

## التدخين

التدخين ظاهرة من الظواهر التي إنتشرت في كثير من دول العالم، ولقد اتسعت دائرة هذه الظاهرة لتشمل ملايين الأفراد من مختلف المستويات الإجتماعية ومختلف الأعمار. ولقد بدأ الإنسان في ممارسة التدخين في عام ١٤٩٢ م ، حيث لاحظ الرحالة كولومبس أن بعض سكان مدينة سان سلفادور يدخنون التبغ وكانوا يحملون جذورات النار ليشعلوا بها الأعشاب التي كانت تتصاعد منها رائحة الدخان ليتطبخوا بها . ولقد كان أول من أدخل نبات التبغ الى أوروبا الطبيب فرانكوه نانديز الذي أرسله فيليب الثاني ملك أسبانيا في بعثة إستكشافية. وقد إنتشرت عادة التدخين في القرن الخامس عشر حيث إنتقلت هذه العادة من المكسيك إلى المكتشفين الأسبانيين، وبعد إنتصار أسبانيا في القرن السادس عشر إزداد إنتشار التدخين حيث أقبل الناس عليه للتغلب على الجوع والتعب والبرد مما أدى إلى إدمان العديد من الأفراد على التدخين. ومن المرجح أن يكون التبغ قد إنتقل إلى بلاد الإنجليز عن طريق أسبانيا، الا أن هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن رالفيني أول حكام فرجينيا وفرنسيس دريك أمير التجار المشهور قد أحضر التبغ إلى إنجلترا في عام ١٥٨٦ وأهديا السير رالي بعضا من التبغ، وكان السير رالي هو أول من دخن التبغ في الغليون.

يحتوي دخان السجارة على الآلاف من المركبات الكيميائية ، وعندما يجذب المدخن أنفاس السجارة فإن هذه المركبات تصل إلى الجهاز التنفسي ويؤثر البعض منها على سلامة وكفاءة هذا الجهاز، كما يتمص بعض هذه المركبات البسيطة بواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة لتصل إلى الدم الذي ينقلها الى أعضاء الجسم المختلفة مثل المخ والقلب والشرايين، حيث تسبب هذه المواد تغيرات في وظائف الأعضاء وبعد ممارسة التدخين لمدة طويلة تسبب المواد الضارة الموجودة في الدخان حدوث إصابات في الجهاز التنفسي والقلب والشرايين وأعضاء أخرى.

ويمكن تقسيم المواد التي يحتويها دخان السجارة أو السيجار أو الغليون أو الشيشة إلى الأقسام التالية: مواد تؤثر على الجهاز العصبي المركزي:

يحتوي الدخان على مواد تمتص بواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة إلى الدم الذي يحملها إلى المخ، وتعتبر مادة النيكوتين التي تنتقل عن طريق الدم إلى خلايا المخ المادة التي تؤدي إلى استمتاع المدخن بالتدخين والتي تجعله يرغب في ممارسة التدخين والإدمان عليه. وتدل الدراسات على أن النيكوتين يتمص بسهولة من خلال الأغشية المبطنة للفم وبواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، ويقل إمتصاص النيكوتين بواسطة أغشية المعدة والأمعاء ، ويصل النيكوتين من الرئة إلى المخ بعد ٧.٥ ثانية من جذب أنفاس السجارة، وهذا يفسر سرعة تأثير النيكوتين على المخ حيث يؤثر على بعض مراكزه ويسبب الإستمتاع وزيادة التركيز الفكري والتغلب على التوتر والقلق والتعب، كما يساعد على إرتخاء العضلات . وينخفض معدل النيكوتين في الدم إلى النص بعد حوالي ٢٠ دقيقة من إطفاء السجارة وهذا يفسر رغبة المدخن في إشعال سجارة أخرى بعد مدة قصيرة من إطفاء السجارة السابقة.

ولقد دلت الأبحاث على أن النيكوتين يساعد على إفراز مورفينات المخ أو الإندورفينات كما يساعد على إفراز مواد أخرى مثل النور أدرينالين والدوبامين ، ويسبب إفراز هذه المواد تنشيط مراكز النشوة بالمخ وهذا يؤدي إلى استمتاع المدخن بالنيكوتين ، كما يعد إفراز هذه المواد سبباً أساسياً من أسباب ظهور أعراض الحرمان بعد الإقلاع عن التدخين ، حيث إنه عندما يقلع المدخن عن التدخين ينعدم وصول النيكوتين الى المخ وهذا يقلل من إفراز الإندورفينات والمواد الأخرى التي كانت تعطي المتعة للمدخن، ولهذا يشتهي المدخن السجارة بعد الإقلاع وتظهر عليه بعض الأعراض التي قد لا يحدثها، ويحاول التغلب عليها بممارسة التدخين مرة أخرى.

يحتوي دخان السجارة على ١٥ مادة على الأقل تسبب حدوث السرطان في الفم والرئة والمرىء وأعضاء أخرى، وتشتمل هذه المواد مركبات النيتروزامين والأمينات العطرية والبنزوبيريدين ، بالإضافة إلى العناصر المشعة مثل بولونيوم-٢١٠.

## التوقف عن التدخين

• كيف تتوقف عن التدخين ؟

التدخين عادة ، و الإدمان و العادة هي الأصعب في التحطيم و التخلص منها . و السبل المستخدمة في التوقف عن التدخين هي نفسها التي تستخدم في تحطيم أي عادة أخرى ، و مفتاح تحطيم العادة كما يلي :

- ١ . قرار القيام بالتغيير
  - ٢ . استخدام تدريب الوعي
  - ٣ . ابتدع استراتيجيات لمساعدتك على التوقف عن العادة
  - ٤ . استبدل العادة بسلوك بديل
  - ٥ . تأبر بأن تكون ( راسخاً و ثابتاً ) في مواصلة خط تقدمك
  - ٦ . تعلم التحكم في ( الهفوات و الفلتات )
  - ٧ . الدافع و الحافز على تحطيم العادة
- و بهذا فإنك إذا أردت فعلاً أن تتوقف ، فبوسعك أن تحقق ذلك ، فمعظم الذين يتم التشخيص لهم بإصابتهم بسرطان الرئة يقومون بالتوقف عن التدخين فوراً ، مهما كان قدر تدخينهم في الماضي ، إنهم يتوقفون ببساطة لأنهم يشعرون بأكبر درجات الدوافع ارتفاعاً و بأكبر حافز يمكن أن يتصورونه ، و من المحزن أنهم لم يشعروا بمثل هذا الحافز البالغ القوة من قبل الآن .
- لماذا تتوقف عن التدخين ؟

أسباب التوقف عن التدخين و في كلمتين هما : الصحة و المال . و الإرتباط بين التدخين و الحالات الخطيرة للصحة أقوى من أي سبب بيئي آخر للأمراض ، و ليس سرطان الرئة هو أكبر القتل ، فإذا ما كنت تدخن ٢٠ سيجارة أو أكثر في اليوم الواحد ، فإنك معرض للموت بالسكتة القلبية خمسة أضعاف أولئك الذين لا يدخنون ، و يعرض للإصابة بالنوبات القلبية ثلاثة أضعافهم ، ذلك لأن التدخين يعجل بالإصابة بتصلب الشرايين و ضيقها ، مما يؤدي إلى تعثر جريان الدم ، و يمكن لضعف انسياب الدم إلى المخ أن يؤدي إلى السكتة الدماغية ، كما أن جريان الدم الضعيف للدم إلى عضلة القلب يمكن أن يسبب النوبة القلبية .

#### • مشاكل صحية رئيسية بسبب التدخين

- ١ . السكتة القلبية و الدماغية
  - ٢ . النوبة القلبية
  - ٣ . النزلات الشعبية الحادة و المزمنة
  - ٤ . تعثر الدورة الدموية مما يؤدي إلى بتر الساقين
  - ٥ . سرطان الرئة
  - ٦ . سرطان المعدة
  - ٧ . سرطان العنق
  - ٨ . الإجهاض عند النساء
  - ٩ . مواليد منخفضة الوزن
  - ١٠ . آثار ثانوية للتدخين على أطفالك : زيادة متاعب الصدر مثل الربو و التهاب الرئة و النزلات الشعبية ، كما يزيد من وفيات الأطفال ، و غيرها
- و يتعرض المدخنون الشرهون للغليون لخطر الوفاة في منتصف أعمارهم بنسبة الضعف عن غيرهم من غير المدخنين

و تتناسب مخاطر التدخين مع كمية ما يستهلكه المرء من الدخان ، فكلما دخنت أكثر كلما بات أسوأ ، إلا أن أي كمية منه مضررة و خطيرة في حد ذاتها ، و عليه فإن ما يسمونه بالقار المتوسط أو المنخفض هو الآخر له ضرره و أذاه ، ذلك أنه لا يوجد هناك ما يمكن أن يسمى بالسيجارة الآمنة أو تلك التي يمكن أن نأمن شرها ، على أن إحتمال وقوع تلك المشاكل يمكن أن يقل بصورة درامية مؤثرة بمجرد التوقف عن التدخين .

#### • مزايا التخلي عن التدخين

- ١ . حياة أطول
- ٢ . زيادة اللياقة الجسمانية
- ٣ . جلد أحلى و تجعدات و كرمشة أقل
- ٤ . مظهر أفضل ( انعدام بقع النيكوتين )

٥. تصير رائحتك أفضل للآخرين
٦. تتذوق طعامك بطريقة أفضل
٧. نقود أكثر ، و فلوس زيادة ، و غيرها

#### • هل للتوقف عن التدخين عيوبه ؟

بالطبع لا ، باستثناء ذلك الإحساس الساخط الذي يأتي في أعقاب التوقف عن التدخين مباشرة ، و يمتلك البعض انشغالهم باحتمال زيادة أوزانهم عند التوقف عن التدخين ، و سبب ذلك هو أنهم قد يكونوا صادفوا مثل هذا الأمر فعلاً عندما حاولوا التوقف في مرة سابقة ، و أكثر الأسباب شيوعاً في زيادة الوزن هو استبدالك للسجائر بأطعمة لها سرعات حرارية عالية مثل الأكلات الخفيفة و البطاطس المحمرة و الشيبس و الحلويات و الكولا وغيرها .

و على كلّ فمهما كان السبب وراء زيادة الوزن فهو أمر من السهل علاجه عن طريق تناول الغذاء المتوازن و زيادة الفواكه و الخضروات ، مع مضاعفة التمارين الرياضية ، إلا أن هناك البعض خصوصاً أولئك المصابون بالنزلات الشعبية ممن يشعرون بأنهم فور توقفهم عن التدخين تطبق عليهم صدروهم بصورة أقوى و أشد مما يستنتجون معه أن التدخين أمر طيب لهم ، إلا أن ذلك استنتاج زائف و خطر للغاية ، فالتدخين هو الذي يقف وراء كل مشاكل الصدر هذه ، و مواصلة التدخين لا يزيد الأمر إلا سوء على سوء و إن كان بطريقة متدرجة ، إلا أنها مضطربة ، لكن الحقيقة هي أن صدرك سوف يتحسن أمره بفعل التوقف عن التدخين ، و إن لم تتوقف عن التدخين سوف يزيد الألم على المدى البعيد.

#### • بعض الأسباب المؤدية للتدخين :

١. تظن أنها تساعدك على الإسترخاء
  ٢. تظن أن تناول السجارة يشعرك بأنك في حالة أفضل
  ٣. أنك تحب رائحتها
  ٤. تظن أنها تعطيك الثقة و خاصة وسط صحبة من الأشخاص
  ٥. تعتقد بأنها تساعدك على التركيز و تمنحك الطاقة للعمل أو الدراسة مثلاً
  ٦. تشعل السجارة بشكل تلقائي
  ٧. أنت مدمن و تشعر بالسأم إذا لم تتعاطى سجارة
- فإن أفضل خطة لذلك هو أن تدخن عدداً أقل من السجائر في كل يوم ، مثلاً إذا كنت تقوم بتدخين ٢٠ سجارة يومياً ، خطط بأن تنقص منها ٤ سجائر في كل يوم إلى أن يجيء اليوم الخامس فتكون قد توقفت عن التدخين ، و أسهل طريقة لتحقيق هذا الأمر هو أن تأخذ أو سجارة في اليوم لك في وقت متأخر ثم يزيد التأخر يوماً بعد يوم
- عندما تشعر بالرغبة الشديدة في تدخين سجارة الاحساس [ الاشتياق ] سرعان ما يمضي بعد وقت قصير ، و عندما يمتلك عليك هذا الأمر فسرعان ما يزول ، قم بالتنفس العميق لمرات عديدة و اعمل شيئاً تشغل به و اشرب الماء لتشغل فمك ..... الخ و قد تشعر ببعض هذه الأعراض الشائعة مثل :
١. أن تصبح سهل الإثارة سريع الغضب
  ٢. اللهاث من أجل سحب نفس سجارة
  ٣. الإحساس بالرغبة و الرطوبة
  ٤. الشعور بالدوران
  ٥. احساس بالوخز و التنميل
  ٦. صداع
  ٧. الاحساس بالغثيان

#### • التدخين .. أخطر الأوبئة

لا شك أن التدخين في العصر الحديث هي أشد الأوبئة انتشاراً ، وأكثرها خطورة . ويؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية أن عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة مليئة بالأسقام والأمراض المزمنة من

جراء التدخين يفوقون دون ريب عدد الذين يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجذري والسل والجذام والتيفويد والتيفوس مجتمعة في كل عام .  
وقد جاء في تقرير الكلية الملكية للأطباء : " أن ثلاثة من كل عشرة يدخنون سيلاقون حتفهم بسبب أمراض ناتجة عن التدخين " . وتقول مجلة هيكساجون الطبية : " إن شركات التبغ تنتج سيجارتين لكل إنسان على وجه الأرض يوميا . ولو أخذت هذه الكمية من النيكوتين دفعة واحدة لاستطاعت أن تبديد الجنس البشري بأكمله في ساعات " .

ويقول تقرير منظمة الصحة العالمية في قرار الجلسة السابعة والسبعين للمجلس التنفيذي : " إن تدخين واستخدام التبغ يؤدي إلى ٩٠ % من جميع حالات سرطان الرئة ، و ٧٥ % من جميع حالات التهاب الشعب الهوائية المزمن وحالات انتفاخ أسناخ الرئة ، بالإضافة إلى مساهمته الأكدية في تسبب ضيق شرايين القلب ، وبالتالي تسبب الذبحات الصدرية وجلطات القلب . كذلك فإن التدخين يسبب جملة من السرطانات المختلفة مثل سرطان الحنجرة والمريء ، ويشترك مع مواد أخرى في تسبب سرطان الجهاز البولي والجهاز الهضمي ، كما يؤدي إلى مضاعفات كثيرة بالنسبة للأجنة في بطون أمهاتهم " .  
واستخدام التبغ لا يؤدي إلى الإضرار بالمتعاطي فحسب ، ولكن المدخن يلوث البيئة ويصيب غير المدخنين الموجودين معه بالأضرار الصحية البالغة . فالأطفال الموجودون في بيئة مليئة بدخان التبغ يعانون من أمراض مختلفة متكررة وخاصة أمراض الجهاز التنفسي العلوي ( الأنف ، الجيوب الأنفية ، الحنجرة .. )

### ما هي الدوافع التي تحمل الشاب أو المراهق على التدخين؟

هناك عدة عوامل دون أن يكون لأي منها أفضلية أو أهمية خاصة على ما عداها ولكل شاب أو مراهق دوافعه الخاصة التي قد تختلف عن دوافع الآخرين. وأهم هذه الدوافع هي كالاتي:

تساهل الوالدين

عندما ينغمس الأهل في مثل هذه العادات يصير سهلا على الولد أن يعتقد بأن هذه السجائر ليست بهذه الخطورة وإلا لما انغمس أهله وأقاربه فيها وبهذا فإن الأهل يشجعون أبنائهم عن سابق إصرار وتصميم على تدخين.

الرغبة في المغامرة

إن المراهقين يسرهم أن يتعلموا أشياء جديدة وهم يحبون أن يظهروا أمام أترابهم بمظهر المتبجحين العارفين بكل شيء، وهكذا فإنهم يجربون أموراً مختلفة في محاولة اكتساب معرفة أشياء عديدة. فيكفي للمراهق أن يجرب السجارة للمرة الأولى كي يقع في شركها وبالتالي يصبح من السهل عليه أن يتناولها للمرة الثانية وهكذا.

الاقتناع بواسطة الأصدقاء

- الكثير من المراهقين يخشون أن يختلفوا عن غيرهم لاعتقادهم أن هذا من شأنه أن يقلل من ترحيب رفاقهم بهم.

- توفير السجائر : إن أقرب السجائر تناولاً للمراهق هي تلك الموجودة في بيته.

### حقائق علمية عن التدخين والأمراض

الحقيقة الأولى : إن التدخين يسبب أنواعاً عديدة من السرطان - أهمها سرطان الرئة - لقد كان سرطان الرئة مرضاً نادراً قبل الثلاثينات حيث كان عدد الإصابات لهذا المرض في الولايات المتحدة الأمريكية يقدر بحوالي ٦٠٠ إصابة سنوياً وقد ارتفع هذا الرقم في سنة ١٩٧٧م إلى حوالي ٨٥,٠٠٠ إصابة وليس هناك من شك أن أهم الأسباب التي أدت إلى هذه الزيادة الهائلة في الإصابات هو التدخين.

ما هي البراهين العلمية التي تثبت أن التدخين يسبب سرطان الرئة؟

١. إن سرطان الرئة مرض نادر جداً بين غير المدخنين

٢. إن نسبة الإصابات تزداد بازدياد عدد السجائر المستهلكة وازدياد مدة التدخين وتقل هذه النسبة تدريجياً عند الإقلاع عن التدخين مما يثبت العلاقة المباشرة بين التدخين وسرطان الرئة

٣. إن لسرطان الرئة أنواع عديدة، وإن زيادة الإصابات هي نتيجة الزيادة التي حصلت في الأنواع التي يسببها التدخين، أما الأنواع الأخرى التي لا علاقة لها بالتدخين فقد بقيت تماما كما كانت قبل عصر "أمراض التبغ"

٤. لقد أظهرت الأبحاث العلمية أن دخان التبغ يسبب أمراضا سرطانية عديدة في أنواع مختلفة من الحيوانات.

إن هذه البراهين لا تترك مجالا للشك بأن التدخين هو من أهم مسببات سرطان الرئة ولكن يجدر بنا أن نوضح أن هناك فرقا كبيرا بين تدخين السيجارة وتدخين الغليون والسيجار، فالسيجارة أكثر خطرا. لقد أثبتت الدراسات أن سرطان الرئة أكثر شيوعا، بالنسبة إلى غير المدخنين، بخمس وعشرين مره بين مدخنين السجائر وبين ٨-٩ مرات بين مدخني الغليون و ٣-٥ مرات بين مدخني السيجار إن سرطان الرئة ليس هو السرطان الوحيد الذي يسببه التدخين - فالتدخين يسبب سرطان الشفة (وخصوصا بين مدخني الغليون) وسرطانات الفم بما فيها اللسان، وسرطان الحنجرة. كما أن هناك دراسات تدل على أن التدخين هو أحد مسببات سرطان المريء والمثانة.

ما هي المادة التي تسبب السرطان؟

إنه لمن الصعب التحقق من ماهية هذه المادة. لقد عزل حتى الآن ما يقارب العشرين من هذه المواد التي يمكن أن تسبب السرطان، إلا أن المادة أو المواد التي تسبب سرطان الرئة في الإنسان لم يتم عزلها حتى الآن بشكل قاطع.

الحقيقة الثانية : التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية. إنه لمن الواضح علميا أن التدخين يسبب تغييرات في القصبات الهوائية والرئة تتطور تدريجيا حتى تسبب التهاب القصبات المزمن. يبدأ هذا المرض كسعال بسيط في الصباح لا يعبره المدخن أو حتى الطبيب اهتماما (سعلة سيجارة) ثم تتطور هذه السعلة إلى ضيق النفس والنزلات الصدرية المتكررة والصفير عند التنفس وفي الحالات المتقدمة يصعب على المريض القيام بأي جهد جسدي.

لقد أثبتت دراسات على المراهقين أن أمراض الرئة المزمنة قد تنشأ بعد تدخين ٥-١٠ سجائر في اليوم لمدة عام أو عامين. إن وجود الفلتر ليس ضمانه إذ أن الفلتر الفعال الذي يزيل كل النيكوتين والرماد والزيوت وغيرها من الكيماويات من الدخان لا يمكن لهذا الدخان أن يعبره. زيادة على الأمراض الرئوية المزمنة التي يسببها التدخين فهو يزيد بعض الأمراض الرئوية كالربو مثلا ويجعل إصابة الرشح والتهاب القصبات الحاد أكثر حدة.

الحقيقة الثالثة : التدخين يسبب تقلصا في شرايين القلب وهذا بدوره يسبب الذبحة القلبية فالأبحاث الطبية قد أظهرت بشكل غير قابل للجدل التأثير السيئ للتدخين على القلب وشرايينه. إن هذا الضرر يبدأ من تدخين السيجارة الأولى حتى ولو لم (يبلع) المدخن الدخان إذ أن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصا واضحا في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم.

لقد أثبتت الدراسات الطبية على المتطوعين الأصحاء بواسطة تلوين شرايين القلب أن تدخين أقل كمية ممكنة من التبغ يسبب تقلصا مؤقتا في قطر الشريان وأن التدخين المتواصل والمزمن يسبب بالتالي ضيقا في شرايين القلب، لقد دلت دراسة أجريت في الولايات المتحدة لمدة ٢٠ سنة أن التدخين يزيد نسبة الإصابة بنشاف الشرايين بحوالي ٢٠٠% وتخف هذه النسبة تدريجيا بعد التوقف عن التدخين. يجدر بنا أن نشدد على أن التدخين ليس هو السبب الوحيد لنشاف شرايين القلب - فهناك مسببات أخرى كارتفاع الضغط ووجود زيادة في المواد الدهنية بالدم والاستعداد الوراثي إلا أن التدخين يزيد بشكل واضح خطورة هذه الأسباب. إن الصغار والشباب هم أكثر تأثرا بالتدخين من الكبار إذ أن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتتقلص بقوة أكثر، هؤلاء هم الذين يجب أن نحميهم من مضر التدخين بسرعة ولكن لسوء الحظ هؤلاء هم الأكثر

استعدادا للبدأ بالتدخين لأسباب نفسية ودعائية تركز عليهم، وهم في العادة أقل حذرا واهتماما بصحتهم من الكبار.

#### الحقيقة الرابعة : التدخين يؤدي الجنين

التدخين مضر جدا بالجنين. لقد أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة قبل الأوان وللإجهاض ولولادة الجنين ميتا ولموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة.

كما أظهرت هذه الدراسات بأن تدخين الأم يسبب تقلصا في شرايين الدماغ عند الجنين، فالغاز الموجود في السجائر يمكن أن يعرقل عملية انتقال الأكسجين من الدم إلى الجنين. إذ أن ارتفاع مستوى أول أكسيد الكربون في دماء الأجنة والأطفال المولودين من أمهات مدخنات يضعف من قدرة الدم على نقل الأكسجين (وذلك لأن غاز أول أكسيد الكربون له القابلية والقدرة على الاتحاد بالهيموغلوبين وإضعاف قدرة الأكسجين على ذلك). وتفسر الدراسات أن سبب صغر حجم الأطفال المولودين من أمهات مدخنات يعود إلى عرقلة نقل الأكسجين إلى أنسجة الجنين.

الحقيقة الخامسة : التدخين يساعد على الصلع إلى جانب مضار التدخين الكثيرة فقد اكتشف أن له تأثير أيضا على تساقط الشعر، فالنيكوتين يسرع بالصلع الذي يصيب الكثيرين.

اكتشفت إحدى الدراسات أن ٧٥% من الرجال المصابين بالصلع تتراوح أعمارهم بين ٢١-٢٢ سنة كانوا من المدخنين وأن معظمهم كانوا قد بدؤوا بالتدخين وهم في سن الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة. برغم العوامل الوراثية للصلع فإن المدخنين يفقدون شعرهم بأسرع مما يفقده غير المدخنين

#### • التدخين يسبب سرطان الرئة وأمراض القلب والدماغ

كشفت الأرقام الأخيرة الصادرة عن حملة أبحاث السرطان في يوم الإقلاع عن التدخين أن معدل الشفاء من مرض سرطان الرئة في بريطانيا أسوأ مما هو عليه في فرنسا

وتلقي الحملة باللوم على التأخير غير المقبول في معالجة الأطباء المختصين للمصابين والعناية السيئة التي يحصلون عليها بعد تلقيهم الفحوص الطبية

وقد قامت حملة أبحاث السرطان بتوزيع شريط مسجل وأسطوانة مسجلة تضم معلومات مهمة ومفيدة حول مرض سرطان الرئة وأسبابه تهدف إلى توعية المصابين ودفعهم للمطالبة بعناية أفضل من الجهات الصحية

ويقاس معدل الشفاء من السرطان بعدد المرضى الذين يبقون على قيد الحياة بعد خمس سنوات من إصابتهم بالمرض

وفي فرنسا يبلغ معدل البقاء على قيد الحياة بعد الإصابة بالسرطان أربعة عشر في المئة، مقابل نصف هذه النسبة في بريطانيا

ويقول البروفيسور جوردون ماكفاي المدير العام لحملة أبحاث السرطان إنه بالإضافة إلى عدم وجود عدد كاف من أطباء الرئة المتخصصين في بريطانيا، فإن العديد من الأطباء الموجودين لا يمتلكون أحدث المعلومات عن طرق معالجة سرطان الرئة

ويضيف البروفيسور ماكفاي أن الأطباء ينظرون سلبا لنتائج المعالجة بالأشعة والمعالجة الكيماوية

وتعتبر المعالجة الكيماوية لسرطان الرئة ظاهرة حديثة، حيث إن معظم الأدلة جمعت بعد تخرج أحدث الأطباء من الكلية الطبية

### يوم الإقلاع فرصة لترك التدخين

وعلى الرغم من أن النتائج الفرنسية تعتبر جيدة فإنها لا تزال دون المستوى المطلوب، وتدعو حملة أبحاث السرطان الناس لاستغلال يوم الإقلاع عن التدخين للإقلاع فعلا عن التدخين

ويعتبر التدخين سبب إصابة تسعة من بين كل عشرة من المصابين بسرطان الرئة، وهناك أربعون ألفا من المصابين كل عام في بريطانيا

كذلك يدخل التدخين ضمن مسببات أمراض القلب والجلطة الدماغية ويسبب باستمرار أمراضا مسببة للإعاقة مثل انتفاخ الرئة والتهاب القصبات الهوائية

وقد كشفت إحصائية قامت بها البي بي سي أن الكثيرين من الرجال لا يعرفون أن التدخين يتسبب في الإصابة بالعنة، أو الضعف الجنسي

وكان أقل من نصف المدخنين من الرجال الذين استطلعت آراؤهم على علم بالمشاكل المحتملة

وسوف تنفق الحكومة البريطانية مئة مليون دولار خلال السنوات الثلاث القادمة على حملات مكافحة التدخين، بينما سينفق ستة عشر مليون دولار على عيادات الإقلاع عن التدخين

وتقول إيفيت كوبر، الوزيرة في وزارة الصحة البريطانية، إن يوم الإقلاع عن التدخين سوف يركز تفكير الناس على مضار التدخين ومن ثم يجعلهم يفكرون بالإقلاع عنه كليا

ويقول رئيس الوزراء توني بلير إنه، باعتباره شخصا غير مدخن، لن يتظاهر بأنه يفهم مقدار الصعوبة التي يواجهها المدخنون، خصوصا أولئك الذين يمارسون العادة منذ عشرين أو ثلاثين عاما أو أكثر، في محاولاتهم للإقلاع عن التدخين

ويضيف بلير أنه لا يقلل من الشجاعة والتصميم اللذين يتطلبهما الإقلاع عن التدخين أو حتى السعي لطلب المشورة والنصيحة في هذا المجال

وتحذر الجمعية الطبية البريطانية من أن التحول من تدخين السجائر إلى السيجار أو إلى التبغ الملفوف يدويا لن يقلل من الأخطار الصحية للتدخين، وهي تدعو الناس إلى الإقلاع من خلال استخدام طرق علاج الإدمان على النيكوتين مثل العلكة واللصقة

ويقول الدكتور روبرت وينتر من جمعية الرئة البريطانية إنه حتى المفرطين في التدخين قادرون على تقليص مخاطر الإصابة بالأمراض من خلال الإقلاع الآن عن عادة التدخين وليس تركها إلى وقت لاحق

كذلك تدعو جمعية الجلطة الدماغية الناس للإقلاع عن التدخين لأنه يزيد من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية بنسبة أربعمئة في المئة

وقال المتحدث باسم الجمعية إنه يأمل أن يستغل الناس مناسبة يوم الإقلاع عن التدخين لمفارقة العادة إلى الأبد

تدعوا النقابة العالمية للمدخنين جميع أعضائها في العالم في كل الأعمار للاحتفال الكبير باليوبيل الذهبي للتدخين . مع العلم بان كل مدخن مرشح للفوز بأحد الجوائز الآتية .  
الجائزة الأولى : ضغط الدم ، سرطان الرئة ، سرطان المريء ، داء الربو ، الشقيقة ، أورام مخية متعددة ، سرطان اللسان ، سرطان المثانة .

الجائزة الثانية : تليف الكبد ، الالتهاب الشعبي .

الجائزة الثالثة : التهاب اللثة ، أمراض القلب ، انتفاخ الرئتين  
كم انه لديك أيها المدخن فرصة للفوز بأحد الجوائز الإضافية مثل  
تلطخ الأسنان ، فقدان الشهية ، انتفاخ اللثة

تذكر انه كلما ازدادت أعمدة الدخان المنبعثة منك كلما زادت فرصتك في الفوز  
آلاف الجوائز في انتظارك دخن . فربما تكون أنت الفائز التالي .

**GOOD LUCK** حظ سعيد

أخي المسلم / هذا ما نشره الغرب في محاربة التدخين ألا ترى معي أننا كمسلمين لسنا في حاجة إلى كل هذا والتدخين من الخبائث كما ورد في القرآن الكريم فإن كنت لا ترى انه من الخبائث فما هو شعورك عندما ترى أخاك الصغير يدخن إلا تعاقبه إلا تونبه .

التدخين حرام بكل أنواعه لأنه إسراف والإسلام نهانا عن الإسراف في الأكل والشرب فما بالك بما هو ليس طعاماً ولا شرباً وإنما أنفاس دنسه ينفر منها حتى المدخن نفسه إذا وجدها من غيره .

راجع نفسك واخلص النية وحاول أن تترك هذه العادة المميتة

• تظاهر بأنك غير مدخن وتوقف عن التدخين

قد تقول ان الكلام اسهل من الفعل ، هذا صحيح، لكن ليس هناك طريقة سحرية للتوقف عن التدخين . فإذا

كنت لا تستطيع التوقف عن التدخين ، فما عليك الا ان تتظاهر بأنك غير مدخن ، وتحاول بإحدى طرق

التوقف عن التدخين . جرب هذه الطريقة ، فطرق التوقف عن التدخين عديدة ، وهي تختلف باختلاف

شخصية كل مدخن . يجب الاتضايق من تكرار المحاولة . المهم هو ان تقرر التوقف عن التدخين ، ولن

يكون قرارك حاسماً الا إذا أدركت الأسباب الحتمية التي تفرض عليك التوقف عن التدخين تفادى انخفاض النيكوتين في جسمك بشكل مفاجئ. فذلك سيجعلك اشد إحساساً بأعراض الانسحاب .

يمكنك أن تلجأ إلى أنواع السجائر التي تحتوي على نسبة اقل من النيكوتين . لكن حدد لنفسك تاريخاً معيناً

تتوقف فيه عن التدخين ولا تقبل التفاوض فيه . معظم الذين توقفوا عن التدخين نجحوا أولاً في التعرف على

أسباب التدخين لديهم . قبل أسبوع من توقفك عن التدخين ، اعرف الأماكن والأوقات التي تدخن فيها حاول

ان تلجأ إلى ما يشغلك في مثل هذه الأماكن والأوقات كي تصرف نفسك عن التدخين . لا تفكر في قضية

التوقف عن التدخين تماماً لكن فكر في تحقيق النجاح في التوقف عن التدخين في هذا اليوم ثم اليوم الذي يليه ثم الذي يليه وهكذا . وذلك حتى لا يكون العبء النفسي عليك كبيراً . مارس بعض التمارين الرياضية ،

تناول كثيراً من السوائل وتفادى الإرهاق حاول ان تحصل على مساندة معارفك واطلب منهم مساندة في

الأمور التي تفيدك في التوقف عن التدخين . في اليوم الذي حددته للتوقف عن التدخين تخلص من جميع

السجائر والظفايات وولاعات السجائر . أعلن على جميع الأصدقاء والأهل انك توقفت عن التدخين . كافي

نفسك بما تحب . عندما تشعر برغبة شديدة في إشعال سيجارة اشغل نفسك بأي شئ كي تنسى تلك الرغبة .

إذا خانتك نفسك وأشعلت سيجارة فكر فيما دفعك إلى ذلك حتى لا تعود إليها مرة ثانية .

هل فكرت في مجتمع خال من التدخين

(ولم أرى مثل دائرة المنى توسعها الآمال والعمر ضيق)

ألا يفكر البعض منا بالعيش في مجتمع خال من التدخين؟

وهل هذا التفكير منطقي؟

وما هي أسباب ومبررات ذلك؟

وهل يتقبل الناس ذلك بسهولة؟

وهل نحن أول من فكر في ذلك؟

وكيف يمكن تحقيق ذلك؟

وما هي الجهات التي نحتاج لمشاركتها في البرنامج؟  
وما هو الدور المطلوب من كل منها؟  
(.. مدينة بالكامل خالية من التدخين...؟ إنه ضرب من ضروب الخيال... وهدف صعب المنال..)  
ولكن لماذا لا تكون هناك فعلا مدينة خالية من التدخين؟  
إنني أرى أن نكون واقعيين في هذا الأمر، بحيث ألا تكون العاطفة وحدها هي دافعنا... وألا يكون لليأس مكان في نفوسنا.

( وما هو السبب في دعوة الناس للإقلاع عن التدخين؟ .. )

- ١- لأن التدخين محرم شرعا ويزداد إثمه في الأراضي المقدسة.
  - ٢- لأنه ضار جداً بالصحة.
  - ٣- وفيه إيذاء للغير.
  - ٤- ولأنه يسبب تلوثاً شديداً للبيئة:
- حيث تنطلق آلاف الذرات والغازات السامة من أثر احتراق التبغ فتلوث الهواء وتضر بالصحة، بالإضافة إلى ملايين علب السجائر وبقايا استخدام التبغ التي تلوث البيئة بشكل مباشر.
- ٥- وتتضاعف خطورة التدخين في الأماكن المزدحمة:
- حيث تتضاعف كميات بعض الغازات السامة فيها، مثل غاز أول أكسيد الكربون وغاز ثاني أكسيد الكربون الناتج من احتراق السجائر وبقايا منتجات التبغ، بالإضافة إلى الموجود منها في الطبيعة.
- ٦- أضف إلى ذلك أخطار الحرائق وما ينجم عنها من خسائر بشرية واقتصادية وبيئية.
- وعن إمكانية تحقيق مثل هذا الهدف نقول بأن:
- [ أي مشروع أو برنامج يتم التخطيط له بدقة ... وتتوفر له الإمكانيات اللازمة.. ويقوم على تنفيذه أناس مخلصون .. سوف يُكتب له النجاح بإذن الله تعالى ]

#### • الطريق لمجتمع خال من التدخين

- ( إذا اتفقت إرادة مجموعة من الأفراد في مكان ما .. على مكافحة التدخين .. فكيف تكون البداية؟ .. وما هي عوامل النجاح ..؟ وكيف نحافظ على استمراره ..؟ )
- ليعلم الجميع بأنه طالما بقيت زراعة وصناعة وتجارة التبغ قائمة، فسوف تستمر مشكلة تعاطيه، لذلك يجب أن تستمر مكافحته، بوضع سياسة وإستراتيجية ثابتة وبرامج جادة، ذات صفة استمرارية، يسهل تطبيقها ثم متابعتها، في وجود عدة اعتبارات منها:
  - أنه يفضل تشكيل لجنة عليا لمكافحة التدخين تعمل على وضع السياسات والإستراتيجيات وتشرف على تنفيذ ومتابعة البرامج الموضوعية، وتكون أهدافها وطريقة عملها واضحة وثابتة، حتى يمكن للأجيال القادمة الاندماج فيها والمحافظة على استمرارها والعمل على تطويرها، فقد لوحظ أن تعدد اللجان وكثرة تغيير خططها يفقد الكثير من الجهد والوقت والمال، وهذا غالبا ما يحدث في الدول النامية، وهو سبب رئيس لعدم نجاح برامجها في مكافحة التدخين حتى الآن.
  - تحديد شكل ونوع الخدمات الوقائية والعلاجية لكل مجتمع حسب نوعه ( قروي \_ بدوي \_ مدينة صغيرة \_ مدينة كبيرة .. )، مع ملاحظة شكل الهرم الثقافي والتعليمي لكل مجتمع، وتحديد حجم كل شريحة من هذه الشرائح، وحاجة كل واحدة منها، وكيفية تقديم الخدمات العلاجية والوقائية لها.
  - والمعروف أن مجتمعاتنا تضم مختلف الفئات الثقافية والعلمية فمنهم من لا يجيد القراءة والكتابة ومنهم أكبر العلماء والمفكرين على المستوى الدولي والعالمي، وسوف تزداد هذه الهوة بشكل كبير بين أفراد المجتمع مع ما يشهده العالم من تقدم علمي وتكنولوجي.
  - تحديد أماكن تقديم الخدمات الوقائية والعلاجية ونوعها لكل الفئات والمجموعات ( إدارات حكومية \_ إدارات خاصة \_ مدارس \_ مصانع \_ شركات ...).
  - مراعاة أن مكافحة التدخين لا تتعارض مع السياسات المعلنة لأي دولة، فيجب العمل على كسب تأييد وتشجيع صانعي القرار لمحاربة التدخين، بتوضيح حجم مشكلة التبغ على الفرد والمجتمع، ومدى ما تتكلفه الأمة من جراء استخدامه.

- إعداد فريق على مستوى عالي من الأطباء وعلماء الدين والمختصين في علم النفس والاجتماع لتدريب الكوادر العاملة في نشاط مكافحة التدخين حيث يلزم لإنجاح مثل هذه البرامج توفير أعداد كبيرة من الأفراد لتنفيذه ومتابعته وتطويره باستمرار.
- ضمان دعم مادي ثابت ومستمر، لتنفيذ ومتابعة برامج مكافحة التدخين.
- تحفيز كافة وسائل الإعلام لكسب دعمها ومساندتها في ترسيخ معنى المكافحة لدي الجميع.
- ضرورة ترافق برامج الوقاية والعلاج جنباً إلى جنب بتوفير الوسائل المساعدة للتخلص من التدخين مثل ( عيادات مكافحة التدخين التي تقدم كافة الخدمات العلاجية والوقائية لكافة أفراد المجتمع).
- تشجيع البحث العلمي في هذا المجال ورصد المناسب له من الحوافز.
- خلق وتنشيط قنوات اتصال مع كافة الجهات والإدارات المحلية (حكومية \_ أهلية)، لكسب دعمها وتأييدها والاستفادة من خبراتها وإمكانياتها لدعم هذا النشاط.
- التخطيط لدمج التوعية الصحية بأضرار التدخين ضمن المناهج المدرسية.
- الارتباط والاتصال المستمر بمراكز مكافحة التدخين في العالم، والمؤسسات الدولية المعنية مثل منظمة الصحة العالمية وغيرها لكسب دعمها والاستفادة منها.
- ملاحظة أن نشاط مكافحة التدخين دائماً ما تعثره عقبات وعثرات مختلفة (مادية - بشرية - تنظيمية .. ) .
- ويساعد على تجاوز هذه العقبات وضوح مسار العمل وواقعيته وحسن تطبيقه ومتابعته.
- قد نكون في حاجة ماسة إلي سن المزيد من القوانين والتشريعات لمكافحة التدخين، ولكن يكفينا الآن حسن تنفيذ ومتابعة الموجود منها في معظم البلدان العربية.

#### • مدى تقبل الناس لقرارات منع التدخين

- ( أعتقد ... ناس كثير ستغضب من قرارات منع التدخين ... ؟ )
- لتحقيق نجاح في برنامج مكافحة التدخين يجب أن نتساءل عن مدى تقبل الناس لقرارات حظر التدخين ؟
- وجد أن أكثر الناس يتقبلون قرارات منع التدخين الكلية أو الجزئية في أي مكان لأسباب كثيرة، أبسطها أنهم لا يقبلون لأبنائهم أو ذويهم أن يكونوا من المدخنين.
- ففي دراسة أجريت في المدينة المنورة عام ١٩٩٤ م علي ١٥٤٢ شخصا وافق ٩٨% من غير المدخنين المشتركين في الدراسة على القضاء على ظاهرة التدخين، وقد وافق أيضا ٧ و ٩٣% من المدخنين علي ذلك.
- إن أي تشريع يحد من استهلاك التبغ سوف يجد ترحيباً من الناس وخصوصاً أن غالبية المواطنين في أي مجتمع هم من غير المدخنين حسب كافة الدراسات والإحصائيات والتقارير العالمية المنشورة.
- وفي إنجلترا أعلن وزير مالية إنجليزي سابق بأن " قرارات رفع الضرائب علي التبغ تلاقي تجاوبا في مجلس العموم البريطاني، وأن وزير المالية يلقي من الثناء على ذلك بقدر ما يلقاه من عتاب في رفع الضرائب الأخرى " .
- يعتبر قرار حظر التدخين عاملاً مهماً لمساعدة المدخنين على احترام حقوق غير المدخنين في العيش في بيئة خالية من التلوث.
- الاستفادة من تجارب الآخرين ومتابعة محلية ودولية لكل جديد

- بمراجعة أنشطة مكافحة التدخين في كثير من أنحاء العالم، والطرق المختلفة لمساعدة المدخنين وإيجاد بديل لهم عن إدمانهم للنيكوتين، وجد أن من أفضل السبل هي عيادات مكافحة التدخين.
- وتتخذ هذه العيادات أساليب مختلفة في مساعدة مستخدمي التبغ منها العلاج بالوخز بالإبر الصينية وبديله ( الملامس الفضي ) كأسلوب فعال وسهل واقتصادي ومأمون.
- كما يجب أن تشارك هذه العيادات بفعالية في كل نشاطات مكافحة التبغ محلياً ودولياً.

ويلاحظ أن برامج تعزيز الصحة والتثقيف الصحي والإقلاع عن التدخين هامة وأساسية ويقع فيها معظم المسؤولية على عاتق وزارة الصحة، ولدعم هذه البرامج يجب:

- استمرار الدعم المادي والبشري للبرنامج.
- تحديث مستمر للدراسات واستطلاع الرأي لتقييم مراحل البرنامج.
- مشاركة فعالة للعنصر النسائي في التوعية، من خلال المدارس ودور العلم ومراكز الرعاية الصحية ومراكز الأحياء وغير ذلك مما يمكنها المشاركة فيه.
- توطيد العلاقة مع الجهات ذات العلاقة وكافة أفراد المجتمع لتوسيع دائرة المكافحة.
- إشراك الإعلام بجميع وسائله المقروءة والمسموعة والمرئية بمندوبين دائمين في اللجنة ليسهل عرض الرسائل الصحية المطلوبة على المواطنين في الأماكن والأوقات المناسبة.
- توطيد العلاقات مع المنظمات العالمية، والجهات ذات الخبرة في هذا المجال.

#### • التخطيط والدراسات

يجب وضع تصور لبرنامج مكافحة التدخين بالمجتمع يعتمد أساسا على ضرورة مشاركة المجتمع والأجهزة ذات العلاقة فيه، كما يجب إجراء الدراسات المختلفة لتحديد نسب المدخنين ونوعياتهم والظروف المختلفة التي تشجع على البدء في هذه العادة، والعوامل التي تساعدهم على الإقلاع، ليمكننا عند إعادة إجراء مثل هذه الدراسات تحديد مدى التقدم في برامج مكافحة التدخين، وفيما يلي نذكر بعضا من هذه الأمثلة.

١- نشرت دراسة مرجعية أجريت عام ١٤١٤هـ في منطقة المدينة المنورة لعدد ٦٢٥ من مراجعي عيادات مكافحة التدخين خلال عام ١٤١٣هـ باسم "العوامل التي تؤثر في الإقبال أو الإقلاع عن التدخين أظهرت نتائجها أن الأصدقاء واللهم كانوا من الأسباب الرئيسية للبدء في ممارسة التدخين، وأن العوامل الشخصية والاجتماعية والنفسية من أهم أسباب الاستمرار في هذه العادة، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية هامة بين الإقلاع عن التدخين وكلاً من التاريخ العائلي للتدخين ومحاولات الإقلاع السابقة وفترة التدخين وعدد الزيارات لعيادات مكافحة التدخين.

٢- ونشرت دراسة أخرى ميدانية مقطعية أجريت في عام ١٤١٥هـ لعدد ١٥٤٢ مواطن ومقيم في المدينة المنورة لاستطلاع آراؤهم، بعنوان (البرنامج المقترح لجعل المدينة المنورة خالية من التدخين)

أظهرت نتائج هذه الدراسة بعض الحقائق الهامة منها:

- أن ٩٣% من المشاركين يرون أن التدخين آفة يجب محاربتها.
- وافق ٩٨.٤% من غير المدخنين و ٩٣.٧% من المدخنين على القضاء على ظاهرة التدخين في المدينة.
- وافق ٩٤% من غير المدخنين و ٨٨% من المدخنين على المساهمة في مكافحة التدخين، وأن ٩٤% من المشاركين يرون ضرورة تشكيل لجنة عليا لمكافحة التدخين.
- وعن أهمية مشاركة المجتمع في برامج مكافحة التدخين أظهرت نتائج الدراسة:-
  - أن ٩٠% من المشاركين يرون ضرورة مشاركة الصحة والإعلام.
  - وأن ٧٧% من المشاركين يرون ضرورة مشاركة المعارف، و ٧١% منهم يرون ضرورة مشاركة الجامعات، و ٦٠% منهم يرون ضرورة مشاركة تعليم البنات، و ٧٣% منهم يرون ضرورة مشاركة لجنة أصدقاء المرضى.
  - أن ٧٤% من المشاركين يرون ضرورة مشاركة الأندية المختلفة.
  - وأن ٥٥% من المشاركين يوافقون على مشاركة المؤسسات والشركات الخاصة في برنامج مكافحة التدخين.
  - وأن ٨٢.٨% من المدخنين و ٩٥.٨% من غير المدخنين يرون ضرورة إرشاد التجار لعدم بيع الدخان.
- ٣ - و يمكن بعد حصر المحلات في المنطقة، تحديد من يبيعون الدخان ومن لا يبيعونه، وتشجيع من لا يبيعونه على الاستمرار في ذلك، وإرشاد غيرهم ممن يبيعون الدخان لعدم بيعه، وحصصهم مرة أخرى بعد ذلك بعدة سنوات للمقارنة وتحديد مدى الاستجابة والتجاوب مع برنامج مكافحة التدخين في المنطقة.
- ففي المدينة المنورة أجريت دراسة على المحلات التجارية التي لا تباع الدخان في عام ١٤١٥هـ، وكان عددهم ٤٦٢ محلا وبقالة، وعند تكرار هذه الدراسة بعد ثلاثة سنوات وصل عددهم إلى ٥٧٨ محلا وبقالة.

## • دور الإعلام في تنفيذ برامج المجتمعات

- استفادت بعض المجتمعات من الإعلام في تنفيذ برامجها:
- أ) ففي مدينة نيويورك الأمريكية وفي شهر أغسطس من عام ١٩٧٥م، ساهم الإعلام في تنفيذ برنامج (خطوة... خطوة - للإقلاع عن التدخين)، وكان يذيع التلفزيونيون من (٣٠ - ٩٠) ثانية في اليوم عن البرنامج، لمدة ٥ أيام في الأسبوع، على مدار ٤ أسابيع.
- ب) وفي فيلادلفيا أعلنت محطة الراديو فيها أنها خالية من التدخين، خلال شهر إبريل عام ١٩٧٦م، حيث أذاعت المحطة (٢٥٠) إعلاناً وإرشاداً عن مكافحة التدخين خلال هذا الشهر، تضمنت تحذيرات عن أخطار التبغ، وإرشادات للتخلص منه، وقامت الجمعيات الصحية بتوزيع نشرات وكتيبات وشرائط كاسيت وفيديو، وقام الأطباء بدورهم الإرشادي طوعية وبدون مقابل، وقامت الجامعات ومراكز الأبحاث بدورهم لتأكيد أضرار التبغ، وبذلك يكون التعاون بين الجامعات وجمعيات حماية الصحة مع التركيز على الإعلام والدعايات التلفزيونية والإذاعية وبرامج الإقلاع عن التدخين مثل برنامج (٥ أيام للإقلاع)، وبرنامج (٢٠ يوماً للإقلاع)، قد حقق نتائج إيجابية في مكافحة التدخين.
- ج) وفي مدينة ملبورن باستراليا، تبني التلفزيونيون فيها برنامج خمسة أيام للإقلاع عن التدخين، وكان يذيع خمسة دقائق منه كل يوم مع نشرة الأخبار، وكان البرنامج ناجحاً ومؤثراً فقد شاهده ٢٧% من المدخنين.
- د) أما في سان دييجو بأمريكا، فقد أختيرت منطقة تضم ١٥٠٠٠ مواطن لتطبيق برنامج لمكافحة التدخين، شارك في البرنامج الجامعات، مع جمعيات حماية الصحة، والإذاعة، والتلفزيون، والصحف اليومية، والمجلات الأسبوعية.
- وكان تطبيقه كما يلي:

- وزع على المدخنين في المنطقة ( دليل الإقلاع عن التدخين في ٢٠ يوماً ).
- وفي اليوم الأول بعد الاحتفال الافتتاحي، شارك فني الأشعة وطبيب مركز الرعاية الصحية الأولية بالمنطقة، في عمل الصور الإشعاعية للرنيتين وقياس كفاءة الرنتين لكل المدخنين وذويهم للاطمئنان عليهم، وإعطائهم العلاج المناسب، واستمر ذلك طوال مدة البرنامج.
- وبعد متابعة لمدة ٣٠ يوماً أقلع ٣١% من المدخنين.
- ولم يتكلف البرنامج سوى راتب فني الأشعة والطبيب خلال هذه الفترة.
- هـ) وفي أستراليا تمكنت ولاية فيكتوريا من جعل التبغ يدفع من أجل الصحة، فقد طبق قانون الولاية الذي وضع عام ١٩٨٧م وأصبح سارياً حيث يقضي بفرض ضريبة تُقدر بـ ٥% من إجمالي مبيعات التبغ في الولاية، تُؤخذ من منابع البيع الرئيسية، وبلغت هذه الضرائب ما يوازي ٢٧ مليون دولار أمريكي في السنة، وقد مكن ذلك الولاية من استخدام هذه الحصيلة في تعزيز البرامج الصحية ورعاية بعض النشاطات التي كانت تتولاها شركات التبغ، مثل بعض المسابقات الرياضية، والاحتفالات الثقافية والأدبية، وأمكن أيضاً تطوير بعض الأبحاث في مجال الصحة وتلوث البيئة، ومختلف جوانب الحياة، وأمكن أيضاً ابتعاث بعض المواطنين للدراسة والبحث في مختلف جوانب الحياة.
- وتمكنت بذلك ولاية فيكتوريا من قطع الصلة بين شركات التبغ ورعاية الأحداث الرياضية والثقافية، ومن جعل التبغ يدفع من أجل الصحة.

و) تجربة عربية رائدة : على الرغم من وجود اختلافات بين مجتمعاتنا والمجتمعات الأخرى، إلا أنه لا بد من الاستفادة من تجارب الآخرين حتى نتمكن من تطبيق مثل هذه البرامج في مجتمعاتنا، خصوصاً في القرى والمدن الصغيرة، التي تتوفر فيها المستوصفات ومراكز الرعاية الصحية الأولية وبتوفير المقومات المادية اللازمة لإنجاح مثل هذه البرامج فيها، بالإضافة إلى كونها تتحلى بالقيم الروحية السامية التي تدفعها بصدق وأمانة في مساعدة مجتمعاتها للتخلص من هذه العادة المدمرة المحرمة شرعاً والتي تغضب الله عز وجل.

ففي المدينة المنورة تلك المدينة التي شهدت بزوغ فجر أول دولة إسلامية في التاريخ، وفيها المسجد النبوي الشريف، ويفد إليها الملايين من المسلمين في كل عام، نجد فيها برنامجاً لمكافحة التدخين، حقق الكثير من النجاح في مكافحة التبغ بفضل تضافر جهود الأجهزة المعنية مع الجمعيات الخيرية والجمعيات العلمية مع تعاون إيجابي من المواطنين للوصول إلى مدينة نموذجية خالية من التدخين، وهي أول مدينة عربية تسير خطوات منظمة وجادة في مكافحة التبغ.

## ضمان مشاركة فعالة لكل أفراد المجتمع

- ( وما استقصى على قوم منال إذا الإقدام كان لهم ركابا )
- في المدينة المنورة أظهرت نتائج إحدى الدراسات فيها عام ١٤١٥ الأهمية الكبرى لمشاركة كافة الأجهزة ذات العلاقة والأفراد والشركات في برنامج مكافحة التدخين.
  - بناءً على ذلك تكونت لجنة عليا لمكافحة التدخين في مطلع عام ١٤١٦ هـ ، وتشكلت منها عدة وحدات فرعية للتخطيط والمتابعة والإعلام والشئون المالية.
  - أقيم حفل لتكريم أصحاب البقالات التي لا تباع الدخان وحضره عدد كبير من المسؤولين والأعيان والأهالي.
  - بالتعاون مع بعض شركات الدعاية تم الاتفاق على وضع عده ملصقات في أماكن الدعاية في بعض شوارع المدينة المنورة منها " أخي الكريم أنت في مدينة رسول الله صلى الله عليه وسلم نناشدكم عدم التدخين "
  - قامت بعض الفنادق والمؤسسات بوضع لافتات إرشادية وأخرى تحذيرية في المنطقة المحيطة بالحرم، وتم تثبيتها بحيث تكون مضيئة وثابتة لتتحمل تغيرات الطقس طوال العام، وساهمت البلديات، بوضع ملصقات في لوحاتها المضيئة المتوفرة بالمدينة.
  - أقامت إدارة التعليم معرضاً دائماً لأضرار التدخين في الوحدة الصحية المدرسية، وأجريت عدة مسابقات لطلاب المدارس عن التدخين ووزعت فيها جوائز للفائزين.

## لماذا لا يؤيد الجميع مكافحة التدخين

- (.. إذا كان ضرر التدخين واضح للجميع .. باعتبار كافة المنظمات الصحية العالمية.. فلماذا نجد البعض ولو أنهم قليلون جدا .. يؤيدون التدخين..؟)
- ينقسم مؤيدو التدخين إلى عدة فئات منها:
- أصحاب المصالح مثل المزارعين وصناع وتجار التبغ.
  - مجموعة تجد أن التدخين يحقق لذة وخالصاً لبعض الناس من مشاكلهم، متناسين أضراره وأنه محرم شرعاً.
  - قليل من العلماء والأطباء يقولون بأنه يحسن مزاج المدخنين وينشط تفكيرهم ويحدث عندهم شعور بالغبطة والارتياح، ويعتبرون بأن جسم الإنسان قادر على التخلص من سموم التدخين، وخصوصاً الرئة والكلية والكبد وأعضاء الجسم الأخرى التي تتضافر لجعل سموم التدخين أقل سمية بتحللها. وتعتبر هذه الحجج ضعيفة علمياً، ولم يستطع مؤيدوها إثباتها بشكل أكيد، مقارنةً بملايين الدراسات والأبحاث في جميع أنحاء العالم التي تثبت ضرر التدخين.
- فلا شك بأن التدخين يسبب الإدمان الذي يجعل متعاطيه في حالة ترقب ونشوة وغبطة وارتياح وهذا مفعول جميع المواد المسببة للإدمان، ولو لم تقم أجهزة الجسم المختلفة بتحليل سموم التدخين لقضى على المدخن مع تدخينه أول سيجارة، حيث تكفي كمية النيكوتين الموجودة في السيجارة الواحدة لقتل الإنسان إذا أعطيت له بالزرق في الوريد، ويعني ذلك أن هذه الفئة لم تأتي بالجديد وما يوجب الاعتبار.
- ( وهل نحن أول من فكر في جعل مدينته خالية من التدخين ؟ )  
( وكيف يمكننا الاستفادة من تجارب الآخرين ؟ )  
( وكم من الوقت يكفي لذلك ؟ )

لا شك أن حب الناس لمجتمعهم هو أحد الدوافع لتحقيق مثل هذا الهدف، بالإضافة إلى كون التدخين محرم شرعاً ومهلك للصحة وملوث للبيئة وسبب لكثير من الحرائق ومضر بالاقتصاد العام وغير مقبول اجتماعياً.

ولقد سبقتنا في ذلك مدن كثيرة في العالم مثل مدينة ( بيزانسون ) الفرنسية وولاية ( فيكتوريا ) الأسترالية وغيرهما، فمنهم من حقق هدفه ومنهم من لا يزال يسير على هذا الدرب.

ويمكن بحسن النوايا وبالذقة في التدبير وبالصدق في التنفيذ وبالاستفادة من تجارب الآخرين وبالثقة في أنفسنا معتمدين على الله عز وجل نكون قادرين على تحقيق الهدف.  
وليس من السهل تحديد فترة زمنية محددة للوصول إلى ما نصبو إليه لأن ذلك يعتمد على دقة التخطيط وحسن التنفيذ ومدى مشاركة المجتمع والجهات ذات العلاقة ومدى توفر الإمكانيات المادية والبشرية على حد سواء.