

الجمهورية التونسية

إدارة الطّب المدرسي والجامعي

وزارة الصحة العمومية



الأسبوع المقاربي الثالث عشر للصحة المدرسية
20 إلى 25 فيفري 2006

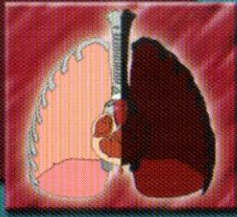
الوقاية من التدخين

لا للتدخين...

المقدمة

يمثل التدخين بكافة أشكاله سببا من أهم أسباب المرض والإعاقات والوفيات في العالم.

4 ملايين و 900 ألف شخصا يموتون سنويا من جراء الأمراض الناتجة عن التدخين أي ما يعادل 11000 وفاة في اليوم و 458 وفاة في الساعة وما يفوق 7 وفيات في الدقيقة. 70% منها في البلدان النامية. 700 مليون طفلا (قاربة نصف أطفال العالم) يعيشون في أسر أحد أفرادها يدخن.



* المستوى الجسدي :

- أمراض القلب والشرايين :

- تضيق الشرايين خاصة التاجية والدماغية
- جلطات بالأوعية الدموية تؤدي إلى :
- ❖ الذبحة الصدرية



- ❖ اضطراب الدورة الدموية في الأطراف السفلى الذي قد يوجب بترهم.
- ❖ الشلل والوفاة

- أمراض الجهاز التنفسي :

- تلف خلايا الحويصلات الهوائية على المدى الطويل
- قصور تدريجي في المبادلات الغازية وفي وظائف الرئتين ومن ذلك في الطاقة التنفسية.
- قصور مزدوج في القلب والرئتين وانتفاخ رئوي (emphysème).

- أمراض الجهاز العصبي :

- قصور الدماغ الأقماعي
- الإصابة بالارتعاش وضعف حواس الشم والذوق والنظر.
- تدهور نشاط الذكورة.

- أمراض العين :

- التهاب العين وزيادة في حساسيتها وتوسع الحدة والزغلة في الضوء.
- اضطراب في التفريق بين الألوان
- اضطراب وتشوش في وظيفة الشبكية.

- الاضطرابات الجنسية :

- العجز الجنسي
- نقص الخصوية عند الجنسين يصل إلى العقم في بعض الحالات.

- التأثيرات على الجلد :

- تسريع عملية تجعد الجلد
- إصابة خلايا البشرة بالشيخوخة المبكرة
- جفاف الشعر وتساقطه

- التأثيرات على الفم والأسنان :

- إصفرار الأسنان نتيجة تراكم النيكوتين واططران
- التهاب اللثة
- تساقط الأسنان

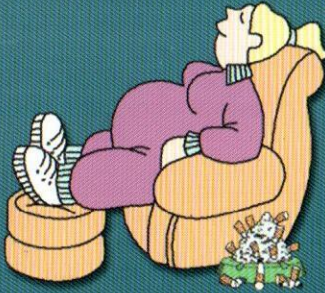




- التأثير على المرأة الحامل :
حدوث إجهاض أو ولادة مبكرة

- تأثيرات أخرى :

سرطان الحنجرة والفم والمعدة والأمعاء والمعدة
والمثانة وعنق الرحم والدم والكلى وقرح المعدة.



* **المستوى النفسى :**

- اضطراب فى النوم
- ضعف الشهية
- التوتر وسرعة الانفعال والاكتئاب

* **المستوى الاجتماعى :**

- نفقات باهظة تصرف فى التدخين عوضا عن صرفها فى منافع
- زيادة فى نسبة حوادث الشغل والطرق عند المدخنين.
- غيابات عن الدراسة بسبب المرض وانعكاسات سلبية على النتائج الدراسية التى تصل إلى الإخفاق المدرسي.
- نفقات باهضة للتداوى من الأمراض الناتجة عن التدخين.
- الضرر بالآخرين



* **المستوى البيئى :**

- خسائر بيئية باهظة نتيجة كثرة الحرائق فى المنازل والغابات.
- تلوث جوي هام يضر بالبيئة ويؤثر على الغلاف الجوي.
- زيادة نسبة الكربون وارتفاع فى درجات الحرارة.

التدخين السلبي اللاإرادي :

لا يضر المدخن نفسه فحسب، بل إنه يضر كذلك الغير
بسبب تعاظم هذه الآفة فى الأماكن التى يشغلها غيره من الناس.

* **تعريف التدخين السلبي :**

هو استنشاق غير إرادي لهواء ملوث بدخان السجائر يعرض
لاضطرابات صحية لا تقل خطورة عن تلك التى تحدث لدى المدخن.





- الصداع.
- الإصابة بالتهابات الحلق والسعال.
- السعال المزمن وزيادة إفراز البلغم.
- التهابات الصدر والشعب الهوائية المتكررة وضيق التنفس.
- حساسية الصدر والإصابة بالربو.
- فقدان القدرة على التحكم في الربو لدى المصابين به من قبل.
- أمراض شرايين القلب والإصابة بجلطات القلب في سن مبكر.
- ضعف في النمو الجسمي والعقلي.
- عدم الإحساس بالتأثيرات السلبية عند تدخين أول سيجارة وذلك نتيجة تعود الجسم على خزن كميات هائلة من النيكوتين.

كيف نكافح التداخين ونقى أنفسنا منه؟

يُعتبر إدمان النيكوتين من أشد أنواع الإدمان إذ لا يقل عن إدمان أخطر المخدرات.



الوقاية التشريعية :

القانون عدد 17 لسنة 1998 المؤرخ في 23 فيفري 1998 والمتعلق بالوقاية من مضار التدخين :
 يخضع بيع التبغ إلى وضع عبارة "تنبيه هام : التدخين مضر بالصحة".

الوقاية السلوكية :

- الامتناع عن تجربة التدخين الأولى بعدم الاستجابة لمغريات التدخين.
- رفض الإغراءات المتعددة والمتنوعة خاصة من طرف الأتراب.
- الوعي بأضرار التدخين السلبي والمباشر
- تشريك أفراد الأسرة جميعا للتعرف على الأضرار الناجمة عن التدخين السلبي وكيفية تجنبها للإسهام في الحد من انتشار التدخين.



* الوقاية الثانوية :

يسهل ترك التدخين على من بدأه بعد العشرين، بينما يصعب ذلك على من يبدأ التدخين دون العشرين

من أهم قواعد الوقاية الثانوية :

- تفادي اللقاءات والجلسات وأوقات الفراغ المعرضة على للتدخين.
- ممارسة أنشطة وهوايات مفيدة التي تنسي التدخين كالرياضة.
- التكثيف من الفسحات في الهواء الطلق والتمتع بالطبيعة.
- تعويض السجائر ببعض الأغذية النافعة (الفواكه خاصة منها المحتوية على فيتامين ج).
- اجتناب المنبهات و المنشطات التي تذكر بالتدخين.

الختامة :

التدخين مضر بالصحة و الوقاية منه أساسية لضمان نمو متوازن في محيط سليم. و الإمتناع عن السجارة الأولى هو أحسن سبل الوقاية. أما التحسيس بأهمية ذلك فهي مسؤولية الجميع

