

التدخين القسري اللاإرادي

قد يتبادر إلى أذهان العديد من الناس أن المدخن حين يتعاطى التدخين إنما يضر نفسه وحسب، وهذا غير صحيح ذلك لأن متعاطي الدخان يضر كذلك من حوله بسبب تعاطي هذه الآفة في الأماكن العامة أو التي يشغلها غيره من الناس.

لقد أدرك الناس اليوم ما في التدخين القسري من أضرار على من يتعرضون لأثره وأصبح هذا الأمر ينظر إليه على أنه يعد تهديدا وخطرا حقيقيا على صحة الآخرين وليس المدخن نفسه وحسب. ويتفق المجتمع العلمي الآن مدعوما في ذلك ببراهين ودراسات على مدى عقدين من الزمان على عدم وجود أي مستوى من الأمان الصحي عند تعرض غير المدخنين لدخان التبغ.

وهذا ما سمي واصطلاح عليه التدخين السلبي غير المباشر ويطلق عليه أيضا التدخين اللاإرادي.

ارتبط التدخين السلبي غير المباشر بطائفة من التأثيرات الصحية السلبية الضارة بجسم الإنسان. بما في ذلك سرطان الرئة وأمراض القلب والشرابين. وبالنسبة للأطفال فالموقف مفرع على وجه الخصوص، حيث ثبت أن تعرض الأطفال - الذين لا خيار لهم - لدخان التبغ هو سبب رئيس للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، وأمراض الأذن الوسطى، ونوبات الربو، وظاهرة الموت الفجائي عند الأطفال. كما أن دخان التبغ مصدر هام لتلوث الهواء داخل المباني حيث يساهم في تسميم البيئة ويعتبر من مسببات الإصابة بالتهابات العيون والحلق والسعال والصداع.

ما هو التدخين السلبي غير المباشر (أو اللاإرادي): ينقسم الدخان المنبعث نتيجة التدخين وتعاطي التبغ إلى ٣ أنواع:

١. الدخان المنبعث مباشرة من طرف السيجارة المشتعل.
٢. الدخان المطرود من فم المدخن.
٣. الدخان المخلوط الناتج عن اختطاط النوعين المذكورين سابقا.

وكل هذه الأنواع من الدخان من الممكن أن تنبعث من السيجارة، أو الغليون (السبيل)، أو الشيشة ... الخ. ولا تقل نسبة الضرر عند التعرض لأي من هذه الأنواع من الدخان فكلها ثبت ضررها على الإنسان سواء متعاطيها أو المتعرض لها بطريق غير مباشر. وينبغي ملاحظة أن الدخان المنبعث من الطرف المشتعل من السيجارة هو أكثر ضررا على المتعرض له سلبيًا، ذلك لأنه لا يمر عبر فلتر السيجارة كما هو الحال مع الدخان الذي يستنشقه المدخن حيث أن الفلتر يحجز ولو جزءا يسيرا من السموم المنبعثة من جراء احتراق التبغ. هذه الخلطة من الدخان المنبعث من مصدر التدخين تحتوي على أكثر من ٤٠٠٠ عنصر من المواد المختلفة، منها أكثر من ٤٠ مادة ثبت أنها تسبب السرطان في الحيوان والإنسان وكثير منها يسبب أضرارا أخرى مختلفة على جسم الإنسان وعلى البيئة.

أضرار التدخين السلبي الغير مباشر على الإنسان:

اثبت في الوقت الحاضر ان التدخين السلبي من المسببات الأكيدة لسرطان الرئة عند الإنسان. حيث ثبت علميا العلاقة المباشرة بين التعرض لهذا النوع من الأذى والاصابة بسرطان الرئة بل انه يعد في التصنيف العلمي من مسببات سرطان الرئة من فئة (أ) أي التي لا تقبل الشك - نتيجة اثبات هذه العلاقة السببية المباشرة عن طريق دراسات علمية موثقة- حسبما أوردت وكالة حماية البيئة في أمريكا، بل انها ذهبت إلى أبعد من ذلك بأن أثبتت بالدراسات العلمية أن التدخين السلبي يسبب أكثر من ٣٠٠٠ حالة وفاة من غير اثبت في الوقت الحاضر ان التدخين السلبي من المسببات الأكيدة لسرطان الرئة عند الإنسان. حيث ثبت علميا العلاقة المباشرة بين التعرض لهذا النوع من الأذى والاصابة بسرطان الرئة بل انه يعد في التصنيف العلمي من مسببات سرطان الرئة من فئة (أ) أي التي لا تقبل الشك - نتيجة اثبات هذه العلاقة السببية المباشرة عن طريق دراسات علمية موثقة- حسبما أوردت وكالة حماية البيئة في أمريكا، بل انها ذهبت إلى أبعد من ذلك بأن أثبتت بالدراسات العلمية أن التدخين السلبي يسبب أكثر من ٣٠٠٠ حالة وفاة من غير المدخنين سنويا في أمريكا وحدها.

كذلك من التأثيرات الثابتة علميا على تأثير التدخين السلبي على الرئتين هو الإصابة بحساسية الشعبات الهوائية ومرض الربو خصوصا عند الأطفال وهو كذلك من مسببات السعال المزمن وزيادة إفراز البلغم والتهابات الصدر المتكررة وضيق النفس. وهو أيضا سبب رئيسي من مسببات ضعف كفاءة الرئتين في أداء وظائفها حيث أن التعرض لدخان السجائر من غير المدخنين يؤدي مع الوقت إلى ضعف وهبوط في قدرة الرئتين على استنشاق الهواء والتعامل معه بالشكل الطبيعي ويؤدي ذلك حتما إلى الإصابة بضيق الصدر وضيق التنفس خصوصا مع أقل جهد وكلما زاد التعرض للدخان كلما أدى ذلك إلى المزيد من الضعف في أداء الرئتين لوظيفتها.

أكدت بعض الدراسات في مراكز بحوث القلب أن هناك علاقة وثيقة بين التدخين السلبي غير المباشر والإصابة بأمراض القلب وخصوصا أمراض شرايين القلب كما يحدث للمدخنين أنفسهم فيؤدي ذلك للإصابة بجلطات القلب في سن مبكر.

إن التأثير المأساوي للتدخين السلبي يحدث عند الأطفال الذين قد يتعرضون للتدخين السلبي من خلال تدخين الوالدين وخصوصا إذا ما كانت الأم من متعاطي الدخان والسجائر. فهؤلاء الأطفال لا ذنب لهم في التعرض لشتى مآسي الدخان الضارة على أجسامهم الهشة وهم لا يزالون في سن مبكرة لا قدرة لهم على تمييز الضار من النافع. وهذه جريمة يرتكبها الوالدين او غيرهما من أفراد العائلة الآخرين ممن يعرضون أطفالهم لهذه الآفة الملعونة. فمن التأثيرات السلبية على الأطفال بسبب التعرض السلبي للدخان:

١. تعرض الرئتين وهما لا تزالان في طور النمو إلى الآثار السلبية المذكورة سابقا عند الكبار ولكن التأثير هنا أشد والضرر أفدح حيث أن الرئة لا تعطى الفرصة لأن تنمو بشكل طبيعي بل تتعرض لتأثير الدخان الهدام عليها حتى من قبل أن تعطى الفرصة لتطور أساليب الحماية الضرورية واللازمة ليعيش الطفل بشكل طبيعي ويكون قادرا على رد الأضرار والالتهابات التي يتعرض لها طبيعيا خلال عملية النمو. فيصاب هؤلاء الأطفال

بالتهابات الشعب الهوائية بشكل متكرر مما قد يتسبب في زيادة إفراز البلغم واحتقان الرئتين أو الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية المزمن والذي يحول دون الحياة بشكل طبيعي ودون منغصات ويظل الطفل يعاني من شتى أنواع التهابات الصدر طوال حياته.

ومن الإحصاءات المنشورة والمعلنة في هذا المجال في أمريكا على سبيل المثال قدرت بعض الدراسات أن التدخين السلبي الغير مباشر مسؤول عن التسبب بـ ١٥٠,٠٠٠ - ٣٠٠,٠٠٠ حالة إصابة بالتهابات الشعب الهوائية السفلى (الانتان) عند الأطفال الرضع والأطفال دون سن ١٨ سنة سنويا. وينتج عن هذا حوالي ١٥٠٠٠ حالة تستدعي الدخول إلى المستشفى لعلاج التهابات الصدر عند هؤلاء الأطفال الأبرياء.

٢. زيادة نسبة الإصابة عند الأطفال المعرضين لخطر التدخين السلبي بأمراض حساسية الصدر وقللة أو ضعف كفاءة الرئة في أداء وظيفتها والإصابة بالأزيز والصفير مع النفس وفي حالات أخرى يظل الطفل يشتهي من السعال المزمن والمزعج له وللآخرين من حوله.

٣. يؤدي التدخين السلبي عند تعرض الأطفال له إلى تجمع السوائل داخل الأذن الوسطى وقد يكون سببا إلى دخول هؤلاء الأطفال للمستشفى وللعمليات الجراحية وهم في سن مبكر.

٤. الأطفال المصابون أصلا بداء الربو هم على الأخص معرضون لمزيد من المعانات والمضاعفات عند تعرضهم للتدخين السلبي فهناك ما يقدر بحوالي ٢٠٠,٠٠٠ - ١,٠٠٠,٠٠٠ طفل مصابون بالربو أصلا، كان التدخين السلبي وتعرضهم له سببا أساسيا في استياء ومضاعفة هذا المرض عندهم وسببا في عدم القدرة على التحكم في مرض الربو عند هؤلاء الأطفال في أمريكا وحدها. كذلك التعرض للتدخين السلبي الغير مباشر كان سببا في الإصابة بمرض الربو عند كثير من الأطفال الذين لم يكونوا مصابين به عند ولادتهم.

من التأثيرات السلبية الأخرى للتدخين السلبي غير المباشر سواء عند الصغار أو الكبار على حد سواء الإصابة بالحساسية في العين والأنف والأذن والحنجرة والكحة المزمنة نتيجة للإصابة بحساسية الصدر.

ماذا يمكن عمله للتقليل من التعرض للتدخين السلبي وأثاره:
أولا في المنزل:

١. لا بد من منع تعاطي السجائر في المنزل منعا باتا سواء في داخل المنزل أو في صحن أو فناء البيت لا من قبل الأهل ولا الزوار.

٢. إن كان لا بد من التدخين داخل المنزل فلا أقل من أن يكون ذلك في مكان منعزل عن الجميع وخصوصا الأطفال الذين هم عرضة لآثار التدخين السلبي وأن يكون ذلك في مكان جيد التهوية للخارج مع وجود المراوح والنوافذ الطاردة للدخان إلى خارج المنزل.

٣. ينبغي منع أي عامل يأتي إلى المنزل لعمل ما من أن يدخن ولو سيجارة واحدة وخصوصا في حضرة الأطفال.

ما الذي يمكن عمله للتقليل من التعرض للتدخين السلبي وأثاره:

لا ينبغي اغفال أهمية التوعية الصحية المستمرة بآثار التدخين بشكل عام والتدخين السلبي غير المباشر بشكل خاص من قبل الجهات الصحية والإعلامية وغيرها في الدولة. فقد تبدأ معركة مكافحة التدخين من هذه

النقطة. وينبغي إشراك أفراد المجتمع جميعا وخصوصا الشباب والاطفال للتعرف على الأضرار الناجمة عن التدخين السلبي وكيفية تجنبها.

في المنزل:

يجب أولا توعية أفراد الأسرة وخصوصا الأطفال بآثار وأضرار التدخين السلبي والمباشر على أفراد الأسرة جميعا وأن ضرر التدخين يتعدى الى الآخرين ولا يقتصر على المدخن وحسب. وينبغي إشراك أفراد الأسرة جميعا للتعرف على الأضرار الناجمة عن التدخين السلبي وكيفية تجنبها.

لا بد من منع تعاطي السجائر في المنزل منعا باتا سواء في داخل المنزل أو في صحن أو فناء البيت، لا من قبل الأهل ولا الزوار. لأن مجرد التدخين في حد ذاته كما هو معلوم قد يكون معديا للآخرين وخصوصا الأطفال الذين لا تحفى على احد رغبتهم في ان يجربوا كل ما هو جديد.

إن كان لا بد من التدخين داخل المنزل فلا أقل من أن يكون ذلك في مكان منعزل عن الجميع وخصوصا الأطفال الذين هم عرضة لآثار التدخين السلبي وأن يكون ذلك في مكان جيد التهوية للخارج مع وجود المراوح والنوافذ الطاردة للدخان إلى خارج المنزل.

ينبغي منع أي عامل يأتي إلى المنزل لعمل ما من أن يدخن ولو سيجارة واحدة وخصوصا أثناء وجود الأطفال.

في الأماكن العامة الأخرى :

يجب التأكد من أن الأطفال ليسوا عرضة للتدخين السلبي في روض الاطفال أو المدارس حيث ينبغي منع التدخين منعا باتا في هذه الأماكن.

ينبغي منع التدخين منعا باتا في الأماكن العامة من ضمنها أماكن العمل، الدوائر الحكومية وغير الحكومية حيث يختلط فيها الناس، المطارات والطائرات، المطاعم وغيرها من الأماكن العامة. حيث يتعرض الناس للدخان بسبب إصرار المدخنين اللامسؤولين على التدخين في هذه الأماكن وتعرض الآخرين لأضرار الدخان شاءوا أم أبوا.

التدخين السلبي - كيف يؤدي ويقتل غير المدخنين:

الدخان السلبي غير المباشر المنبعث من التبغ يحتوي كما ذكرنا على أكثر من 4000 عنصر كيميائي منها أكثر من 40 عنصرا كيميائيا ثبت أنها تسبب السرطان سواء سرطان الرئة أو غيرها من السرطانات كالمريء والبنكرياس وعنق الرحم عند النساء ..الخ. ومن ضمن هذه المواد الضارة في دخان التبغ هناك كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون تنبعث مع دخان السجائر وهذا الغاز يكبح قدرة الدم على حمل الأكسجين للأعضاء الحيوية المختلفة في الجسم مثل القلب والمخ والامعاء والكلى ..الخ، وهذا بالتالي قد يؤدي إلى أمراض القلب، والسكتة الدماغية أو الجلطة الدماغية.

وفقا للتقرير الصادر عام ١٩٧٧ عن وكالة حماية البيئة في أمريكا، كان معدل الوفيات المقدر بسبب التبغ من غير المدخنين الذين يتعرضون لاستنشاق دخان السجائر في كاليفورنيا وحدها يتراوح بين ١٤٧ إلى ٢٥١ حالة لكل مليون من عدد السكان في العام الواحد. وإذا طبق المعدل نفسه على الاتحاد الأوروبي فسيكون حصيلة ذلك ما معدله سنويا بـ ٥٥٠٠٠ إلى ٩٤٠٠٠ ضحية سنوية لكل مليون من عدد السكان بسبب التدخين السلبي غير المباشر. وفي الصين يتسبب التدخين السلبي في عدد وفيات مذهلة تتراوح بين ١٨٥٠٠٠ إلى ٣١٧٠٠٠ حالة وفاة سنويا لكل مليون من عدد السكان حسب المعدل نفسه.

إن التعرض للتدخين السلبي يمكن أن يسبب كلا من هذه التأثيرات الفورية والتأثيرات بعيدة المدى على صحة الإنسان:

- التأثيرات الفورية تشمل التهاب العيون والأنف والحلق والرئتين. وقد يعاني غير المدخنين الذين لديهم حساسية من دخان التبغ أكثر من المدخنين من حالات الغثيان والصداع والدوار. التدخين غير المباشر يفرض إجهادا إضافيا على القلب ويؤثر على قدرة الجسم على امتصاص والاستفادة من الأكسجين.
- أما التأثير الصحي بعيد المدى من جراء التدخين السلبي فهو تزايد معدلات الإصابة بالسرطان وأمراض القلب وجلطات المخ بعد سنوات من التعرض السلبي للدخان. أما بالنسبة لمن يعانون من نوبات الربو فدخان التبغ ممكن أن يسبب لهم خطرا فوريا بتحفيز وتفجير النوبات الشديدة، وغالبية مرضى الربو يعانون من أعراض تتراوح بين الضيق في التنفس إلى الاختناق الحاد بسبب التعرض لدخان المدخنين.

وهناك نوع خاص من التدخين السلبي وهو حالة الأم المدخنة أثناء الحمل، حيث تبين أن الأجنة داخل الأرحام يتعرضون إلى آثار دخان التبغ سواء أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة وأثناء فترة الرضاعة إذا كانت الأم نفسها تدخن أو كانت تختلط بالمدخنين حيث وجدت نسب عالية من سموم دخان السجائر في دم الأمهات وفي بولهن وهذه السموم تصل بطبيعة الحال إلى الأجنة وتعمل فعلها الضار فيهم حتى قبل أن يولدوا ويتنفسوا الهواء.

توصلت حلقة نقاش لخبراء دوليين في منظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٩م إلى أن تدخين الأمهات يسبب ثلث إلى نصف حالات الموت الفجائي عند الأطفال. كذلك وجد أن تدخين الحوامل، أو تعرض الحوامل غير المدخنات إلى دخان التبغ يقلل من متوسط وزن أطفالهن عند الولادة، وقد يواجه الأطفال ناقصي الوزن عند الولادة خطرا متزايدا من المشاكل الصحية وإعاقات التعلم.

الجدول التالي يوضح تشكيلة لبعض الكيماويات التي يستنشقها المدخن السلبي بشكل مباشر في مساحة تقدر بـ ٣٠٠ م^٢ خلال فترة ٨ ساعات مثلا في مقر العمل:

المقدار (ميكرو جرام)	المادة الكيميائية	
٥٦٠٦	Carbon monoxide	أول أكسيد الكربون
١٨	Benzo[a]pyrene	بترابيرين
٣١٢٨	Tar	القطران
١٧	Propionaldehyde	بروبيونالدهيد
٦٧٨	Nicotine	النيكوتين
١٥	Resols	ريزولز
٢٠٧	Acetadehyde	آسيتالدهيد
١٤	Hydrogen cyanide	سيانيد الهيدروجين
١٩٠	Nitric oxide	أوكسيد النتريك
١٣	Styrene	الأسستيرين
١٥١	Isoprene	الإيزوبيرين
١٢	Butyraldehyde	باتيرالدهيد
١٢٣	Resorcinol	الريزورسينول
١١	Acrylonitrile	أكريلونيتريل
١٢١	Acetone	آسيتون
١٠	Crotonaldehyde	كروتونالدهيد
٦٦	Toluene	التولويوين
٩,٧	Cadmium	الكادميوم
٥٤	Formaldehyde	الفورمالدهيد
٨,٥	I-Aminonaphthalene	أحادي مينونفتالين
٤٤	Phenol	الفينول
٧,١	Chromium	الكروم
٤٠	Acrolein	آكرولين
٦,٠	Lead	الرصاص
٣٦	Benzene	البنزين
٥,٢	aminonaphthalene II	ثنائي- أمينونفتالين -
٣٣	Pyridine	بايريدين
٤,٢	Nickel	النيكل
٢٥	butadiene -١,٣	أحادي وثلاثي البيوتادين
٢,٤	aminobiphenyl -٣	ثلاثي- أمينوبايفينيل
٢٤	Hydroquinone	هيدروكوينون
١,٤	aminobiphenyl -٤	رباعي- أمينوبايفينيل
٢٣	Methyl ethyl ketone	ميثيل إيثيل كيتون
١,٣	Quinoline	كوينولين
٢٢	Catechol	كاتيكول

سواء كان التدخين السلبي غير المباشر في أماكن العمل أو في المطاعم أو أماكن السكن أو غيرها، فقد ثبت أنه تهديد للصغير والكبير في كافة نواحي الحياة في كافة البلاد.

وأخيراً رسالة خاصة إلى المدخن:

هذا وقت عصيب بالنسبة للمدخنين حيث أن وعي الناس قد زاد كثيراً عن مضار التدخين سواء المباشر أو السلبي غير المباشر وسواء للمدخن أو المتعرض للدخان سلبيًا وقد علت أصوات الاحتجاج على الدخان والمدخنين فلم يعد التدخين في الأماكن العامة نوعاً من الحرية الشخصية للمدخن كما كان ينظر له سابقاً حيث أن التأثير الضار للدخان على الآخرين أصبح أمراً لا شك فيه البتة.

ومع ذلك إذا اخترت أن تصر على التدخين فإليك النصائح التالية التي قد تساعد على حماية الآخرين من حولك:

١. لا تدخن في حضرة الأطفال فهذه العادة ليست ضارة فحسب ولكنها أيضاً مدمرة ومعدية لهم.
 ٢. لا تكن سبباً في تفشي هذه الآفة السيئة عند الآخرين إن كنت مبتلاً بها بل حاول أن تنظر منها الناس من حولك كصاحب خبرة في هذا البلاء.
 ٣. نظف منزلك من الدخان وآثاره فغير المدخنين من أهل بيتك قد يصابون بسرطان الرئة بسبب تدخينك أنت.
 ٤. حاول أن لا تدخن في السيارة عند اصطحابك أحد من أهلك أو أطفالك وإلا عرضتهم لضرر دخانك.
- لا تستهين بمقدار الدخان الذي يتعرض له الآخرون بسبب إصرارك أنت على تدخين السجائر بينهم فهذه الكمية من الدخان على ضالتها في نظرك قد تكون سبباً في ضياع صحة غيرك.

نقلًا عن الموقع الإلكتروني www.hmc.org.qa