

الدليل التدريبي لمشروع مكافحة استخدام التبغ بين الشباب

إعداد : دائرة الصحة المدرسية

مراجعة : دائرة مراقبة ومكافحة الأمراض غير المعدية

تصميم : دائرة الإرشاد والتوعية التربوية

الفهرس

الصفحة	الموضوع
١	مقدمة
١	الهدف العام للدليل
٢	أهداف البرنامج التدريبي
٢	كيفية استخدام الدليل
٣	الوحدات التدريبية
٤	• الوحدة التدريبية الأولى
٥	• الوحدة التدريبية الثانية
٦	• الوحدة التدريبية الثالثة
٧	• الوحدة التدريبية الرابعة
٨	الملاحق
٩	الأسباب التي تؤدي ألي استخدام التبغ
١٠	أنواع التبغ المستخدم
١٢	مكونات دخان التبغ
١٤	أضرار استخدام التبغ
٢٢	التدخين السلبي اللاإرادي
٢٦	الإقلاع عن استخدام التبغ
٢٨	جهود السلطنة في مكافحة استخدام التبغ

مقدمة

يعتبر استخدام التبغ مشكلة كبيرة عالمياً، فهو ليس مقتصرًا على الكبار بل تعداه إلى الأطفال، وأنه من الأهمية بمكان أن ندرك أن استخدام التبغ ليس عادة فحسب، ولكنه عبارة عن إدمان. فمادة النيكوتين الموجودة في التبغ هي مادة مسببة للإدمان ، مما ينتج عنها الأمراض التي تضر بصحة الإنسان. فقد أصبح معلوماً الآن أن هناك أعراضاً تنجم عن استعمال التبغ وتوجد أيضاً أعراضاً تصاحب الامتناع المفاجئ عن تناول مادة النيكوتين لمن تعود على تناول هذه المادة لمدد قد تقصر أو تطول، وتسمى هذه الأعراض بأعراض الحنين. وقد تظهر هذه الأعراض بأشكال مختلفة من الشعور بالحنين لتناول التبغ. ومن هنا فإن تنفيذ مشروع مكافحة استخدام التبغ يعتمد على التوعية في المدارس بأسلوب منظم يعمل على إكساب الطلاب معلومات واتجاهات نحو العديد من الجوانب المتعلقة باستخدام التبغ وسبل مكافحتها وكيفية الإقلاع عنه. ولا يأتي إصدار هذا الدليل إلا حرصاً على توصيل المعلومة الصحية وسبل استغلالها لمصلحة طلابنا. وسوف نتطرق في هذا الدليل إلى أهداف التدريب، المستهدفين منه، محاور التدريب وطرق التدريب.

الهدف العام:

يساعد الدليل على إكساب المدرسين مهارة تدريب الطلاب على مشروع مكافحة استخدام التبغ من خلال المفاهيم والاتجاهات التي تلقاها خلال فترة التدريب.

المستهدفون للتدريب:

يستهدف الدليل التدريبي طلاب المدارس المنفذة للمشروع.

القائمون بالتدريب :

١. طبيب وممرضة الصحة المدرسية.

٢. المعلم المشرف الصحي.

أهداف البرنامج التدريبي:

- بنهاية البرنامج التدريبي يكون المشاركون قادرين على:
- ذكر الأسباب التي تؤدي إلى استخدام التبغ.
- وصف أنواع التبغ المستخدم.
- شرح مكونات دخان التبغ.
- شرح أضرار استخدام التبغ.
- شرح معنى التدخين السلبي وكيفية المحافظة على حقوق غير المدخنين.
- وصف طرق للإقلاع عن استخدام التبغ.

كيفية استخدام الدليل:

يتضمن الدليل عدداً من الوحدات التدريبية تم صياغتها كالتالي:

- رقم الوحدة.
- اسم الوحدة.
- الأهداف التدريبية.
- المحتوى التدريبي.
- طريقة العرض ومدة التدريب وأدواته.
- آلية التقويم (من خلال استمارة تقويم قبلي وبعدي).

الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية الأولى

التبغ

(الأسباب - الأنواع - المكونات)

الهدف التدريبي:

بنهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على:

- تحديد الأسباب التي تؤدي إلى استخدام التبغ.
- تحديد المواد الداخلة في تكوين التبغ المستخدم.

المحتوى التدريبي (الملاحق):

- الأسباب التي تؤدي إلى استخدام التبغ.
- أنواع التبغ المستخدم.
- مكونات دخان التبغ.

طريقة العرض ومدة التدريب وأدواته:

عصف ذهن ثم عرض للمدرب مدته (٣٠ - ٤٠ دقيقة) ثم مناقشة جماعية وذلك من خلال وسائل التدريب المساعدة مثل الباوربوينت أو اللوحة القلابة.

الوحدة التدريبية الثانية

أضرار استخدام التبغ

الهدف التدريبي:

- بنهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على:
- تحديد الأضرار التي تؤثر على أعضاء الجسم المختلفة.

المحتوى التدريبي (الملاحق):

- أضرار استخدام التبغ.

طريقة العرض ومدة التدريب وأدواته:

عصف ذهن ثم محاضرة مدتها (٣٠ دقيقة) ثم مناقشة جماعية وذلك من خلال وسائل التدريب المساعدة مثل الباوروينت أو اللوحة القلابة.

الوحدة التدريبية الثالثة

التدخين السلبي اللاإرادي

الهدف التدريبي:

بنهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على:

- تحديد الأضرار التي تؤثر على غير المدخنين.
- تحديد حقوق غير المدخنين وكيفية الحفاظ عليها.

المحتوى التدريبي (الملاحق):

- التدخين السلبي اللاإرادي.
- القوانين واللوائح التي تضمن حقوق غير المدخن.

طريقة العرض ومدة التدريب وأدواته:

عصف ذهن ثم محاضرة مدتها (٣٠ دقيقة) ثم مناقشة جماعية وذلك من خلال وسائل التدريب المساعدة مثل الباوربوينت أو اللوحة القلابة.

الوحدة التدريبية الرابعة

الإقلاع عن استخدام التبغ

الهدف التدريبي:

- بنهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على:
- شرح طرق الإقلاع عن التدخين.

المحتوى التدريبي (الملاحق):

- الإقلاع عن استخدام التبغ.

طريقة العرض ومدة التدريب وأدواته:

عصف ذهن ثم محاضرة مدتها (٣٠ دقيقة) ثم مناقشة جماعية وذلك من خلال وسائل التدريب المساعدة مثل الباوربوينت أو اللوحة القلابة.

الملاحق

الأسباب التي تؤدي إلى استخدام التبغ

انتشار استخدام التبغ في السلطنة:

عرض نتائج المسح العالمي لاستخدام التبغ بين الشباب.

من الأسباب التي تؤدي إلى استخدام التبغ:

١. المحاكاة للأصدقاء والكبار.
٢. ضعف اهتمام ومتابعة أولياء الأمور.
٣. سلوك أولياء الأمور وعلاقاتهم مع الأبناء.
٤. ممارسة التدخين من قبل الأشخاص الذين يعتبروا مثل أعلى للطفل.
٥. التأثير بالبرامج التلفزيونية.
٦. الانتشار الواسع لمحلات بيع التبغ.
٧. التسهيلات التي تقدمها المحلات.
٨. الإغراءات التي تقدمها شركات التبغ مثل (توزيع هدايا عليها شعار منتجاتها).

أنواع التبغ المستخدم

أنواع التبغ:

(١) تدخين السجائر:

وهي الأكثر استعمالاً، تصنع السجائر ميكانيكياً في أماكن خاصة، تكيف درجة الرطوبة ٨٠% ودرجة الحرارة حوالي ٢٢ درجة مئوية، ويفرم التبغ ويعبأ على مراحل متعددة، وتعطى السجائر أشكالاً على حسب أذواق الناس في مختلف أنحاء العالم. والتبغ الذي يصنع منه السجائر أنواع كثيرة، قد يستعمل نوع واحد أو أكثر، ويضاف للتبغ مواد خاصة بغية المحافظة على رطوبته وصفائه، أما ورق اللفافات فهو من نوع معين وتتبع في صنعه نفس طريقة تصنيع السجائر وله عدة أنواع تتناسب مع خواص التبغ وطريقة الاحتراق والتوهج، ونلاحظ اليوم أن الفلتر يتوج معظم أنواع السجائر.

(٢) تدخين السيجار والغليون:

يصنع من أوراق التبغ دون فرمها، وله عدة أشكال وأنواع تتناسب مع الأذواق المختلفة. يتألف السيجار من طبقات ثلاثة:

(أ) الطبقة الخارجية تسمى بالغلاف الخارجي، ولأوراقها مواصفات خاصة.

(ب) الطبقة الوسطى.

(ج) الطبقة الداخلية: تتألف من تبغ الحشو العادي.

وكل طبقة من هذه الطبقات يختلف نوع تبغها وطريقة صنعه عن الطبقة الأخرى.

وهذه الآفة هي الأخرى لا تقل خطراً ولا ضرراً على صحة من يتعاطونها وهي من الآفات المتفشية أيضاً.

(٣) تدخين الشيشة أو الأرجيلة:

هناك أنواع مختلفة من الشيشة تختلف في أشكالها ومكوناتها، ولكن لا تختلف أبداً في ضررها وأذاها . ومنها المعسل وهو تبغ يضاف إليه الدبس ، وأما الشيشة المحلاة فهي تحتوي على التبغ وأنواع خاصة من الفواكه كالمشمش مثلاً . ونتيجة وجود بعض المواد السكرية المتخمرة فإنها تتحول إلى مادة الكحول وبذلك تتسبب في إيجاد النشوة المطلوبة للمدخن وإن لم تصل إلى حد السكر .

٤) مضغ التبغ في الفم:

يتم استهلاك التبغ الممضوغ والخالي من الدخان عن طريق الفم، فهو تدخين ولكن بلا دخان. حيث يقوم متعاطي هذا النوع من التبغ بمضغ التبغ . الممزوج بمواد أخرى . في الفم لفترات قد تطول أحياناً في حين تتغلغل عصارة التبغ إلى الجسم وتنتشر عن طريق الدم إلى أجزاء الجسم المختلفة، ويشعر بعدها متعاطي التبغ الممضوغ بالتأثير المطلوب. ويمكن كذلك تعاطي التبغ عن طريق تخزينه في تجويف الفم لمدة طويلة حيث يتم امتصاص عصارة التبغ كما في الحالة السابقة.

٥) الحقن الشرجية:

تعتبر هذه الطريقة شديدة الخطورة لأنها تحدث تسمم في أغلب الأحوال، وبالرغم من الحياة العصرية التي يعيشها الناس نجد أن بعضهم لا يزال يستعمل هذه الطريقة.

٦) السعوط أو النشوق:

يستعمل التبغ على شكل نشوق أو سعوط، فيأخذ الشخص من هذه المواد بين أصابعه ويدخلها إلى أنفه ويستنشقها بعنف فيشعر باللذة والنشوة كما يزعمون.

مكونات دخان التبغ

من المعلوم اليوم أن دخان التبغ يحتوي على الكثير من المواد الكيميائية الضارة والسامة، ويقدر البعض ذلك ما بين ٤٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ مادة . منها على الأقل ٤٠ مادة من مسببات السرطان عند الإنسان.

من أهم المواد الداخلة في تكوين دخان التبغ ما يلي:

(١) القطران (القار):

هذه المادة عبارة عن حبيبات سوداء متناهية في الصغر، وهي أثقل من الهواء، تترسب على جدران الشعبات الهوائية فتمنع الشعيرات المبطنة لمجري الهواء من أداء وظيفتها (حيث تصيبها بالشلل التام) وهي تنظيف مجاري الهواء من البلغم ومن أي مواد أو عوالق قد تدخل مع الهواء المستنشق . وهذا بالتالي يؤدي إلى احتقان هذه المواد مع البلغم المتراكم في داخل الشعبات الهوائية مما يساعد على الإصابة بالتهابات شعبية ورئوية حادة أو مزمنة.

(٢) النيكوتين:

هذه هي المادة الكيميائية الأساسية المسؤولة عن إدمان تدخين التبغ. حينما يبدأ المدخن باستنشاق السجارة فإن النيكوتين الداخل عن طريق الرئتين يمتص إلى الدم وفي غضون ثمان ثواني يصل النيكوتين إلى المخ وعندها يشعر المدخن المزمن بالراحة وهدوء الأعصاب. وهذا هو المؤشر على وجود الإدمان. بحيث لو أن المدخن تأخر عن الموعد المعتاد لتناول التبغ فإن الجسم يبدأ بالتملأ وتظهر على المدخن آثار القلق والارتباك وعدم الارتياح، وكلما زادت مدة التأخير كلما زادت حدة هذه الأعراض.

(٣) أول أكسيد الكربون:

وهو مادة غازية سامة تنبعث مع دخان التبغ وهي مادة الاحتراق الأولية. يقوم هذا الغاز على إضعاف قدرة الخلايا الحمراء في الدم على حمل الأكسجين وتوصيله إلى خلايا الجسم المختلفة والتي لا تعيش إلا به. حيث يحل غاز أول أكسيد الكربون محل الأكسجين في خلايا الدم الحمراء وذلك بعد طرد الأكسجين منها.

(٤) مادة الأسيتون:

تستخدم كمادة مذيبة أو مزيل للأصباغ. كما في مزيل الأصباغ عن الأظافر مثلاً.

٥) مادة الأمونيا:

تضاف هذه المادة لمنتجات التبغ عادة للحصول على النكهة. ولها وظيفة أخرى تكمن في أنها تساعد على سرعة وزيادة ذوبان مادة النيكوتين في الدخان بحيث تسهل بعد ذلك عملية امتصاص النيكوتين إلى الدم وبدء مفعوله المدمر.

٦) مادة البنزين:

من المواد الصناعية المستخدمة في الأصباغ وفي صناعة بعض مواد البلاستيك والمطاط الصناعي والوقود. وهذه إحدى المواد المسببة لسرطان الدم (اللوكيميا).

٧) عنصر الكاديوم:

من العناصر السامة جداً، ويدخل في صناعة البطاريات. وخطورة هذه المادة أكبر أو أشد إذا ما تعاطاها الإنسان عن طريق الاستنشاق بالمقارنة مع تعاطيها عن طريق الفم. حيث أنه قد ينجم عن تعاطيها ضرر للكلية، مع زيادة احتمال الإصابة بسرطان الرئة والبروستاتا.

٨) مادة الفورمالديهايد:

مادة معقمة تستخدم للحفاظ على الأجساد الميتة من التعفن، أو لتعقيم الأدوات الطبية. وهي من مسببات السرطان. وقد تسبب بعض الاضطرابات في الجهاز التنفسي والجهاز المعوي.

٩) مادة سيانيد الهيدروجين:

وهذه من أكثر المواد في دخان السجائر سمية. وهي مادة قاتلة إذا ما أخذت بجرعة معينة.

١٠) عنصر الرصاص:

مادة أخرى من المواد السامة الداخلة في مكونات دخان التبغ. وتؤثر على الجهاز العصبي المركزي (المخ) والأعصاب الطرفية وقد تصيبها بالشلل. كذلك فقد تضرر بالكلية وبخلايا الدم الحمراء وتتسبب في الإصابة بفقر الدم (الأنيميا). وتؤثر على التطور الذهني عند الأطفال، فتسبب بعض التخلف العقلي.

١١) عنصر الزئبق:

التعرض لهذا العنصر يضر بالأعصاب الطرفية فيصيب الأطراف بالرعاش وفقدان التوازن، ويضعف الذاكرة ويضر بالكلية.

١٢) مادة الميثانول:

وهي مادة كحولية سامة. حيث تؤدي عند التسمم بها إلى الإصابة بما يشبه الجنون، ثم العمى، ثم الموت.

أضرار استخدام التبغ

إليك المعلومات التالية للتعرف على أضرار التدخين على أعضاء الجسم المختلفة:

(١) الجهاز العصبي:

- هذا الجهاز هو الأكثر حساسية للمتغيرات الطارئة على جسم الإنسان بشكل عام وهو بالتأكيد أكثر أجهزة الجسم حساسية وتأثراً بالتدخين ويتعدى ضرره إلى باقي أعضاء الجسم.
- مادة النيكوتين في التبغ تسبب "الإدمان" الشديد وذلك عن طريق إثارة الشعور بالغبطة (النشوة) من خلال استثارة خلايا مركز النشوة في المخ، كما تسبب الشعور بالراحة بداية ثم بعد ذلك يتطور الأمر إلى الشعور بالخدر وهذوء الأعصاب وهذا هو الإدمان بحيث أن امتناع المدخن عن التدخين يؤدي إلى اضطراب في الأعصاب والمزاج العام والقلق والاضطراب والضجر ويزداد ذلك الشعور كلما طالت فترة الانقطاع عن التدخين، وهذا هو الإدمان بعينه.

(٢) القلب والشرابين والدورة الدموية:

- أصبح من الثابت الآن أن تدخين التبغ هو من أهم الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالنوبات والأزمات القلبية. كذلك فإن النوبات القلبية تكون قاتلة بنسبة ٦٠-٧٠% عند المدخنين بالمقارنة مع أقرانهم من غير المدخنين. كذلك تزيد نسبة الإصابة بالجلطات الدماغية عند المدخنين، وقد تكون هي السبب المباشر للوفاة في حوالي ١٥% من المدخنين.
- تؤدي مادة النيكوتين في التبغ إلى ازدياد وتسارع ضربات القلب وزيادة ضغط الدم بمعدل ٢٠ - ٢٥%، مما يرهق القلب مع مرور الزمن. كما تسبب مادة النيكوتين ضيقاً في الشرايين وتساعد على تسارع تصلبها وذلك من خلال ترسيب الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية.
- يعمل التدخين على صعوبة التحكم في مستوى ضغط الدم حتى مع استعمال الأدوية المعالجة للضغط. بحيث يستوجب في بعض الحالات من مريض الضغط أن يمتنع عن التدخين كلياً ليتسنى بعد ذلك التحكم في الضغط بالأدوية الخافضة لضغط الدم.
- يحتوي دخان التبغ على غاز أول أكسيد الكربون الذي يحل محل الأكسجين في الدم مما يقلل من نسبة الأكسجين في الدم ويعرض بالتالي إلى الإصابة بأزمات القلب الحادة وجلطات القلب والمخ.
- يؤدي الدخان إلى ضعف قدرة عضلة القلب على ضخ الدم مما يعرض للإصابة بهبوط في القلب وفشل في أداء القلب للمهام الحيوية.

- تزيد نسبة احتمال حدوث مشاكل ومضاعفات أثناء التدخير في حال الحاجة لإجراء عملية جراحية للمدخين. حيث يتطلب الأمر الامتناع عن التدخين لفترة كافية أقلها ٣ أيام قبل إجراء التدخير. وقد يكون ذلك راجع إلى أن دم المدخن يحتوي على كمية كبيرة من الدخان وبالأخص على أول أكسيد الكربون الذي يضعف من كفاءة الدم في حمل الأكسجين والغذاء إلى أنسجة الجسم المختلفة.
- يُعَرِّ التدخين من أهم الأسباب المؤدية إلى ضيق شرايين الأطراف وخصوصاً شرايين الساقين. فقد ثبت أن المدخنين يمثلون حوالي ٩٠% من المصابين بضيق شرايين الأطراف. وللعلم فإن الإصابة بضيق الشرايين الطرفية يسبب الألم المزمن في الأرجل خصوصاً مع المشي أو الحركة من أي نوع وقد يتطلب العلاج إجراء العمليات الجراحية لاستبدال شرايين الأطراف.
- وهناك نوع معين من أمراض ضيق شرايين الساقين وهو ما يعرف بمرض "بيرغر" حيث أنه يصيب المدخنين. وهو من الأمراض صعبة العلاج. وقد يبدأ في منطقة معينة من الجسم ثم يبدأ بالانتشار في شرايين الجسم المختلفة. ولابد معه من الإقلاع عن التدخين تماماً ليتسنى بعد ذلك محاولة العلاج. علماً بأن هذا المرض هو من أحد مسببات فقدان الأصابع والأطراف.
- أصبح من الثابت الآن أن التدخين هو أحد مسببات ازدياد تجلط الدم التلقائي. وهذا يعني أن المدخنين عرضة للإصابة بتجلط الدم في الساقين أو الرئتين من غير أن تكون هناك أسباب معروفة لذلك.

٣) الجهاز التنفسي:

✶ سرطان الرئتين:

- يعتبر تدخين التبغ أهم سبب للإصابة بمرض سرطان الرئة. وأول من اكتشف هذه العلاقة هو السير ريتشارد دول سنة ١٩٥٠م. وعليه فنحن نعلم بخطورة التدخين على جسم الإنسان لأكثر من نصف قرن ومع ذلك فمن المدهش أن نعلم أن هذه الحقيقة لا تزال مغيبة عن الكثير من الناس.
- وهناك أنواع أخرى من السرطان يسببه تعاطي التبغ مثل سرطانات الحنجرة والمريء والمثانة والكلى والمعدة والبنكرياس.

✽ أمراض الرئة والشعب الهوائية:

- تدخين التبغ يسبب مرض الالتهاب الشعبي المزمن (أو ما يسمى بربو التدخين)؛ ومرض انتفاخ الرئتين بسبب تهتك أغشيتها مما يسبب ضعف القدرة على التنفس بشكل طبيعي . كذلك فإن المدخنين عرضة لتكرار الإصابة بالتهابات الرئتين أكثر من غير المدخنين.
- أثبتت جميع الدراسات والبحوث العلمية المستفيضة والتي أجريت في جميع أنحاء العالم، وبما لا يدع مجالاً للشك العلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة.
- من الثابت علمياً أن قدرة الرئتين على التنفس تضعف تدريجياً مع تقدم العمر عند كل شخص، ويبلغ معدل الضعف بفقدان ما مقداره ٢٠ إلى ٣٠ مليلتر في العام الواحد من قدرة الرئتين على التنفس عند غير المدخنين. ولكن هذا المعدل يتضاعف إلى فقدان أكثر من ٦٠ مليلتر في العام الواحد من قدرة الرئتين على التنفس وأداء وظيفتهما الحيوية. ووجد أنه عند الإقلاع عن التدخين مبكراً (أي قبل حدوث أضرار فادحة للرئتين نتيجة التدخين) فإن المعدل المذكور عند المدخنين يعود بالتدريج إلى المعدل الطبيعي كما هو عند غير المدخنين.
- يتسبب الدخان في ظاهرة السعال المزمن عند المدخنين. وإفراز البلغم المتكرر والذي قد يعتبره المدخن أمراً اعتيادياً وهو في حقيقة الأمر مؤشر على بداية التأثير السلبي للتدخين.
- قد يكون البلغم صافياً في البداية، إلا أنه أحياناً وخصوصاً في فصل الشتاء قد يتحول إلى اللون الأصفر أو الأخضر أو الداكن نتيجة نشاط الميكروبات التي تجد في البلغم وسطاً مناسباً لنموها. وتراكم البلغم الذي ينتج عن إفراط في نشاط الغدد الموجودة في الغشاء المبطن لمجرى الهواء في الرئتين يساعد على أن تتعلق به الأتربة والغبار والجراثيم التي تصل بالتالي إلى الشعب الهوائية مما يؤدي إلى ضيق مجرى الهواء فيصبح التنفس عسيراً.
- يؤدي التدخين المزمن إلى الإصابة بما يسمى ربو الدخان أو مرض الالتهاب الشعبي الإنسدادي المزمن. وهذا من أشد الأمراض إعاقة وضرراً على الجسم.
- يؤدي التدخين إلى فقدان القدرة على التنفس الطبيعي والإصابة بمرض انتفاخ الحويصلات الهوائية المزمن نتيجة للهدم المتواصل لجدران الحويصلات مما يقلل من القدرة على امتصاص الأكسجين من الهواء.
- يؤدي الدخان إلى الإزعاج المتواصل للشعيرات المبطننة لأغشية المجاري (الشعب) الهوائية والرئتين مما يتسبب في ضعف أو عدم القدرة على التخلص من البلغم المتراكم في الرئتين والشعب الهوائية.

- يترسب الدخان الأسود (القطران بشكل أساسي) على جدران المجاري التنفسية مما يسبب تلف النتوءات (الشعيرات) الطاردة للبلغم والمواد الضارة. وتزيد هذه البقع الدخانية من احتمال الإصابة بالسرطان في الشعب الهوائية.
- يسبب الدخان زيادة حدوث وتكرار أزمات الربو الحادة، وعدم القدرة على التحكم بمرض الربو المزمن.
- يؤدي التدخين إلى زيادة احتمال الإصابة بمرض السل الرئوي.
- يتسبب الدخان في زيادة نسبة الإصابة بسرطان الرئتين والشعب الهوائية. وقد ثبت مؤخراً من خلال الدراسات أن الدخان لا يسبب السرطان وحسب وإنما أيضاً يُسرّع من نمو الأورام السرطانية الموجودة بالفعل، ويؤدي هذا إلى الإسراع في انتشارها إلى أنحاء الجسم المختلفة. وهذا قد يفسر الحقيقة الملاحظة وهي أن أغلب حالات سرطان الرئة لدى المدخنين تكتشف وهي في مراحل متقدمة أي بعد أن يكون المرض قد انتشر واستقل، ولا يوجد بالتالي فرصة للتدخل الجراحي وهو العلاج الشافي في الحالات المبكرة.
- من العوامل المساعدة على الإصابة بالأورام السرطانية عند المدخنين، مدة التدخين التي كلما طالت كلما زاد احتمال الإصابة بالسرطان الرئوي، وكذلك عمق استنشاق الدخان، ونسب المواد الضارة والمسرطنة بها، ومدى ترك التبغ في الفم، والتدخين في سن مبكرة، وأخيراً وجود أو عدم وجود الفلتر.

٤) الجهاز الهضمي:

☀ الفم والأسنان والأنف والحلق:

- التدخين المزمن يؤدي إلى تغير طعم ورائحة الفم وكذلك إلى ضعف القدرة على الإحساس بطعم المأكولات وتذوقها. وذلك بسبب تأثير الحليمات الذوقية في طرف اللسان بالمواد الكيميائية العديدة في التبغ والتي تعمل على طمس درجة الإحساس والقدرة على الإحساس بطعم المأكولات.
- التدخين المزمن يؤدي إلى ترسب المواد الضارة والمسرطنة في الدخان في داخل الغشاء المبطن للفم مما يؤدي إلى زيادة احتمال الإصابة بالسرطان.
- ترتفع نسبة الإصابة بسرطانات الشفة واللسان وتجويف الفم عند المدخنين بالمقارنة مع غير المدخنين.
- يترسب الدخان وخاصة مواد النيكوتين والقطران في الطبقات الداخلية للأسنان، مما يصبغ الأسنان باللون البني الداكن ويفقدها لونها الطبيعي وبريقها.

- يتسبب الدخان بأمراض الأسنان واللثة.
- يضعف الدخان أغشية الفم والحلق ويتسبب في سهولة النزف من اللثة.
- يؤدي التدخين إلى الإصابة بالالتهاب المزمن لغشاء الأنف المخاطي والذي يؤدي إلى الالتهاب المزمن للحنجرة والبلعوم وتكوين حلمات وتورمات بالأنف.
- يسبب التدخين الكحة المزمنة والبلغم.
- يؤدي التدخين إلى الإصابة بحساسية الأنف المزمنة.
- تزيد احتمالات الإصابة بالالتهابات المتكررة لمجري الهواء العليا كالحلق والبلعوم عند المدخنين بالمقارنة مع غير المدخنين.
- يؤدي الدخان إلى الإصابة بسرطان البلعوم والأحبال الصوتية.

🌟 المريء والمعدة والأمعاء:

- يتسبب التدخين المزمن بالإصابة بسرطان المريء.
- يسبب الدخان مرض التهاب المعدة المزمن.
- يسبب الدخان الإصابة بقرحة المعدة، حيث يزيد الدخان من الإفرازات الحمضية في المعدة. كما يحول الدخان دون شفاء القرحة بالمعدة إذا ما أصيبت بها.
- يسبب الدخان الإصابة بالقرحة في الاثني عشر.
- يتسبب التدخين المزمن بالإصابة بسرطان المعدة .

🌟 المسالك البولية:

- تضعف مادة النيكوتين في دخان التبغ قدرة الكلى على تصفية الدم من السموم ويؤدي ذلك إلى ضعف قدرة الكلى على إفراز البول.
- يؤدي التدخين المزمن إلى الإصابة بسرطان الكلى.
- التدخين هو أحد العوامل المسببة للإصابة بسرطان المثانة.

٥) الجهاز التناسلي:

✱ القدرة الجنسية:

- يقلل التدخين من القدرة التناسلية عموماً ويسبب الضعف الجنسي في الرجال. أما في النساء فيسبب ضعف القدرة على التنازل والإنجاب، كما يسبب التدخين الإصابة بسرطان عنق الرحم وقد يعمل التدخين على تقديم وتسريع انقطاع الدورة الشهرية مبكراً.
- يؤدي التدخين المزمن إلى الإصابة بضعف الرغبة الجنسية، والقذف المبكر، ويقلل من عدد الحيوانات المنوية. وبالتالي قد يكون سبباً في عدم القدرة على الإنجاب. وقد تتحسن القدرات الجنسية لهؤلاء بعد الإقلاع عن التدخين.

✱ الجنين في رحم الأم المدخنة وبعد الولادة:

- يعمل التدخين خلال الحمل على زيادة احتمال الإجهاض المبكر أو الولادة المبكرة.
- يعمل التدخين خلال فترة الحمل على ضعف نمو الجنين جسمانياً وعقلياً.
- تزيد حالات "الموت السريري الفجائي" عند الأطفال من آباء مدخنين بالمقارنة مع أطفال لآباء غير مدخنين.

كذلك تزيد معدلات الإصابة بمختلف الأمراض عند الأطفال من أمهات مدخنات، مقارنة مع أقرانهم من أمهات غير مدخنات. مثل الإصابة بمختلف أنواع الحساسية الجلدية وخصوصاً الإكزيما.

٦) الغدد:

✱ الغدة الكظرية:

- يزيد تدخين التبغ من إفراز هذه الغدة لمادة الأدرينالين، وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة وتسارع ضربات القلب وزيادة ضغط الدم. مع إزدیاد حدة التوتر العصبي، وارتفاع ضغط الدم.

✱ غدة البنكرياس:

- يؤدي التدخين المزمن إلى إضعاف قدرة غدة البنكرياس على إفراز هرمون الأنسولين الذي يتحكم في تعديل نسبة السكر في الدم. فإذا ما قل إفراز هذا الهرمون من البنكرياس فإن معدل السكر يزيد في الدم. وعليه فإن التدخين هو أحد مسببات الإصابة بداء السكري.
- يعمل هرمون الأنسولين في الدم على تخزين المواد الغذائية والطاقة في الجسم وهذا يؤدي إلى زيادة الوزن في العادة. وبما أن التدخين يضعف من قدرة غدة البنكرياس على إفراز هرمون الأنسولين فإنه يتسبب في فقدان الوزن نتيجة حرق المخزون من الغذاء والدهون والطاقة. وقد

يظن البعض أن هذا أمر جيد صحياً ولكن الحقيقة غير ذلك حيث أن هذا فقدان للوزن يتم على حساب صحة الجسم. إذاً فالتدخين طريقة غير صحية البتة لإنقاص الوزن.

- كما أن التدخين يؤدي إلى الإقلال من إفراز هرمون الأنسولين، فإنه كذلك يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأدرينالين الذي يساعد هو الآخر على فقدان الوزن من خلال إذابة الدهون المخزونة في الجسم (فلهرمون الأدرينالين إذاً تأثير معاكس لهرمون الأنسولين). ولكن هذا أيضاً يتم على حساب صحة الجسم حيث يؤدي الإفراط في إفراز هرمون الأدرينالين (بسبب التدخين) إلى الزيادة المستمرة في نبض القلب والتوتر العصبي واضطرابات في ضغط الدم.
- التدخين المزمن هو أحد مسببات الإصابة بسرطان البنكرياس.

٧) الكبد:

- يساعد الدخان على الإصابة بمرض تليّف الكبد والذي قد يتطور هذا إلى سرطان الكبد.

٨) العين:

- من المؤكد أن العديد من الناس سواء المدخنين أو غير المدخنين قد لاحظوا تأثير الدخان المتصاعد من التبغ حين يحثك الدخان بالعين، حيث يؤثر على الأغشية الخارجية الحساسة في العين كالملتحمة مما يؤدي إلى تهيجها والتهابها واحمرارها.
- يؤدي التدخين إلى ارتفاع ضغط العين والإصابة بالمياه الزرقاء وهذا له تبعاته وضرره على الإبصار مع مرور الزمن.
- كذلك يؤثر التدخين المزمن على خلايا الشبكية وألياف الأعصاب البصرية. ويؤدي هذا إلى إضعاف درجة وقوة الإبصار بل وفقدان البصر. حيث من المعلوم عند أهل الاختصاص أن كثرة التدخين قد تؤدي إلى الإصابة بحالة مرضية تسمى "أمبليوبيا التبغ" الذي لا بد للمصاب به أن يقلع عن التدخين أولاً ليتسنى بعد ذلك علاجه.
- كما أن التدخين هو أحد أهم مسببات الإصابة بتصلب وضيق شرايين القلب فهو أيضاً يؤدي إلى الإصابة بضيق الشرايين الدقيقة أصلاً في شبكية العين. حيث يؤدي ذلك إلى ضعف تدفق الدم إلى الخلايا الحساسة بالعين وبالتالي ضعف أو فقدان البصر كلياً.
- كذلك من المعلوم أن مادة النيكوتين تسبب انقباض الشرايين عموماً ومنها شرايين العين وهذا أيضاً يضعف تدفق الدم إلى خلايا العين الحساسة مما يضعف من قوة الإبصار.

٩) الجلد:

- يلاحظ أن تجاعيد الجلد تكثر عند المدخنين والمدخنات وتظهر لدى هؤلاء في سن مبكرة وخاصة في جلد الوجه.
- كذلك يؤدي التدخين المزمن إلى ضعف وضمور الجلد، وذلك بسبب تقلص شرايين الجلد المغذية له، وبالتالي ضعف وقلة وصول الغذاء والأكسجين اللازم للجلد والضروري لنموه وحيويته.
- يؤدي دخان التبغ إلى تنشيط بعض الإنزيمات المكسرة والمدمرة للمواد والبروتينات الجلدية المحافظة على تماسك ومرونة الجلد، وهذا يؤدي بدوره إلى ظهور تجاعيد الجلد مبكراً مما يوحى بكبر في السن أكثر من الواقع. كما يفقد الجلد حيويته ونضارته ولونه الطبيعي الذي يتغير إلى المائل للصفرة أو إلى اللون الرمادي نتيجة لعمل هذه الإنزيمات المدمرة للجلد.

١٠) العظام:

- يساعد التدخين على الإصابة بلين العظام والتعرض بالتالي للكسور وخصوصاً في العمود الفقري.

التدخين السلبي اللاإرادي

قد يتبادر إلى أذهان العديد من الناس أن المدخن حين يتعاطي التدخين إنما يضر نفسه وحسب، وهذا غير صحيح، وذلك لأن متعاطي الدخان يضر كذلك من حوله بسبب تعاطي هذه الآفة في الأماكن العامة أو التي يشغلها غيره من الناس.

لقد أدرك الناس اليوم ما في التدخين السلبي من أضرار على من يتعرضون لأثره وأصبح هذا الأمر يُنظر إليه على أنه يُعدُّ تهديداً وخطراً حقيقياً على صحة الآخرين وليس المدخن نفسه وحسب. ويتفق المجتمع العلمي الآن مدعوماً في ذلك ببراهين ودراسات على مدى عقدين من الزمان على عدم وجود أي مستوى من الأمان الصحي عند تعرض غير المدخنين لدخان التبغ.

وهذا ما سُمي واصطلاح عليه بالتدخين السلبي غير المباشر ويطلق عليه أيضاً التدخين اللاإرادي. ارتبط التدخين السلبي غير المباشر بطائفة من التأثيرات الصحية السلبية الضارة بجسم الإنسان. بما في ذلك سرطان الرئة وأمراض القلب والشرابيين. وبالنسبة للأطفال فالموقف مفرع على وجه الخصوص، حيث ثبت أن تعرض الأطفال - الذين لا خيار لهم - لدخان التبغ هو سبب رئيس للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، وأمراض الأذن الوسطى، ونوبات الربو، وظاهرة الموت الفجائي عند الأطفال. كما أن دخان التبغ مصدر هام لتلوث الهواء داخل المباني حيث يساهم في تسميم البيئة ويعتبر من مسببات الإصابة بالتهابات العيون والحلق والسعال والصداع.

ما هو التدخين السلبي غير المباشر (أو اللاإرادي):

ينقسم الدخان المنبعث نتيجة التدخين وتعاطي التبغ إلى ٣ أنواع:

- الدخان المنبعث مباشرة من طرف السجارة المشتعلة.
- الدخان المطرود من فم المدخن.
- الدخان المخلوط الناتج عن اختلاط النوعين المذكورين سابقاً.

وكل هذه الأنواع من الدخان من الممكن أن تنبعث من السجارة، أو الغليون ، أو الشيشة... الخ. ولا تقل نسبة الضرر عند التعرض لأي من هذه الأنواع من الدخان فكلها ثبت ضررها على الإنسان سواء متعاطيها أو المتعرض لها بطريق غير مباشر. وينبغي ملاحظة أن الدخان المنبعث من الطرف المشتعل من السجارة هو أكثر ضرراً على المتعرض له سلبياً، ذلك لأنه لا يمر عبر فلتر السجارة كما هو الحال مع الدخان الذي يستشقه المدخن حيث أن الفلتر يحجز ولو جزءاً يسيراً من

السموم المنبعثة من جراء احتراق التبغ. هذه الخلطة من الدخان المنبعث من مصدر التدخين تحتوي على أكثر من ٤٠٠٠ عنصر من المواد المختلفة، منها أكثر من ٤٠ مادة ثبت أنها تسبب السرطان في الحيوان والإنسان وكثيراً منها يسبب أضراراً أخرى مختلفة على جسم الإنسان وعلى البيئة.

أضرار التدخين السلبي الغير مباشر على الإنسان:

أُثبت في الوقت الحاضر أن التدخين السلبي من المسببات الأكيدة لسرطان الرئة عند الإنسان. حيث ثبت علمياً العلاقة المباشرة بين التعرض لهذا النوع من الأذى والإصابة بسرطان الرئة بل أنه يُعدُّ في التصنيف العلمي من مسببات سرطان الرئة من فئة (أ) أي التي لا تقبل الشك.

كذلك من التأثيرات الثابتة علمياً على تأثير التدخين السلبي على الرئتين هو الإصابة بحساسية الشعبات الهوائية ومرض الربو خصوصاً عند الأطفال وهو كذلك من مسببات السعال المزمن وزيادة إفراز البلغم والتهابات الصدر المتكررة وضيق النفس. وهو أيضاً سبب رئيسي من مسببات ضعف كفاءة الرئتين في أداء وظائفها حيث أن التعرض لدخان السجائر من غير المدخنين يؤدي مع الوقت إلى ضعف وهبوط في قدرة الرئتين على استنشاق الهواء والتعامل معه بالشكل الطبيعي ويؤدي ذلك حتماً إلى الإصابة بضيق الصدر وضيق التنفس خصوصاً مع أقل جهد وكلما زاد التعرض للدخان كلما أدى ذلك إلى المزيد من الضعف في أداء الرئتين لوظيفتها. أكدت بعض الدراسات في مراكز بحوث القلب أن هناك علاقة وثيقة بين التدخين السلبي غير المباشر والإصابة بأمراض القلب وخصوصاً أمراض شرايين القلب كما يحدث للمدخنين أنفسهم فيؤدي ذلك للإصابة بجلطات القلب في سن مبكر.

إن التأثير المأساوي للتدخين السلبي يحدث عند الأطفال الذين قد يتعرضون للتدخين السلبي من خلال تدخين الوالدين وخصوصاً إذا ما كانت الأم من متعاطي الدخان والسجائر. فهؤلاء الأطفال لا ذنب لهم في التعرض لشئ مأسى الدخان الضارة على أجسامهم الهشة وهم لا يزالون في سن مبكرة لا قدرة لهم على تمييز الضار من النافع. وهذه جريمة يرتكبها الوالدين أو ذويهما من أفراد العائلة الآخرين ممن يعرضون أطفالهم لهذه الآفة. فمن التأثيرات السلبية على الأطفال بسبب التعرض السلبي للدخان :

- تعرض الرئتين وهما لا تزالان في طور النمو إلى الآثار السلبية المذكورة سابقاً عند الكبار ولكن التأثير هنا أشد والضرر أفدح حيث أن الرئة لا تعطى الفرصة لأن تنمو بشكل طبيعي بل تتعرض لتأثير الدخان الهدام عليها حتى من قبل أن تعطى الفرصة لتطور أساليب الحماية الضرورية واللازمة ليعيش الطفل بشكل طبيعي ويكون قادراً على رد الأضرار والتهابات الشعب الهوائية بشكل متكرر مما قد يتسبب في زيادة إفراز البلغم واحتقان الرئتين أو الإصابة

بالتهاب الشعب الهوائية المزمن والذي يحول دون الحياة بشكل طبيعي ودون منغصات ويظل الطفل يعاني من شتى أنواع التهابات الصدر طوال حياته.

- زيادة نسبة الإصابة عند الأطفال المعرضين لخطر التدخين السلبي بأمراض حساسية الصدر وقلة أو ضعف كفاءة الرئة في أداء وظيفتها والإصابة بالآزيز والصفير مع النفس وفي حالات أخرى يظل الطفل يشكو من السعال المزمن والمزعج له وللآخرين من حوله.
- يؤدي التدخين السلبي عند تعرض الأطفال له إلى تجمع السوائل داخل الأذن الوسطى وقد يكون سبباً إلى دخول هؤلاء الأطفال للمستشفى وللعمليات الجراحية وهم في سن مبكر.
- الأطفال المصابون بداء الربو هم على الأخص معرضون لمزيد من المعانات والمضاعفات عند تعرضهم للتدخين السلبي. كذلك التعرض للتدخين السلبي الغير مباشر كان سبباً في الإصابة بمرض الربو عند كثير من الأطفال الذين لم يكونوا مصابين به عند ولادتهم.
- من التأثيرات السلبية الأخرى للتدخين السلبي غير المباشر سواء عند الصغار أو الكبار على حد سواء الإصابة بالحساسية في العين والأنف والأذن والحنجرة والكحة المزمنة نتيجة الإصابة بحساسية الصدر.

ماذا يمكن عمله للتقليل من التعرض للتدخين السلبي وآثاره:

• في المنزل:

- لابد من منع تعاطي السجائر في المنزل منعاً باتاً سواء في المنزل أو في فناء البيت من قبل الأهل والزوار.
- إن كان لا بد من التدخين داخل المنزل فلا أقل من أن يكون ذلك في مكان منعزل عن الجميع وخصوصاً الأطفال الذين هم عرضة لآثار التدخين السلبي وأن يكون ذلك في مكان جيد التهوية للخارج مع وجود المراوح والنوافذ الطاردة للدخان إلى خارج المنزل.
- ينبغي منع أي عامل يأتي إلى المنزل لعمل ما من أن يدخن ولو سيجارة واحدة وخصوصاً في وجود الأطفال .

• في الأماكن العامة:

- لا ينبغي إغفال أهمية التوعية الصحية المستمرة بآثار التدخين بشكل عام والتدخين السلبي غير المباشر بشكل خاص من قبل الجهات الصحية والإعلامية وغيرها في الدولة. فقد تبدأ معركة مكافحة التدخين من هذه النقطة. وينبغي إشراك أفراد المجتمع جميعاً و خصوصاً الشباب والأطفال للتعرف على الأضرار الناجمة عن التدخين السلبي وكيفية تجنبها.

التدخين السلبي . كيف يؤذي ويقتل غير المدخنين:

الدخان السلبي غير المباشر المنبعث من التبغ يحتوى كما ذكرنا على أكثر من ٤٠٠٠ عنصر كيميائي منها أكثر من ٤٠ عنصراً كيميائياً ثبت أنها تسبب السرطان سواء سرطان الرئة أو غيرها من السرطانات كالمريء والبنكرياس وعنق الرحم عند النساء .. الخ . ومن ضمن هذه المواد الضارة في دخان التبغ هناك كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون تنبعث من دخان السجائر وهذا الغاز يكبح قدرة الدم على حمل الأكسجين للأعضاء الحيوية المختلفة في الجسم مثل القلب والمخ والأمعاء والكلى ... الخ، وهذا بالتالي قد يؤدي إلي أمراض القلب، والسكتة الدماغية أو الجلطة الدماغية.

إن التعرض للتدخين السلبي يمكن أن يسبب كلاً من هذه التأثيرات الفورية والتأثيرات بعيدة المدى على صحة الإنسان:

- التأثيرات الفورية تشمل التهاب العيون والأنف والحلق والرئتين . وقد يعاني غير المدخنين الذين لديهم حساسية من دخان التبغ أكثر من المدخنين من حالات الغثيان والصداع والدوار . التدخين غير المباشر يفرض إجهاداً إضافياً على القلب ويؤثر على قدرة الجسم على امتصاص والاستفادة من الأكسجين .
- أما التأثير الصحي بعيد المدى من جراء التدخين السلبي فهو تزايد معدلات الإصابة بالسرطان وأمراض القلب وجلطات المخ بعد سنوات من التعرض السلبي للدخان . أما بالنسبة لمن يعانون من نوبات الربو فدخان التبغ يسبب لهم خطراً فورياً بتحفيز و تفجير النوبات الشديدة ، وغالبية مرضى الربو يعانون من أعراض تتراوح بين الضيق في التنفس إلى الاختناق الحاد بسبب التعرض لدخان المدخنين .

وهناك نوع خاص من التدخين السلبي وهو حالة الأم المدخنة أثناء الحمل ،حيث تبين أن الأجنة داخل الأرحام يتعرضون إلى آثار دخان التبغ سواء أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة وأثناء فترة الرضاعة إذا كانت الأم نفسها تدخن أو كانت تختلط بالمدخنين حيث وجدت نسب عالية من سموم دخان السجائر في دم الأمهات وفي بولهن وهذه السموم تصل بطبيعة الحال إلى الأجنة وتعمل فعلها الضار فيهم حتى قبل أن يولدوا ويتنفسوا الهواء .

توصلت حلقة نقاش لخبراء دوليين في منظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٩م إلى أن تدخين الأمهات يسبب ثلث إلى نصف حالات الموت الفجائي عند الأطفال .

كذلك وجد أن تدخين الحوامل، أو تعرض الحوامل غير المدخنات إلى دخان التبغ يقلل من متوسط وزن أطفالهن عند الولادة، وقد يواجه الأطفال ناقصي الوزن عند الولادة خطراً متزايداً من المشاكل الصحية وإعاقات التعلم.

سواء كان التدخين السلبي غير المباشر في أماكن العمل أو في المطاعم أو أماكن السكن أو غيرها، فقد ثبت أنه تهديد للصغير والكبير في كافة نواحي الحياة.

الإقلاع عن استخدام التبغ

نصائح لإعداد المدخن للإقلاع :

- يقرر وبحزم وتصميم الإقلاع عن التدخين ويحاول جاهداً أن يتجنب الأفكار السلبية المثبطة.
- يكتب في قائمة جميع أسباب رغبته في الإقلاع عن التدخين، ثم يقرأ أحد هذه الأسباب (مرات عدة في كل ليلة قبل النوم).
- يبدأ في إعداد نفسه جسدياً بالرياضة المعتدلة والإكثار من شرب السوائل وأخذ قسط كاف من النوم والابتعاد عن الإرهاق والتعب الشديد.

(١) عليه أن يدرك ما هو مقدم عليه:

- يكن واقعياً في تصوراتهِ : فالإقلاع ليس بالسهل ولكنه ليس بالمستحيل كذلك فهناك الملايين من المدخنين يقلعون عن التدخين كل عام .
- عليه أن يدرك أن أعراض الإقلاع عن التدخين مؤقتة وهي أعراض صحية وجيدة تشير إلى أن الجسم يمر بمرحلة الإصلاح والشفاء بعد فترة طويلة من التعرض للنيكوتين وسموم الدخان. وتبدأ هذه الأعراض بعد ٢٤ ساعة من التوقف عن التدخين.
- إن معظم حالات التقهقر تحدث في الأسابيع الأولى من التوقف عن التدخين وذلك نتيجة إدمان الجسد للنيكوتين، فعليه أن يتأهب نفسياً للتغلب على هذه الفترة الصعبة وأن يستعين بكل من يستطيع أن يعينه من العائلة أو الأهل أو الأصدقاء حتى تنتقضي هذه الفترة الحرجة.

(٢) يشرك شخصاً آخر معه:

- تحدى أحد أصدقائك إنك ستقلع عن التدخين في اليوم الذي حددته.
- يطلب من صديق له أن يقلع عن التدخين معه.
- يخبر عائلته وأصدقائه بعزمه على الإقلاع في اليوم المحدد الذي اختاره.

(٣) عليه أن يغير نظامه اليومي ونمط حياته:

- يفرش أسنانه بعد الأكل مباشرة ويقوم بجولة مشياً على الأقدام.
- يُغيّر ترتيب الأمور التي يقوم بها في يومه خاصة في الصباح فيقدم بعضها على الآخر.
- لا يجلس في مقعده المفضل للتدخين .
- يتناول غذائه في مكان مختلف .

(٤) يستعين بالأفكار الإيجابية:

- إذا بدأت الأفكار الهدامة والداعية للهزيمة والفشل تخطر بباله فعليه أن يُذكر نفسه بأنه غير مدخن الآن وأن لديه الأسباب الوجيهة للإقلاع عن التدخين.

• ينظر حوله إلى الأشخاص الذين لا يدخنون ويُذكر نفسه بأنهم يعيشون حياة صحية ويشعرون بسعادة وحرية بدون تدخين.

• يتذكر الأجر والجزاء والبركة والرحمة والمغفرة من الرحمن ويجعلها سنداً له.

(٥) يستعمل الوسائل المساعدة للارتقاء:

• يأخذ نفساً عميقاً وبطيئاً وهو يعد إلى رقم ٥ ثم يخرج الهواء كذلك ببطء.

• إذا كان لا يستطيع التركيز فلا ييأس فإنه سيصبح قادراً قريباً.

نصائح قبل الإقلاع مباشر:

• لا يُذكر نفسه بأنه لن يُدخن طيلة عمره وإنما يفكر في التعامل مع كل يوم على حدة.

• يتوقف عن حمل علبة السجائر معه في البيت أو في مكان العمل ويجعل الحصول عليها صعباً.

• لا ينظف صحن إطفاء السجائر (الطفاية) بعد الاستعمال لأن هذا يذكره بعدد السجائر ورائحتها سيكون مزعجاً.

• يضع جميع أعقاب السجائر في وعاء زجاجي كبير لأن هذا يذكره بمدى الأذى الذي يسببه المدخن لجسده.

نصائح لليوم الذي يقلع فيه عن التدخين:

• يتخلص من جميع السجائر وعلب الكبريت و الولاعة.

• يقوم بتنظيف جميع الملابس للتخلص من رائحة السجائر العالقة بها.

• يُحط نفسه بمناخ نقي ورائحة جميلة في البيت والعمل.

• يقوم بزيارة طبيب الأسنان لتنظيف الأسنان وتخليصها من البقع التي فيها ويلاحظ كيف أصبحت أنصع بياضاً.

• يشغل نفسه في يوم الإقلاع عن التدخين بعمل محبوب إليه.

• يفتن أو يشتري شيئاً كان ينتوق إلى شراؤه منذ فترة.

• يبتعد عن باقي المدخنين (وهذا لفترة مؤقتة فقط وهي فترة الأسابيع الأولى من الإقلاع عن التدخين).

• يتذكر أن سيجارة واحدة فقط يمكن أن تبدد جهوده كلها وتؤدي إلى فشل محاولته.

• يستخدم السواك كلما شعر للحاجة لإمساك السجائر.

• لا يسمح لأي شيء أن يغير رأيه.

جهود السلطنة في مكافحة استخدام التبغ

(١) وجه مجلس الوزراء الموقر وباقتراح من معالي وزير الصحة الموقر عام ١٩٨٩م بحظر التدخين في جميع المؤسسات الحكومية.

(٢) بموجب قرار وزاري في عام ١٩٩٤م تم تشكيل اللجنة الوطنية لمكافحة التدخين وهي مكونة من عدة قطاعات وهي: وزارة الصحة، وزارة التربية والتعليم، وزارة الإعلام، وزارة المالية، وزارة التجارة والصناعة، وزارة التنمية الاجتماعية، وزارة الزراعة والثروة السمكية، وزارة البلديات الإقليمية والبيئة وموارد المياه، بلدية مسقط، غرفة تجارة وصناعة عمان، جامعة السلطان قابوس، اللجنة الوطنية العمانية للتربية والثقافة والعلوم، مكتب منظمة الصحة العالمية في مسقط، مكتب منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) في مسقط، بلدية ظفار.

(٣) قرار وزاري رقم ٣٩ / ٢٠٠١م صادر من وزارة التجارة والصناعة بشأن السجائر ومنتجات التبغ وينص على:

- ألا يزيد مقدار النيكوتين في الدخان على ٠,٦ ملجم للسيجارة الواحدة.
- ألا يزيد مقدار القطران في الدخان على ١٠ ملجم للسيجارة الواحدة.
- ألا يزيد مقدار أول أكسيد الكربون في الدخان على ١٢ ملجم للسيجارة الواحدة.
- ألا يزيد عدد السجائر في العبوة الواحدة على عشرين سيجارة.
- أن يكتب على كل عبوة سجائر ومنتجات التبغ الأخرى وفي وثيقة شحنها رقم التشغيل.
- أن يكتب بخط واضح مقروء على كل عبوة سجائر أو منتجات التبغ الأخرى البيانات التالية باللغة العربية ويجوز كتابتها بأي لغة أجنبية إلى جانب اللغة العربية:
 - نسب كل من القطران والنيكوتين.
 - التحذير الصحي على واجهة العبوة (تحذير صحي - التدخين سبب رئيسي لسرطان وأمراض الرئة وأمراض القلب والشرابين).
 - تاريخ التعبئة ويجوز كتابته بالشهور والسنة.
 - عدد السجائر في العبوة في حالة السجائر فقط.
 - بلد المنشأ.

(٤) قرار وزاري يحظر بيع السجائر (سواء في صورة عبوة كاملة أو عدد من السجائر المفردة) ومنتجات التبغ الأخرى أو تقديمها في المحلات العامة لمن يقل عمره عن ثمانية عشر عاماً.

٥) قرار بلدي (٢١ / ٢٠٠٠) بخصوص عدم السماح بالإعلان والترويج للسجائر عن طريق إعلانات السجائر الملصقة على السيارات.

٦) تم زيادة التعرفة الجمركية على السجائر والتبغ ومشتقاته تدريجياً إلى ٥٠ % ثم ارتفعت النسبة إلى ٧٠ % لتصل إلى ١٠٠ % وهي النسبة المعمول بها في السلطنة.

٧) تم إدخال برامج التوعية بأخطار التدخين ضمن المناهج التعليمية.

٨) تم منع الإعلان عن السجائر والتبغ في الإذاعة والتلفزيون.

٩) تم منع الترويج للسجائر وكافة أنواع التبغ ومشتقاته داخل المحلات والمراكز التجارية أو في أية أماكن أخرى ، وذلك بموجب قرار وزاري صادر من وزارة التجارة والصناعة.

١٠) يجري التعاون مع البلديات المختلفة لتطبيق منع التدخين في الأماكن المغلقة وتخصيص أماكن لغير المدخنين في المطاعم والمقاهي والمراكز التجارية.

١١) منع التدخين على متن الطائرات الوطنية وكذلك منع التدخين في المطارات (أماكن المغادرة والقادمون وأماكن الانتظار داخل المطارات) ، ويسمح بالتدخين فقط في أماكن التسوق في السوق الحرة بالمطارات.

١٢) الانضمام الى الاتفاقية الاطارية لمكافحة التبغ بموجب المرسوم السلطاني السامي رقم (٢٠ / ٢٠٠٥م) الصادر بتاريخ ٢٢ فبراير ٢٠٠٥م والتصديق عليها في مارس ٢٠٠٥م.

المراجع العلمية :

١. جائرة التبغ والحد منها - المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية.
٢. لا تتخدع فالتبغ قتال - منظمة الصحة العالمية.
٣. كيف تقلع عن التدخين - وزارة الصحة.
٤. التدخين أو الصحة - وزارة الصحة.
٥. مقابلات جماعية بؤرية حول مقترحات الشباب في مجال دعم أنشطة الإعلام التوعوي بأبعاد الصحة والصحة الإنجابية - وزارة الصحة.
٦. جميعاً لمكافحة التدخين - وزارة الصحة - سوريا.
٧. وباء التدخين - وزارة الصحة.
٨. دليل الأخصائي الاجتماعي في مجال مكافحة التدخين.
٩. مواقع على شبكة الإنترنت خاصة بمكافحة التدخين.