينظر على تدخين المرأة في السابق بازدراء و استهجان في بعض البلدان العربية و خاصة في المناطق الريفية, إلا أن الانفتاح على العالم ساهم في انتشار هذه العادة الدميمة بين النساء, ويبدو أن هذا الاستهجان كان حماية لها من جميع المشاكل الصحية و المتعلقة بالتدخين لو استمر.

أي الدخان نعيه؟

كل أنواع التبغ و طرق استخدامه مضر بالصحة.. و للشيشة و المعسل كلام آخر.

لما تدخن الفتاة؟

إن دوافع استخدام التبغ كثيرة و واهية و تبدأ على شكل: التجربة, التدخين في المناسبات, ثم بشكل يومي حتى تصبح عادة.

دوافع أخرى:

- دفعا للقلق.
- الراحة و السعادة.
- للاستذكار.
- تقليدا أعمى.
- إثبات أذات و الأنوثة.
- الشعور بالعظمة (البرستيج).
- القدوة السيئة (الوالدين, المدرسة, مشاهير العالم).

الكل يعرف المضار و لكن.. القرار هو الإصرار في الاستمرار!!

في عالمنا اليوم تتوفر المعلومات لكل من ينشدها بكل سهولة و يسر و ربما يملك المدخنون كم من المعلومات عن هذه الأضرار تفوق التي لدى ممتهني الصحة و السلامة. و المضار باختصار تفيد بأنه (لقد ثبت أن التدخين يسبب حوالي خمسة و عشرين مرضا, كل منها يعد خطرا على الحياة) و أهمها سرطان الثدي لدى و الجهاز التناسلي لدى النساء و الأورام الأخرى. و نظرا لبطء ظهور الأضرار فهو يساعد على الإصرار في

الاستمرار على التدخين و تأجيل القرار في التوقف بالرغم من الأضرار الأخرى الاجتماعية و الاقتصادية المتمثلة في:

الأضرار الاجتماعية:

- التدخين مدخل طبيعي للإدمان على الحشيش و الأفيون و غيرها.
- الطفل يقتدي بأبويه أو أحدهما إذا كانا من المدخنين.
- القدوة السيئة للطبيب و المعلم المدخن أمام الجميع.
- التدخين قد يكون سببا في الخلافات الزوجية.

التبغ و الجنس:

يسبب كل من النيكوتين و أول أكسيد الكربون تقلص الشرايين و نقص الأوكسجين في الدم على التوالي و بالتالي على فعالية و كمية كل من هرمون الذكورة لدى الرجال و الأنوثة لدى المرأة, مما يؤديان إلى الضعف الجنسي و الخصوبة لدى الرجال و البرود الجنسي و العقم لدى النساء. كما إن البخر (رائحة الفم الكريهة) الناجمة عن التدخين تضعف من الجاذبية الجنسية للفتاة.

الأضرار الاقتصادية:

- أضرار على ميزانية الأفراد و الأسرة و الدولة في الاستهلاك و الصرف على الأضرار الصحية و الميزان هنا يميل إلى خسارة الدولة عوضا عن أرباحها من مبيعات الشركات و الضرائب.
- بلايين الدولارات تصرفها شركات التبغ كتعويض عن الأضرار الصحية.
- الحرائق الناجمة عن التدخين.

أضرار خاصة على الفتاة:

هناك زيادة ملحوظة في نسبة النساء المدخنات من ضمنهم طبيبات!

التدخين و الحمل:

1. أثناء الحمل:
 - طفل ناقص الوزن بسبب نقص الزنك و قصور المشيمة.
 - الولادة المبكرة مع احتمال الوفاة في الشهر الأول.
 - نزيف ما بعد الولادة.
 - زيادة مخاطر الإجهاض التلقائي.
 - زيادة ضربات قلب الجنين.
 - نقص الإيقاعات التنفسية لمدة ساعتين مؤديا إلى التشوهات.
 - إن ترك التدخين قبل الشهر الرابع من الحمل يحسن صحة الطفل.

2. تأثير التدخين على الأطفال:

- 25% من دخان ما تخرجه الأم المدخنة (دخان مستخدم) يدخنه الأطفال.
- حالات الصمم.
- النزلات الشعبية.
- تقليل كمية إدرار الحليب و تغير تكوينه.
- الحليب المحتوي على النيكوتين قد يسمم الطفل ببطء.
- ضعف مناعة الطفل مما يؤدي إلى تكرار المرض.

و للشيشة و المعسل كلام آخر:

فتيات في عمر الزهور للأسف يقبلن و بشدة على هذا النوع من التدخين, غير مدركات للأضرار الصحية و الاجتماعية التي قد تكون معروفة و أخرى غير واضحة نسرها هنا إضافة لما ذكر أعلاه:

- الشيشة كما ذكر سابقا قد تكون مدخلا طبيعيا للإدمان على أنواع أخرى من المخدرات.
- كل رأس معسل يعادل تدخين أكثر من أربعين سيجارة.
- احتراق ورق الألمنيوم الذي يوضع في رأس الشيشة يؤدي إلى انبعاث غازات سامة من هذه المادة تضاف إلى غازات التبغ.
- استخدام نفس الشيشة من قبل عدة أشخاص في المقاهي يؤدي إلى انتقال الأمراض المعدية, وخاصة مرض (السل الرئوي).

الموقف الشرعي:

يختلف الموقف الشرعي ما بين التحريم كليا كون الدخان من الخبائث و ما بين تحريمه ابتداء أو اعتباره مكروها شديدا, بالاستناد إلى بعض الآيات القرآنية (و لا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة), (و لا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيمًا) و غيرها من الآيات و كذلك الأحاديث النبوية الشريفة و اجتهادات العلماء الأجلاء. و بلغة محلية دارجة نقول لك:

(عقلك في رأسك, تعرفي خلاصك) و لك الخيار و القرار و إنك إن أردتي إستطعتي.

إعداد:

الدكتور كاظم الحلواجي

استشاري طب العائلة

قسم التنقيف الصحي / وزارة الصحة

رئيس برنامج الإقلاع عن التدخين

2005/01/5