

## معلومات إضافية عن التدخين القسري

نحن نتحدث هنا عن الدخان المتصاعد من الجزء المشتعل من السيجارة أو الغليون أو ما شابههما بالإضافة إلى الدخان الذي ينفثه المدخن بعد استنشاق السيجارة أو الغليون أو ما يشابهها.

يحتوي هذا الدخان على أكثر من (٤٠٠٠ مادة كيميائية) وعدد منها يسبب السرطان، ثم إن ثلثي الدخان المتصاعد من السيجارة على سبيل المثال، لا يستنشقه المدخن ولكنه يتصاعد في الهواء المحيط به، واليك بعض الحقائق عن هذا الدخان الموجود في الهواء المحيط بالمدخن:

- يحتوي على ضعف كمية النيكوتين والقطران مقارنة بما يستنشقه المدخن.
- يحتوي على خمس أضعاف أول أكسيد الكربون، وهو غاز قاتل يحرم الرئتين من الأوكسجين.
- يحتوي على كميات أعلى من الأمونيا الذي (ويعرف باستخدامه في منظفات الزجاج) و عنصر الكاديوم الذي (يوجد في البطاريات).
- يحتوي على مادة السيانيد وهي مادة سامة تهاجم إنزيمات التنفس.
- يحتوي على خمسي ضعف الحد الأعلى المسموح به من غاز ثاني أكسيد النيتروجين.
- يمكن أن يصاب من يتعرض للتدخين القسري بعدد من الأمراض الخطيرة، فقد يسبب سرطان الرئة، وأمراض القلب، والانسداد المزمن لمجري التنفس، والربو وغيرها.

## حقائق وإرشادات عن التدخين:

يؤدي ارتفاع ضغط الدم بسبب التدخين إلى حدوث مشكلات في القلب، حيث نجد أن التدخين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم بعد أكثر خطورة، ويمكن أن يؤدي هذا إلى عدم انتظام ضربات القلب مما يعمل على زيادة خطر الإصابة بالأزمات القلبية، والسكتة القلبية.

تتسبب المواد الكيميائية السامة الموجودة في دخان السجارة إلى جانب عوامل أخرى في تلف الغشاء المبطن للأوعية الدموية للقلب، ويؤدي هذا إلى تكون أنسجة تشبه الندوب التي تتسبب في تصلب الشرايين، ولهذا التغير إلى جانب التغيرات الأخرى التي يسببها التدخين دور في زيادة احتمال حدوث مرض قصور الشريان التاجي بنسبة ضعفين إلى أربعة أضعاف، وزيادة نسبة الوفيات الناتجة عن الإصابة به بمقدار (٧٠٪).

يمكن أن يتسبب تعاطي أي نوع من أنواع التبغ في الإصابة بسرطان الفم، إلا أن تناول التبغ عديم الدخان على وجه الخصوص يضر بالفم، وأول أثر يتم ملاحظته بسبب تعاطي التبغ عديم الدخان وجود منطقة ذات بقعة بيضاء في المكان الذي يوضع عليه التبغ، وربما يبدو النسيج سميكاً ومجعداً، ثم يصبح بعد ذلك أحمر اللون، ويطلق على هذه الحالة التي تسبق الإصابة بالسرطان اسم " الصُداف الشدقي " أو " لسان المدخنين "، ويمكن أن يؤدي تناول التبغ عديم الدخان إلى الإصابة بسرطان الفم، والبلعوم، والمرىء، والبنكرياس

عندما يستنشق المدخنون معظم القطران الموجود في الدخان فإنه يبقى في داخل المخاط الذي يبطن الرئتين مما يعمل في الغالب على الإصابة بسرطان الرئة، ويتسبب دخان التبغ المستنشق في تلف خلايا الحويصلات الهوائية للرئتين، وربما تعمل بعض هذه الخلايا على تكوين ورم سرطاني يشبه النتوء، ومع نمو هذا الورم فإنه ينتشر في أجزاء أخرى من الرئتين، ويمكن أن ينتشر من الرئتين إلى الدم، ومنه إلى العظام والمخ والأعضاء الأخرى.