

التدخين

أنواع منتجات التبغ وأجهزة النيكوتين

- السجائر: المكونات الأساسية لمعظم السجائر هي التبغ والإضافات الكيميائية وفلتر تلفة بغلاف ورقي.
- السيجار: هو لفافة من التبغ ملفوفة في أوراق التبغ أو مادة تحتوي على التبغ. تتكون معظم أنواع السيجار من منتجات تبغ قابلة للاحتراق، ولها احجام مختلفة.
- منتجات التبغ القابلة للذوبان: معظم هذه المنتجات تذوب في الفم ولا تتطلب البصق أو التخلص من المنتج.
- منتجات التبغ القابلة للذوبان هي منتجات تبغ غير قابلة للاحتراق تحتوي على النيكوتين وغيرها من المكونات الضارة. ويمكن ان توجد على شكل أقراص أو شرائط أو عصي، وقد يبدو بعضها مثل الحلوى
- السجائر الإلكترونية (تسمى أيضا باسم: قلم التدخين او التبخير، أو شيشة إلكترونية، أو قلم الشيشة): هي بعض المصطلحات العديدة المستخدمة لوصف أنظمة توصيل النيكوتين الإلكترونية. وهي من منتجات تبغ غير قابلة للاحتراق. و هي عبارة عن أجهزة تقوم بتسخين محلول أو سائل لتكوين دخان يتم استنشاقه من قبل المستخدم. قد يحتوي على النيكوتين بالإضافة إلى مركبات مختلفة من المنكهات، وبروبيلين جليكول (propylene glycol)، وجليسرين نباتي، ومكونات أخرى. حيث يتم تسخين السائل لإنتاج الدخان الذي يستنشقه المستخدم.
- منتجات التبغ التقليدية التي لا تدخن: تتضمن معظم استخدامات التبغ الذي لا يدخن وضع المنتج بين اللثة والخد أو الشفاه. وهو من منتجات التبغ الغير قابلة للاحتراق. ويتضمن نوعان رئيسيان: التبغ الممضوغ والتبغ المستنشق، بما في ذلك التبغ الرطب.
- الشيشة: هو نوع من انواع التبغ القابل للاحتراق يتم تدخينه باستخدام انبوب مائي (الشيشة). يحتوي دخان الشيشة على النيكوتين الكيميائي المسبب للإدمان ويحتوي على العديد من المواد الكيميائية السامة الموجودة في دخان السجائر. في الواقع، تظهر الأبحاث أن تدخين الشيشة قد يسبب امتصاص المزيد من المواد الكيميائية الضارة الموجودة في دخان السجائر لأن مدة جلسة تدخين الشيشة عادة ما تكون أطول.
- الغليون: تبغ الغليون هو أوراق تبغ منثورة تحرق في تجويف الغليون التقليدي. الغليون هو أحد منتجات التبغ القابلة للاحتراق.

مكونات برنامج شامل لمكافحة التبغ

قدمت منظمة الصحة العالمية طريقة عملية وفعالة من حيث التكلفة لتوسيع نطاق تنفيذ الأحكام الرئيسية لخفض الطلب على أرض الواقع: MPOWER. يتوافق كل مقياس منها مع بند واحد على الأقل من اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ.

تم اعتماد برنامج السياسات الست MPOWER في عام ٢٠٠٧ بوصفه أداة لمساعدة البلدان على تنفيذ التدابير الرامية إلى الحد من الطلب على التبغ، والواردة في اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ (اتفاقية المنظمة الإطارية):

- Monitor رصد تعاطي التبغ وسياسات الوقاية.
- Protect حماية الأشخاص من دخان التبغ.
- Offer تقديم المساعدة للإقلاع عن تعاطي التبغ.
- Warn تحذير الأشخاص من مخاطر التبغ.
- Enforce إنفاذ حظر الإعلان عن التبغ والترويج له ورعايته.
- Raise رفع الضرائب المفروضة على التبغ.

تأثير التبغ على الأجهزة المختلفة في الجسم إما التدخين النشط أو السلبي

• الجهاز الدوري الدموي

○ الدورة الدموية

تدخل السموم الى الدم من القطران الموجود في السجائر عند التدخين، وينتج عن ذلك زيادة فرصة تضيق الشرايين وتكون الجلطات، مما قد يتسبب في نوبة قلبية أو سكتة دماغية حيث:

- تجعل الدم أكثر سمكا وتزيد من فرص تكون الجلطات
- زيادة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، مما يجعل القلب يعمل بصعوبة أكثر من المعتاد
- تضيق الشرايين، مما يقلل من كمية الدم الغني بالأكسجين الذي يصل الى أعضاء الجسم.

○ القلب

التدخين مضر للقلب والدورة الدموية مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والنوبات القلبية والسكتة الدماغية و أمراض الأوعية الدموية الطرفية (تلف الأوعية الدموية)، و أمراض الأوعية الدموية الدماغية (تلف الشرايين التي تمد الدماغ بالدم)

أول أكسيد الكربون والنيكوتين الناتجان من التدخين يسببان ضغطا على القلب بجعله يعمل بشكل أسرع. كما تسبب زيادة خطر حدوث الجلطات الدموية. تتلف المواد الكيميائية الأخرى الموجودة في دخان السجائر بطانة الشرايين التاجية.

يضاعف التدخين من خطر الإصابة بأزمة قلبية، حيث يواجه المدخن ضعف خطر الموت من أمراض القلب التاجية بالمقارنة بغير المدخنين.

• الدماغ

يزيد التدخين من خطر الإصابة بسكتة دماغية بنسبة 50% على الأقل، مما قد يتسبب في تلف الدماغ والوفاة.

إحدى الطرق التي يمكن أن يزيد بها التدخين من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية هي زيادة فرص الإصابة بتمدد الأوعية الدموية في الدماغ. وهو عبارة عن انتفاخ في الأوعية الدموية الناجم عن ضعف جدار الأوعية الدموية. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تمزق الأوعية الدموية في الدماغ أو انفجارها مما يؤدي إلى حالة خطيرة للغاية تُعرف باسم نزيف تحت العنكبوتية، وهو نوع من أنواع السكتات الدماغية، حيث يمكن أن يسبب ذلك تلفا كبيرا في الدماغ وقد يؤدي الى الوفاة.

• الرئتين

التدخين يؤثر بشكل شديد على الرئتين. الاضرار المبدئية:

- السعال
- نزلات البرد
- الصفير
- الربو.

يمكن أن يسبب التدخين أمراض قاتلة مثل:

- التهاب الشعب الهوائية المزمن
- الالتهاب الرئوي
- مرض الانسداد الرئوي المزمن
- سرطان الرئة

- الجهاز الهضمي
 - المعدة

يزيد التدخين من فرص الإصابة بسرطان المعدة أو القرحة. يمكن أن يؤدي التدخين إلى إضعاف العضلات التي تتحكم في الطرف السفلي من المريء مسبباً الارتجاع.

- الفم والبلعوم

يسبب التدخين رائحة الفم الكريهة وتصبغ الأسنان بالإضافة الى أمراض اللثة ويضر بحاسة التذوق ويمكن أن يؤدي إلى التهاب فطري بالفم.

زيادة خطر الاصابة بسرطان الشفتين واللسان، والحلق والحجرة والمريء. يتسبب التدخين في أكثر من 93% من سرطانات الفم والبلعوم.

- الكلى

يعد التدخين عامل خطر كبير للإصابة بسرطان الكلى

- الجلد

يقلل التدخين من كمية الأكسجين التي تصل إلى البشرة. حيث يؤدي الى تقدم سن البشرة بسرعة وتبدو رمادية وباهتة. كما يظهر السيلوليت بسبب سموم التدخين التي تدخل الجسم.

يتسبب التدخين في الشيخوخة المبكرة للبشرة بـ ١٠ إلى ٢٠ عاماً، ويزيد احتمال ظهور تجاعيد الوجه بثلاث أضعاف، خاصة حول العينين والفم. يسبب التدخين أيضاً بشرة شاحبة صفراء رمادية وخدود مجوفة، مما قد يجعل المدخن يبدو هزياً.

- العظام

يمكن أن يتسبب التدخين ضعف العظام وهشاشتها. تحتاج النساء إلى توخي الحذر بشكل خاص لأنهن أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من غير المدخنين.

- الإنجاب والخصوبة

يمكن أن يسبب التدخين العجز الجنسي لدى الرجال، حيث أنه يضر بالأوعية الدموية التي تغذي الأعضاء. كما أنه يمكن أن يضر الحيوانات المنوية ويقلل من عدد الحيوانات المنوية. وقد يسبب سرطان الخصية.

بالنسبة للنساء، يمكن أن يقلل التدخين من الخصوبة. كما يزيد من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم. حيث ان المرأة المدخنة أقل قدرة على التخلص من عدوى فيروس الورم الحليمي البشري من الجسم، والتي يمكن أن تتطور إلى سرطان.

يمكن أن يؤدي التدخين أثناء الحمل إلى الإجهاض والولادة المبكرة وولادة جنين ميت والمرض، كما أنه يزيد من خطر متلازمة وفاة الرضع المفاجئ بنسبة ٢٥% على الأقل.

مراحل التغيير والإقلاع عن التدخين

نظرية نموذج التغيير تتكون من 5 مراحل للتغيير:

1. ما قبل التفكير (عدم التفكير في الإقلاع عن التدخين)

2- التفكير (التفكير في الإقلاع عن التدخين، ولكن ليس مستعداً للإقلاع عنه)

3. التحضير والاستعداد (الاستعداد للإقلاع عن التدخين)

4. العمل والتنفيذ (بدء الإقلاع)

5. الاستمرار والالتزام (الاستمرار بالإقلاع عن التدخين)

عادة ما تستخدم برامج الإقلاع الناجحة الموارد والأدوات التالية:

- تثقيف المريض عن مخاطر التدخين
- تحديد موعد محدد مع المريض للإقلاع عن التدخين
- متابعة المريض وتقديم الدعم له
- الوقاية من الانتكاس
- تقديم نصائح له لتغيير نمط الحياة الصحي
- أنظمة الدعم الاجتماعي
- مساعدة المريض بالعلاج (أي العوامل الدوائية)

إدارة الاعتماد على النيكوتين

النيكوتين هو المكون في السجائر المسؤول بشكل رئيسي عن إدمان التبغ. قد يؤدي الانسحاب من النيكوتين إلى آثار ضارة، بما في ذلك:

- القلق والتهيج
- صعوبة التركيز والغضب
- الإرهاق والنعاس واضطراب النوم
- الاكتئاب

وتحدث أعراض انسحاب النيكوتين عادة خلال الأسابيع العديدة الأولى ويمكن التحكم بها والتقليل منها باستخدام العلاجات البديلة للنيكوتين إذا احتاج المدخن إلى أول سيجارة له في غضون 30 دقيقة من الاستيقاظ، فمن المرجح أن الفرد مدمن بشدة وسيستفيد من العلاج ببدائل النيكوتين. أيضا يمكن أن يساهم العلاج السلوكي للاعتماد على التبغ في تحسين الصحة بشكل كبير.

العلاج الدوائي

يقدم العلاج الدوائي مجموعة متنوعة من الخيارات لتتناسب مع الاختلافات الواسعة في التفضيلات الفردية. وتشمل عدة أشكال من العلاج ببدائل النيكوتين منها:

- علكة النيكوتين:

وهي علكة للمضغ تحتوي على النيكوتين بتركيز إما ٢ أو 4 ملجم يتم استخدام قطع ٢ ملجم من قبل الأفراد الذين يدخلون أقل من عبوة واحدة في اليوم.

يتم مضغها كل ساعة أو عند الحاجة للتدخين تمضغ قليلا ثم توضع بين اللثة والخذ لأنها النيكوتين الموجود بها يتم امتصاصه من الفم.

- لاصقة النيكوتين:

وهي لاصقة تلتصق على الجلد تحتوي على النيكوتين يتم استخدامها ثم سحبها بالتدريج على مدار 6 إلى 10 أسابيع.

- البوبروبيون:

هو من مضادات الاكتئاب ويفيد أيضا في الإقلاع عن التدخين حيث يعزز وظيفة الجهاز العصبي المركزي غير الأدرينالية.

- أقراص استقلاب النيكوتين: الصحة

وهي تفرز النيكوتين ببطء في اللعاب الموجود في الفم فيتم امتصاصه في الفم نظرا لأن أقراص الاستقلاب لا تتطلب مضغا، فقد يكون من الأسهل على بعض الأشخاص استخدامها.

العلاج السلوكي

يتراوح العلاج السلوكي من التدخلات الوجيهة من قبل المهنيين الصحيين لتشجيع ودعم الإقلاع عن التدخين اذا سنحت لهم الفرصة، إلى برامج منظمة للغاية للتعامل مع الاعراض الانسحابية والتعامل مع الرغبة الشديدة وتجنب الانتكاس إلى تعاطي التبغ مجددا.