



النساء والتدخين : أسئلة وأجوبة

النقاط الرئيسية

- التدخين يزيد من خطر إصابة النساء بالسرطان والمشاكل الصحية الأخرى (انظر السؤال ١)
- سرطان الرئة هو السبب الرئيسي لوفيات السرطان بين النساء في الولايات المتحدة (انظر السؤال ٢)
- للإقلاع عن التدخين الفوري والطويل الأجل فوائد صحية (انظر الأسئلة ٣ و ٤)
- المعاهد الوطنية للصحة وتدعم البحوث المتعلقة بالمرأة، والتبغ، والسرطان (انظر السؤال ٥)
- الموارد المتاحة لمساعدة النساء على الإقلاع عن التدخين (انظر السؤال ٦)

١. هل المشاكل الصحية عند النساء المدخنات في خطر متزايد؟

الإجابة هي نعم. فالمشاكل الصحية عن النساء المدخنات في زيادة وهناك مخاطر من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب، وأمراض الرئة والوفاة المبكرة (١، ٢)

والنساء الحوامل من المدخنات هن الأكثر تعرضاً لخطر ولادة طفلها قبل أوانه بالإضافة إلى انخفاض الوزن بشكل غير طبيعي، وخلال فترة الحمل يكن معرضات بشكل كبير للموت أو موت الجنين (١، ٢)

بالإضافة إلى ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن النساء اللواتي يدخن أكثر عرضة للأمراض من الغير مدخنات، وخاصة انقطاع الطمث في سن أصغر. النساء اللواتي يدخن واللاتي أصابهن انقطاع الطمث، تصبح عظامهم اقل كثافة وهناك خطر كبير للإصابة بكسور بالحوض وفي باقي الجسم، وتكون نسبة الكسور عندهن أكثر منها عند الغير مدخنات (١).



٢ . هل التدخين يزيد مخاطر الإصابة بالسرطان لدى النساء؟

الإجابة هي نعم. فالتدخين يسبب سرطان الرئة والمريء والحنجرة (الربو الصوتي)، والفم والحلق والكلى والمثانة والبنكرياس والمعدة وعنق الرحم . فضلا عن نزف الدم الحاد (٢). ففي عام ١٩٨٧ تجاوزت نسبة سرطان الرئة على سرطان الثدي عند النساء في الولايات المتحدة الأمريكية. خلافا للعديد من أنواع السرطانات الأخرى. فسرطان الرئة من الصعب معالجته بل ومن النادر الشفاء منه (٣) فمعظم الوفيات الناتجة عن سرطان الرئة بين النساء في الولايات المتحدة الأمريكية هي من المدخنات (١)

٣ . هل هنالك فوائد سريعة للنساء عند الإقلاع عن التدخين ؟

هنالك العديد من الوائد السريعة التي ستشعر بها النساء اللواتي يردن الإقلاع عن التدخين. فسيبدأ أول أكسيد الكربون في الانحسار (وهو غاز عديم اللون ينتجه الدخان الصادر من السجائر. وهو يعمل على إضعاف قدرة كريات الدم على حمل الأوكسجين). بالإضافة إلى أن معدل ضربات القلب ستعود إلى وضعها الطبيعي بعد أن كانت مرتفعة بشكل كبير أثناء التدخين. وسيتم انقطاع البلغم والسعال وحالات ضيق التنفس. وكل ذلك خلال أسابيع قليلة جدا. وستشعر المرأة أيضا بتحسّن في عمليات التنفس وتحسن في عمل وظائف الرئة عند الإقلاع(٤)

بالإضافة إلى أن والنساء اللواتي يقلعن عن التدخين تقل لديهم نسبة الخوف من خطر العقم. وبالنسبة للنساء الحوامل فإنه سيقبل الخوف من أخطار حدوث الولادة المبكرة أو الولادة غير الطبيعية أو انخفاض الوزن أو حتى الموت المبكر للجنين (١ . ٥)



٤. هل هنالك فوائد على المدى الطويل للنساء عند الإقلاع عن التدخين؟

الإجابة هي نعم فعند الإقلاع عن التدخين على فترات طويلة فان ذلك يساعد على التقليل من خطر الإصابة بالإمراض التي يسببها التدخين (٢ ، ٦)

- إن خطر الوفاة الناجمة من أمراض القلب ستتناقص بشكل كبير خلال سنة أو سنتين بعد الإقلاع عن التدخين، وبعدها سيصبح قلبها يعمل بشكل سليم كغيره عند غير المدخنات
- إن خطر الوفاة الناجمة من سرطان الرئة وأمراض الرئة الأخرى ينخفض خلال الخمس سنوات بعد الإقلاع
- الإقلاع عن التدخين في أقرب وقت ممكن يقلل من خطر الإصابة بالكسور الناجمة عن هشاشة العظام والتي من شأنها أن تزيد من شيخوخة المدخنات

بغض النظر عن العمر، تستطيع المرأة أن تقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض مثل السرطان نتيجة الإقلاع عن التدخين. وبالنسبة للنساء اللاتي سبق أن أصبن بمرض السرطان، فإن الإقلاع عن التدخين يساعد الجسم على الشفاء وعلى الاستجابة لعلاج السرطان. والإقلاع عن التدخين يقلل من احتمال الإصابة بأمراض السرطان مرة ثانية

٥. هل المعاهد الوطنية الصحية الأمريكية تدعم البحوث المتعلقة بالمرأة والتبغ والسرطان؟

الإجابة هي نعم. فالمعاهد الوطنية للصحة تقوم بتمويل الأبحاث التي تهدف إلى منع وتقليل استخدام التبغ بين النساء ، وزيادة معدلات البقاء على قيد الحياة من النساء اللواتي يعانين من السرطانات التي يسببها التدخين. والمعهد الوطني للسرطان (لجنة التحقيق الوطنية) ، وهو مكون من المعاهد الوطنية للصحة، وهو الوكالة الرائدة في مجال أبحاث السرطان. وشكلت لأمراض النساء (التبغ والسرطان) فرق عمل لتحفيز البحث العلمي واقتراح نهج معين للحد من السرطانات المرتبطة بالتبغ بين النساء في الولايات المتحدة والدول في جميع أنحاء العالم. وقد ناقش فريق العمل والشركات العامة والخاصة التي اجتمعت في عام ٢٠٠٣م بعض التوصيات من أجل إحراز تقدم واضح في هذا المجال. وقد لخصت النتائج التي توصل إليها فريق العمل في تقرير لجنة التحقيق الوطنية للمرأة والتبغ والسرطان ووضعت على الموقع التالي



<http://women.cancer.gov/reports/wtobacco.shtml>

إن تدهور الآثار الصحية بين النساء نتيجة التدخين هي مجال للقلق لكثير من المعاهد الوطنية للصحة والوكالات الصحية الأخرى ، ومن بينها المعهد الوطني لتعاطي المخدرات ، والمعهد الوطني لأبحاث طب الأسنان والجمجمة ، والمعهد الوطني لصحة الطفل والتنمية البشرية، والمركز الوطني للطب التكميلي والبديل. وبعض المعاهد الوطنية للصحة، وقد تم تمويل العديد من المشاريع والبحوث في هذا المجال وهي كما يلي:

- وجود مسح لمعدلات التدخين بين النساء الحوامل في العديد من الدول النامية
- إيجاد دراسة لاستخدام المنتجات البديلة للنيكوتين لدى الحوامل المدخنات
- إيجاد برنامج لمساعدة النساء على الإقلاع عن التدخين بعد الولادة
- عمل دراسة لمعرفة للتأكد من مدى فاعلية لواصل النيكوتين على المدخنين (الذكور والإناث)

بالإضافة إلى ذلك فإن لجنة التحقيق الوطنية القائمة على تمويل الدراسات والأبحاث لمعرفة آثار التدخين والإقلاع عنه على أمراض السرطان المختلفة ، بما في ذلك سرطان الرئة وسرطان الثدي والرحم وعنق الرحم، تقوم بعمل الفحوصات الجينية والدقيقة لمعرفة الاختلافات بين الرجل والمرأة وأثرها على مخاطر الإصابة بالسرطان

٦. ما هي الموارد المتاحة لمساعدة النساء على الإقلاع عن التدخين؟

يقدم المعهد القومي للسرطان كل الموارد المتاحة للإقلاع عن التدخين : ولمعرفة المزيد من المعلومات وكيفية الحصول على المساعدة ، زوروا الموقع الإلكتروني التالي

<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/cessation>

وبين الموقع قائمة من المنظمات الحكومية والمنظمات غير الربحية التي لديها الموارد اللازمة لمساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين



الموارد العامة

إن المنظمات الحكومية توفر الموارد اللازمة والمعلومات الكافية حول الإقلاع عن التدخين لجميع المدخنين من الذكور والإناث وتشمل ما يلي:

وقد أنشأ المعهد القومي للسرطان موقعاً على الإنترنت، وهو يشمل على الدراسات والأبحاث المتعلقة بمكافحة التدخين

www.Smokefree.gov

وذلك بالتعاون مع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها والجمعية الأمريكية للسرطان، وذلك من أجل مساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين. وموقع ويب يقدم دليلاً كاملاً عن هذا الموضوع على شبكة الإنترنت، ويشمل العديد من المقالات والبحوث مثل:

الإقلاع عن التدخين ودوره في خلق هواء نظيف، التدخين والحياة اليومية، مساعدة المدخنين في الإقلاع عن التدخين (للمهتمين). دليل يوضح فيه كيف تفكر في الإقلاع، تنقية الهواء، الإقلاع عن التدخين. كما ويتوفر اليوم العديد من المنشورات المطبوعة والمنشورات الأخرى التي تتعلق بموضوع التدخين على الموقع الإلكتروني وتتضمن بعضها ما يلي:

- بدون آفاق للمدخنين فوق سن ٥٠
- الحرية للأبد، للمدخنين المقلعين حديثاً عن التدخين
- (Guía para Dejar de Fumar) دليل عن الإقلاع عن التدخين باللغة الإسبانية
- مسارات الحرية للمدخنين الأفارقة الأمريكيين

وللمزيد زوروا الموقع الإلكتروني التالي: <http://www.smokefree.gov>



الشبكة الوطنية الأمريكية للتوقف والإقلاع عن التدخين

بمبادرة من وزارة الخارجية الأمريكية لشؤون الصحة والخدمات البشرية ، وخدمة الرد على المتصلين الذي تديرها الدولة خلال خطتها للإقلاع عن التدخين حيث يمكنهم الحصول على مساعدة في الإقلاع عن التدخين ، وإعطائهم المنشورات المتعلقة بموضوع الإقلاع ، والإحالة إلى موارد أخرى. يمكن الحصول على معلومات عن هذه الخدمة ويمكن الإطلاع على موقع الويب التالي

www.Smokefree.gov

وللاتصال: الهاتف: 1-800-784-8669

المعهد الوطني الأمريكي للسرطان في (لجنة التحقيق الوطنية)

ويقدم خطة للإقلاع عن التدخين عن طريق تقديم مجموعة واسعة من الخدمات ، بما في ذلك الإرشاد الفردي ، والمنشورات، وإعطائهم النصح والمعلومات، والإحالة إلى مصادر أخرى، وخدمة الرسائل المسجلة. كما ويقوم المستشارين للإقلاع عن التدخين بالإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالتدخين في الإنكليزية أو الإسبانية ، من الاثنين حتى الجمعة ، من الساعة ٩:٠٠ صباحا إلى ٤:٣٠ مساءً ، بالتوقيت المحلي. كما ويتم توفير خدمة المساعدة الفورية عبر الانترنت (Live Help) من خلال الموقع التالي <http://www.cancer.gov/help>

Telephone: 1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)

Internet Web site: <http://www.cancer.gov>



الموارد الخاصة بالمرأة

وهناك عدة منظمات تقوم على توفير المعلومات اللازمة وعلى وجه التحديد بالنسبة للمرأة . وسنقوم باستعراض هذه المنظمات فيما يلي :

مكتب صحة المرأة في وزارة الخارجية الأمريكية لشؤون الصحة والخدمات البشرية

وقد أنشأت قسما خاصا على موقعها الإلكتروني على الانترنت يسمى "إنها فرصة لتنفس الهواء النقي! الاستقلال عن التدخين." وهذا القسم يحتوي على معلومات عن الآثار الصحية للتدخين . ويوفر الموارد اللازمة لمساعدة النساء على الإقلاع عن التدخين .

Address: Room 712E
200 Independence Avenue, SW.
Washington, DC 20201
Telephone: 1-800-994-9662
Internet Web site: <http://www.4woman.gov/quitsmoking>

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، ووكالة المواد السامة وسجل الأمراض، ومكتب صحة المرأة

وتقوم هذه المراكز على تشجيع وتحسين الصحة والسلامة ونوعية الحياة للمرأة. وللمزيد ستجدون معلومات حول التدخين وأثاره على المرأة على العنوان التالي

Address: CDC/ATSDR Office of Women's Health
Centers for Disease Control and Prevention
Mail Stop E-89
1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30333
Telephone: 404-498-2300
E-mail: owh@cdc.gov
Internet Web site: <http://www.cdc.gov/women/az/smoking.htm>



الشراكة الوطنية للأسر الغير مدخنة في الولايات المتحدة الأمريكية

وهو برنامج تقوم بدعمه مؤسسة روبرت وود جونسون، ويقوم هذا البرنامج بأعماله لاكتشاف أفضل السبل لمساعدة المدخنين على الإقلاع. وخاصة النساء الحوامل ، وإلى القيام بنشر النصائح والمعلومات التي تساعد على العلاج والإقلاع عن التدخين. وستجد هذه المعلومات على الموقع الإلكتروني التالي:

Address: National Dissemination Office
Cecil G. Sheps Center for Health Services Research
CB #7590
725 Martin Luther King, Jr. Boulevard
University of North Carolina at Chapel Hill
Chapel Hill, NC 27599–7590

Telephone: 919–843–7663

E-mail: feedback@helppregnantsmokersquit.org

Internet Web site: <http://www.helppregnantsmokersquit.org>

مؤسسة التراث الأمريكية

وهي مؤسسة وطنية مستقلة تعنى بالصحة العامة وقد تم تأسيسها في مارس ١٩٩٩ نتيجة لأبحاث التدخين . وتعاون المؤسسة مع المنظمات المهتمة في خفض استهلاك التبغ بين جميع الأعمار والفئات السكانية على الصعيد الوطني

Address: American Legacy Foundation
Sixth Floor
2030 M Street, NW.
Washington, DC 20036

Telephone: 202–454–5555
1–800–784–8669 (1–800–QUIT–NOW) (pregnant smokers)

E-mail: info@americanlegacy.org

Internet Web site: <http://www.americanlegacy.org/>



مراجع مختارة

١. دائرة الصحة والخدمات البشرية. النساء والتدخين. أتلانتا ، جورجيا : وزارة الصحة والخدمات البشرية ، ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ، المركز الوطني للوقاية من الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة ، ومكتب التدخين والصحة ، ٢٠٠١
٢. دائرة الصحة والخدمات البشرية. الآثار الصحية للتدخين. أتلانتا ، جورجيا : وزارة الصحة والخدمات البشرية ، ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ، المركز الوطني للوقاية من الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة ، ومكتب التدخين والصحة ، ٢٠٠٤
٣. رآيس لاق، هاركينس دي، كرابشو ام، وآخرون. استعراض الإحصاءات عن السرطان ، ١٩٧٥-٢٠٠٣، بيتيسدا ، ماريلاند : المعهد الوطني للسرطان ، ٢٠٠٦ .
٤. دائرة الصحة والخدمات البشرية. الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين. روكفيل ، دكتوراه في الطب : وزارة الصحة والخدمات البشرية ، الصحة العامة ، مراكز السيطرة على الأمراض ، ومركز للوقاية من الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة ، ومكتب التدخين والصحة ، ١٩٩٠ .
٥. كنتاجينغيوس اس ، وبائيات التدخين خلال فترة الحمل : انتشار التدخين ، وخصائص الأمهات ، ونتائج الحمل. أبحاث النيكوتين والتبغ عام ٢٠٠٤ : ٦ (الملحق ٢) -S125 S140
٦. المعهد الوطني للسرطان (١٩٩٧). التدخين ومكافحة التبغ كتاب ٨ : التغييرات في السجائر من الأمراض ذات الصلة والمخاطر والآثار المترتبة على الوقاية والسيطرة عليها، بيتيسدا ، ماريلاند. استرجاع ٣٠ يوليو ٢٠٠٧ ، من الموقع التالي:
<http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/monographs/8/index.html>.



لجنة التحقيق الوطنية والمواد ذات الصلة صفحات ويب

- المعهد الوطني للسرطان حقائق ١٠.١٧ ، وتقصي الحقائق حول السجائر الخفيفة :
اسئلة وأجوبة
(<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/light-cigarettes>)
- المعهد الوطني للسرطان حقائق ١٠.١٨ ، مستخدمى الدخان : أسئلة وأجوبة
(<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/ETS>)
- المعهد الوطني للسرطان حقائق ١٠.١٩ ، الإقلاع عن التدخين : لماذا لإنهاء وكيفية
الحصول على المساعدة
(<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/cessation>)
- تنظيف الهواء : الإقلاع عن التدخين والحياة اليومية
(http://www.smokefree.gov/pubs/clearing_the_air.pdf)
- الحرية للأبد
(<http://www.smokefree.gov/pdf.html>)
- الطريق إلى الحرية
(http://www.smokefree.gov/docs/pathways_final.pdf)
- المرأة والتبغ والسرطان : خطة للقرن الواحد والعشرين
(<http://women.cancer.gov/reports/wtobacco.shtml>)
- التدخين والسرطان الصفحة الرئيسية
(<http://www.cancer.gov/cancertopics/smoking>)

لمزيد من المساعدة ، الاتصال ب :

لجنة التحقيق الوطنية لمكافحة السرطان العامة للاستعلامات

الهاتف (مجانا) : ١ - ٨٠٠ - ٤ - السرطان (١-٨٠٠-٤٢٢-٦٢٣٧)

الدردشة على شبكة الإنترنت :

<https://cissecure.nci.nih.gov/livehelp/welcome.asp>