

بدك تدخن بالأماكن العامة.. قفل عالموضوع.

تنتشر عادة التدخين اليوم في أصقاع العالم كافة، وتأخذ أشكالاً عديدة: السكائر - السيكار - النرجيلة - الشيشة - الغليون ... و تساهم الشركات التجارية في نشر هذه العادة لأسباب مادية، حتى أن الشركات الكبرى أخذت اليوم تتوجه في دعاياتها إلى جمهور المستهلكين المراهقين و حتى الأطفال في بعض الأحيان، مما يسبب تزايد إنتشار هذه العادة في أعمار مبكرة، حيث تزداد خطورتها. و تشير الإحصاءات في الدول المتقدمة، إلى أن ٧٠٪ من المدخنين يبدأون قبل سن ١٨. إن البالغ الذي يدخن يقوم بتخريب أنسجة جسمه المكونة سابقاً، أما المراهق و الطفل، فإنهم يدخلون السموم الناتجة عن التدخين في تكوين أنسجتهم التي لا تزال طور النمو، متسببين لأنفسهم بأخطر الأمراض في أعمار مبكرة جداً.

مضار التدخين ■■■ التوقف عن التدخين: ■■■



ممنوع التدخين

يحتوي برنامج التوقف عن التدخين على مجموعة من الخطوط العامة و الأساسية التي يجب إتباعها، و هي:

- ١- على المريض أن يتخذ قرار التوقف بشكل كلي و جذري
- ٢- يتم تحديد تاريخ معين للتوقف عن التدخين، حيث يكون التوقف كاملاً و مفاجئاً، و ليس بشكل تدريجي
- ٣- يقوم الطبيب بإعطاء أدوية خاصة تساعد المريض على التوقف، هذه الأدوية هي من مجموعة مضادات الإكتئاب التي تؤثر على مستقبلات السيروتونين في الدماغ، و بالتالي تساعد على التقليل من أعراض متلازمة السحب. أهم هذه الأدوية هو (Bupropion Zyban)، الذي يعطى بجرعة ١٥٠ مغ يومياً في الأيام الثلاث الأولى، ثم ٣٠٠ مغ يومياً بعد ذلك. يتم البدء بالعلاج قبل التوقف عن التدخين بأسبوعين، و يستمر العلاج لمدة ٣ أشهر على الأقل.
- ٤- يقوم الطبيب بإعطاء معوضات النيكوتين (أي نيكوتين عن طريق أخرى غير التدخين) بجرعات متناقصة تدريجياً، و ذلك لتخفيف أعراض السحب. توجد هذه المعوضات بأشكال مختلفة، منها اللصقات الجلدية (و هي أفضلها)، و العلكة، و البخاخ الأنفي... مع ملاحظة أن الإكثار منها يمكن أن يخلق إدماناً عليها، لذلك يجب استعمالها بشكل صحيح و متناقص.
- ٥- الدعم النفسي: الهدف منه مساعدة المريض في التخلص من الإدمان النفسي، و يكون بطرق مختلفة، منها المشاركة في حلقات المرضى المنقطعين عن التدخين، أو الممارسات الدينية و الروحية، أو طلب مساعدة الطبيب النفسي، أو استعمال طرق الطب البديل التقليدي.
- ٦- ممارسة الرياضة: و هي أمر أساسي للتخفيف من تأثير السحب، لأن الرياضة تساعد على تقوية الجهاز العصبي المبهمي، الذي يعاكس تأثيرات الأدرينالين (الذي يزيد النيكوتين من إفرازه). الرياضة المثلى هي التي يحبها المريض، لكن يجب أن تكون ممارستها منتظمة و دون انقطاع.



بعد التدخين السبب الأول للأمراض المميتة في العالم، حيث يساعد على حدوث كمية كبيرة جداً من الأمراض الخطيرة، أبرزها:

- سرطان الرئة: حيث تكون نسبة الوفيات الناتجة عنه لدى المدخنين أكثر ب ٢٣ مرة عنها لدى غير المدخنين
- سرطان الفم
- سرطان الحنجرة
- سرطان المري
- سرطان المرارة
- سرطان البنكرياس
- سرطان الكلية و البروستات
- يزيد نسبة الوفيات بالتهاب القصبات و انتفاخ الرئة خمسة أضعاف
- يضاعف نسبة الإصابة و الوفيات بأمراض القلب
- يزيد نسبة الحوادث الوعائية الدماغية (الشلل) بمقدار ٥٠٪.

- يؤدي إلى تضيق الشرايين المحيطة الذي قد يتطور إلى بتر الأطراف

- يزيد نسبة الولادات المبكرة و الأطفال قليلي الوزن لدى الأمهات المدخنات، كما يؤدي لأن يكون أطفال تلك الأمهات، أقل ذكاءً من المتوقع. كما يكون هؤلاء الأطفال أكثر عرضة للموت المفاجئ أثناء فترة الرضاعة.



«لبنان خاليا من التدخين»



شعار رفعتة وزارة الصحة اللبنانية وذلك بموجب القانون ١٧٤ حيث سيمنع التدخين في المطاعم والمقاهي والأماكن العامة في هذا الشهر «أيلول ٢٠١٢» ويحاول مدير البرنامج الوطني للحد من التدخين في وزارة الصحة الدكتور جورج سعادة، التركيز على الجوانب الإيجابية من مسار تطبيق القانون، مشيراً إلى التزام كثير من المؤسسات الخاصة بحظر التدخين، حيث إن المؤسسات الرسمية مازالت تطبق الأمر بشكل نسبي.

ويذكر سعادة لـ «السفير» أن وزارة الصحة أجرت حتى اللحظة ثلاث ورش تدريب للعناصر الضابطة حول كيفية تطبيقهم للقانون، ولا بد من أن تثمر هذه الخطوات تعاوناً ووضغماً أكبر في سبيل إرساء القانون، والحد بالقدر الممكن من التدخين الذي يعتبر فولكلورا وعادة اجتماعية متجذرة في لبنان.