

التدخين

عزيزي القارئ: لم يجلب خاطري إطلاقاً أن أكتب شيئاً عن التدخين لاعتقادي أنني لن أضيف جديداً إلى مقالته وكتبه الكثيرون وظل اهتمامي به منصباً في العلاج والوقاية من خلال مهنتي إلى أن مررت بالعديد من اللقاءات العابرة والدائمة مع بعض المعارف والأصدقاء رجالاً وإناثاً من المبدعين وبعضهم ضيوف على وسائل الإعلام المختلفة وأساتذة جامعيون وقدوة لطلابهم وغيرهم فضلاً عن غير المبدعين ورجال ونساء الشارع والطلاب والطالبات والعديد من فئات المجتمع المصري الذين تجمعني بهم لقاءات عابرة تبين فيها مدى قوة انتشار ورسوخ الأفكار الخاطئة لدى المدخن وغير المدخن حتى أن أحد معارفي المبدعين مدمني التدخين أنكر أي أضرار للتدخين وإدمانه وتحريمه وراح يتحدث عن فوائده ورغم أن هذا معروف في العلاج النفسي بأنه حيلة دفاعية لاشعورية لكن مساعدة بعض الموجودين وصمت البعض الآخر من المدخنين وغير المدخنين وأحدهم امرأة غير مدخنة ساندته، كل هذا دفعني لعمل بحث علمي عن التدخين لدى الرجال نوقش في قسم علم النفس كلية آداب عين شمس ونشر في مجلتها المحكمة (الخدمة النفسية) وأهديت بعضهم نسخاً منه وخلال هذا البحث تبين لي قلة الأبحاث عن التدخين قياساً بالكتب أما التدخين عند النساء فقد كان نادراً جداً سواء في مصر أو الوطن العربي مما دفعني لعمل بحث آخر خاص بالتدخين لدى النساء نوقش في آداب عين شمس قسم علم النفس وسينشر إن شاء الله في إحدى المجلات المتخصصة المحكمة وسيعرض في المؤتمر القادم لرابطة الاختصاصيين النفسيين المصرية وقد اخترت لكم منهما ما أدعو الله أن يجعله خيراً للمدخنين وغيرهم وللباحث العلمي وأدعو الله أن يوفقني لعمل بحث يقارن التدخين بين النساء والرجال وآخر عن أثر إدمان مبدع الأدب للتدخين في إبداعه

١- أضرار التدخين (باختصار):

يمكن تقسيمها إلى:

أ - بسيطة مثل: شحوب الجلد وفقدان المرونة والتجاعيد المبكرة و انفجار الأوردة الصغيرة خاصة عند التعرض للشمس فترة طويلة والأصابع تصبح جافة قابلة للكسر صفراء اللون.

ب - وسطى مثل: يصبح الشعر دهنياً ويسقط بغزارة وتصاب الأسنان بالصفرة والرواسب السوداء وهشاشة عظام اللثة

والتسوس والرائحة الكريهة مما يؤثر على العلاقات الزوجية والاجتماعية والالتهابات المزمنة التي تؤدي إلى بحة الصوت مما يؤثر على الصحة النفسية خاصة لدى النساء والحساسية للعدوى مما يؤدي إلى الدامل ج - الشديدة مثل: ضعف القدرة الجنسية لدى الرجال نتيجة ارتفاع هرمون الأدرينالين في الدم وتناثر خصوبة المرأة والسعال يبدأ جافاً ثم يصبح مصحوباً

أخطار العمليات الجراحية لدى المدخن مثل انسداد الرئة والأزمة القلبية مما يدفع كثيراً من الأطباء إلى عدم إجرائها قبل الإقلاع وتصبح الجراحة مع المدخنين المصابين بالنزلة الشعبية والإمفزيات تحت التخدير العام ويساعد التدخين على الالتهاب المعدي والقرح المعدية خاصة من يدخن والمعدة على فراغ كما يؤثر على الأوعية الدموية وأعصاب العين مما يؤثر على أعصاب العين وحدة البصر وتمييز الألوان وقد تظهر فجأة والإصابة بالكتراكت.

بالبلغم وضيق التنفس عند أدنى مجهود وهي منذرة بمتاعب في الرئة وانخفاض قدرة الشم وحرق الأغشية المخاطية للسان والأنف ومع الجرعات الكبيرة يحدث خفقان في القلب واضطراب النوم وغثيان وفقدان الشهية وفقد تدريجي للذاكرة وحالة مستمرة من القلق نتيجة الخوف من فقد النيكوتين في الدم أو عدم التدخين في الأماكن المحظورة ويمكن أن تصبح قلقاً مزمنًا. د - الخطيرة مثل: ٩٠٪ من سرطان الرئة و ٦٠٪ من الموت المبكر و ٨٠٪ من سرطان الجهاز التنفسي والطلق واللسان والبلعوم الحنجري والمريء و ٤٠٪ من المثانة والكلى و ٣٠٪ من البنكرياس والمعدة وتتضاعف التهابات الشرايين الساقية أربع مرات والأزمة القلبية ٣ مرات ومرتين انتفاخ جدران الشرايين والسكتة الدماغية ونسبة الالتهاب الشعبي المزمن ٣٠٪ لدى المدخنين كما يصيب بالقصور في وظائف المخ والقلب والجهاز الهضمي وأغلب مرضى السل من المدخنين وتتفاوت شدته حسب مدة التدخين وشدته ويتنقل بواسطة السعال ويبطئ التدخين الشفاء منه لكن التوقف نهائياً مع العلاج لمدة ٩ شهور يضمن بإذن الله الشفاء التام والربو الشعبي وتتضاعف

٢ - التدخين والنساء:

أكد العديد من الدراسات العلمية في أمريكا وإنجلترا وفرنسا وكندا أنه أكثر ضرراً على النساء من الرجال نظراً للتكوين البدني (البيولوجي) لهن ومنها تدخين الحامل لعبة يومياً يؤدي إلى موت الجنين أثناء الحمل بنسبة ٢٠٪ وأكثر من عتبة تتضاعف النسبة وترتفع نسبة ولادة الأطفال ناقصي النوم عند المدخنات وحياة المدخنات أقل ٩٪ من غير المدخنات و ٣٦٪ منهن يعانين من الغدة الدرقية مقابل ٥٪ من غير المدخنات و ٢٠٪ يصلن إلى انقطاع الطمث مقابل ٧,١٪ غير المدخنات واضطراب وأعراض سرطان الرئة ٥٠٪ والنوبات القلبية مؤكدة للمدخنات المتعاطيات لحبوب منع الحمل وتزداد الإصابة



رجب الشريف
أخصائي العلاج
النفسى والإدمان

Dr.alashreef@hotmail.com

والإحساس باحترامه لذاته والثاني نفسى حركى ويحس المدخن فيه بالمتعة من خلال طريقة وضع السيجارة فى فمه وإخراجه للدخان وإشعال السيجارة وطريقة الجلوس أثناء التدخين وتفسير آخر يقسمه إلى تسكينى ويسعى إليه المدخن للتهدئة من التوتر والقلق والمنبه ويسعى إليه المدخن من أجل التركيز والتنبيه فى المواقف المجهدة والتدخين الإدمانى ليتجنب آثار انخفاض النيكوتين فى الجسم والتدخين الإرادى وتكون السيجارة تل، الأخرى دون أن يشعر أو ينتبه لما يفعل إلا عند توفر السيجارة.

بعض المراجع

- ١- المؤتمر الدولى التاسع للطب النفسى والرابع للعلوم العصبية ٢٠١٣
- ٧ مايو جامعة عين شمس
- ٢- القاهرة أيمن الحسينى ٢٠٠١ التدخين عدوك الذى تكرهه دار الطلائع مصر
- ٣- رجب الشريف ٢٠١٣ الاضطرابات الانفعالية لدى مدمنى التدخين على اختبار ساكس مجلة الخدمة النفسية مج ٢ ع ٥ جامعة عين شمس القاهرة
- ٤- فراز دى ٢٠٠٩ أسير من السيجارة الأولى مج العلوم الامريكية ع ٧ الكويت .
- ٥ - كمال محمد ٢٠٠٤ التدخين اللعين وآثاره الخساره على الشباب والمتزوجين - مكتبة سيناء القاهرة .
- ٦- مؤتمر الواقع النفسى للمرأة المصرية (٢٠١٢) ٢١: ٢٣ للتدخين ديسمبر المجلس الأعلى للثقافة القاهرة .

تركيب السيجارة هو التيكوتين وهو شديد الخطورة على الإنسان والحيوان والرصاص وهو يصيب الجسم بالتسمم والزرنيخ وهو مادة سامة تدخل فى المبيدات الحشرية والرصاص وهو عنصر ثقيل يصيب بالتسمم والبلونيوم وهو عنصر مشع يتركز برثة المدخن ويصيبها بالتلف ومواد مسرطنة أخطرها بيتا نفتيلين وبتروبيرينا.

٧- التدخين السلبي أو الإجبارى

وهو يصيب كل من يجالس المدخن وتتوقف حدة الإصابة على عدد الجالسين وكمية السجائر ومستوى التهوية وبعض السموم فى التدخين السلبي تفوق مايدخنه المدخن مثل النولوين والنافثالين والبنزوبيرين التى تسبب أورام الشعب فى غير المدخن ويعتري المدخن السلبي نقص فى وظائف التنفيس ويزداد هذا النقص كلما طال التعرض للتدخين ويصاب مرضى النزلة الشعبية والأمفيزيا بانسداد فى الشعب الهوائية وهبوط التنفيس الحاد ويصاب البعض بأدوار من الحساسية مثل الصداع والقيء والادوخة وضيق التنفس وأثبتت الأبحاث قصر أعمار زوجات المدخنين عن غير المدخنين والعلاقة بين سرطان عنق الرحم والتدخين السلبي والأطفال معرضون بصورة كبيرة إذا كان أحد الأبوين مدخنا إلى التهاب الرئة ونوبات النزيف الربوية ومتاعب اضطراب الهضم ومص وتجشؤ وإرجاع للطعام والإصابة بحالة عصبية تؤثر على نومهم ويكونون عرضة بصورة كبيرة لتشنجات تؤدى إلى موت الرضيع ووجد أن تأثير عشر سجائر على المدخن السلبي له تأثير سيجارة بكل أضرارها.

٨ - أسباب التدخين: تتعدد الاتجاهات فيه منها الفارماكولوجى وهو يقسمه إلى نوعين الأول نفسى اجتماعى يلجأ إليه المدخن مجارة للمدخنين وكسب احترامهم

ونحن نسأل هل يوجد شىء فى الدنيا بلا فوائد؟ بالطبع لا ولكن الفوائد تحسب كماوغيرها قياسا بالأضرار الناتجة فإن للخمر فوائد وللسرقة والرشوة فوائد ولكن ماقيمة أموال السارق عندما يسجن وتلوث سمعته وعائلته أو تقطع يده وأين فوائد الخمر عندما تستأصل كليته أو يجلد؟ وأين فوائد التدخين عندما يصاب بأحد السرطانات؟ إن مايسمى بفوائد التدخين ماهى إلا أعراض إيجابية مؤقتة سرعان ماتزول وتظل أضراره وتزداد بل إن هذه الفوائد يمكن الحصول عليها من أى مصدر آخر دون أى أضرار مثل الراحة النفسية أو التركيز وغيرها مما ذكره المدمن وللأسف أحد الكتب رغم علميته إلا أن استخدام كلمة فوائد فى مجتمع تغلفه الأمية الأبجدية والثقافية له سلبياته القوية وهى مايسمى فى علم النفس بالارتباط فتزيد المدمن ارتباطا بالتدخين

٥ - هل التدخين إدمان؟ نعم بكل تأكيد والمادة الإدمانية فيه هى النيكوتين والإدمان تعريفات متعددة اتفق عليها وأهمها ظاهرة التحمل وهى زيادة الجرعة للحصول على نفس الأثر من الجرعة السابقة وأعراض الانسحاب النفسية والبدنية بعد الامتناع التدخين ساعات قليلة مثل الصداع وضعف التركيز والقلق والاكتئاب واضطراب المعدة والأمعاء وهى تختفى بعد أسابيع أوأيام قليلة حسب درجة الإدمان وأيضا الاستخدام القهري للتدخين.

٦- مكونات السيجارة أوراق شجر التبغ وهى خليط من مئات المواد الكيميائية ويحتوى دخان السيجارة على حوالى ٦٠٪ من الغازات والأبخرة مثل أول وثانى أكسيد النيتروجين والأسيتون حامض النيتريك والأمونيا ومنها ٩ أنواع شديدة الخطورة وأخطرها أول أكسيد الكربون ومن أهم

بتخلط الدم بعد الخامسة والثلاثين والتهاب الأوردة والانسداد الرئوى والسكتة الدماغية خاصة عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم وذلك للأثر المشترك بين الحبوب والتدخين وتتأثر خصوبة المدخنة بنسبة ٥٠٪ وتزداد نسبة الحمل خارج الرحم وتصاحبها آلام شديدة تشبه آلام الزائدة الدودية تحتاج إلى جراحة عاجلة وتعانى اضطراب الدورة الشهرية والتهابات عنق الرحم والأمراض التناسلية وتسمم الغشاء المخاطى للجهاز التناسلى وتزداد قابلية الطفل حديث الولادة إلى أمراض الحساسية مثل الربو الشعبى وفى الرضاعة يفرز الثدي مع كل لتر حليب ملي جرام نيكوتين وهو كاف لحدوث تسمم ويقل لبن الأم ويصاب الرضيع بمتاعب متعددة مثل زيادة ضربات القلب واضطراب النوم والعصبية ومتاعب الهضم وكسور العظام المبكر كما يقل أثر الهرمونات الأنثوية التى تؤخذ عن طريق الفم مما يؤدى إلى زيادة الجرعة كذلك أضرار متنوعة للبشرة لأنها الأكثر حساسية من الرجال وقد يصاب المولود بفتور فى الانتباه وفرط الحركة والإصابة بالعقم وفقدان الأنوثة. ولأضرار التدخين تقسيمات متعددة منها الاجتماعية والمالية والاقتصادية والنفسية والسلوكية مثل العدوانية والكذب والجريمة وغيرها وهو مدخل للعديد من الإدمانات أهمها الحشيش والبانجو وارتبط أيضا بإدمان الخمور. وقد يقول مدخن إنى لست مصابا بهذا المرض أو ذاك وأجيبه.. ليس بالضرورة أن يصاب كل مدخن بكل هذه الأمراض أو غيرها فالإصابة تختلف حسب المرء والنوع والوراثة والبيئة وكمية النيكوتين كلما أستمرت فى التدخين ستزداد أمراضك تنوعا وقوة حتى تصل إلى الموت.

٣ - تحريم التدخين: أثبت العديد من المراجع تحريم التدخين منها فتوى دار الإفتاء المصرية عام ١٩٥٥ استنادا إلى الآيات«ولاتلقوا بأيديكم إلى التهلكة» و «لاتقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيمًا» وقد حرمه الشافعى والحنابلة والمالكية وأبو حنيفة قبل الكشف عن أضراره الحالية.

٤ - فوائد التدخين: عبارة مضحكة لاشك ولكن العذر لمن يقولونها قبل قراعتهم لهذه المقالة

