

ماذا تعرف عن التدخين القسري؟

التدخين القسري هو ما ينتج عن استنشاق الدخان المتصاعد من سيجارة مشتعلة، أو غليون أو أرجيلة (شيشة) أو معسل أو شابهها مما ينفثه الشخص ، الذي يستعمل هذه المنتجات وما شابهها، فحين يدخن شخص ما بقربك فإنك تستنشق الدخان الناتج عن تدخينه لهذه المنتجات، علماً بأننا نستنشق هذا الدخان متسرباً في الأماكن العامة سواء عرفنا ذلك أم لا، و نستنشقه عادة عندما يكون هناك سماح بالتدخين في الأماكن العامة، قرب مدخل أو مخارج المباني ، وفي بيئة العمل ويكون ذلك أيضاً عندما يدخن شخص ما داخل المنزل أو السيارة، فإن كل من يوجد في ذلك المكان يستنشق الدخان المتصاعد من السيجارة والمنتجات الأخرى.

إن السيجارة على سبيل المثال قد تشتعل لمدة (١٢ دقيقة) وقد لا يستنشق المدخن سوى (٣٠ ثانية) من سجارتها، بينما الباقي يظل موجوداً في الهواء يستنشقه المدخن وغير المدخن على حد سواء، إن الدخان المتصاعد من السيجارة عند احتراقها يحتوي على أكثر من (٤٠٠٠ مادة) وعدد من هذه المواد تسبب السرطان، وتتضمن المواد الكيميائية المتصاعدة من السيجارة ما يلي:

· أول أكسيد الكربون (تماماً مثلما يخرج من عادم السيارة).

· الأمونيا (يوجد في منظفات الزجاج).

· الكادميوم (يوجد في البطاريات).

· الزرنيخ (يوجد في سم الفئران).

ويموت الآلاف سنوياً بسبب التدخين القسري.

إن الفئات الخاصة، مثل: الحوامل، وكبار السن، ومن يعانون من أمراض القلب، أو أمراض الجهاز التنفسي عليهم أن يكونوا أكثر حذراً من التعرض للتدخين القسري.

إن التدخين القسري مضر لصحتك، ولا يوجد حد أدنى آمن من التدخين القسري، علماً بأنه يسبب احتقاناً في العينين والأنف والصداع والكحة وضيق التنفس، والغثيان، وقد تكون أكثر قابلية للإصابة بنزلات البرد، إذا كنت ممن يتعرضون للتدخين القسري.

إن التعرض للتدخين القسري قد يتسبب في حدوث حالات الربو الحادة، ويزيد من احتمالات الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية و الالتهاب الرئوي، وإذا كنت قد تعرضت للتدخين القسري

لفترات طويلة، فإن احتمالات الإصابة بأمراض القلب أو الوفاة من جراء أمراض القلب تزيد، كما تزيد احتمالات مشكلات التنفس و الإصابة بسرطان الرئة.

إن الدخان المتصاعد من الجزء المشتعل من السيارة وما شابها من منتجات أخرى، مثل: الغليون والشيشة والمعسل، عبارة عن خليط معقد من المواد الكيميائية تنتج عن احتراق التبغ والمواد الأخرى المضافة، ويزيد عدد هذه المواد الكيميائية المتصاعدة عن (٤٠٠٠) مادة. وكما يتعرض المدخن مباشرة للأمراض والوفاة، فإن من يتعرض للتدخين القسري معرض لنفس المخاطر، وحتى لو كانت هذه المخاطر أقل من حالة المدخن إلا أنه ثمن ندفعه بسبب وجود شخص آخر يدخن قريباً منا.