

مقاومة التدخين

نريد أن يبقى جيلنا
بلا تدخين

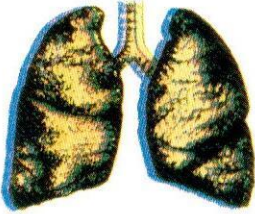


الأسبوع المغاربي الثاني
للصحة المدرسية

لماذا نريد أن نبقي جيلا بلا تدخين؟

لأن هذه الإرادة تكمن في حبنا للحياة، ولأنه ثبت علمياً
أن التدخين بشتى أنواعه يلحق أضراراً عديدة بالإنسان
ومحيطه:

- أضرار صحية



- أضرار اجتماعية

(إلحاق الضرر بالغير، غيابات نتيجة المرض،...)



- أضرار بيئية

(حرائق، تلوث الهواء،...).

- أضرار مادية

(انفاق أموال طائلة

في اقتناء السجائر والتدوي...).



الأضرار الصحية الناتجة عن التدخين

يؤثر التدخين على صحة المدخن:

- في مرحلة مبكرة: إذ يُضعف طاقته التنفسية ومناعته

(مقاومته للأمراض) مما يعرضه إلى إصابات متكررة

بالأمراض الحادة للجهاز التنفسي

والتعفنات الرئوية ويحد من

قدراته على القيام

بمجهود وممارسة

الرياضة.

كما تنبعث من فم المدخن رائحة

كريهة، وتصفّر أسنانه وتذبل بشرته.

الدخان
يُطغى
روحى



- في مرحلة متقدمة: يتسبب التدخين في ظهور أمراض

عديدة يمكن أن تصيب مختلف أجهزة الجسم وتؤدي إلى

وفاة مبكرة.

**هل أن الشيعة والسجائر «الخفيفة» والحاملة لمصفاة
أقلّ خطرا من غيرها؟**

. خلافا للاعتقاد السائد فإنها ليست أقلّ خطرا من الأنواع

الأخرى للتبغ، وذلك لاحتواء دُخانها على نفس المُكونات. زيادة

على أن مستعملي الشيعة

يتعرضون لاستنشاق كمية كبيرة

من أحادي أوكسيد الكربون.

لذلك فإن الضرر الذي يلحق

مدخني هذه الأنواع من التبغ

هو نفسه الذي يلحق مدخني

السجائر العادية.



مُكوّنات دُخان التّبغ

يحتوي دُخان التّبغ على عدّة آلاف من الغازات والأجسام السامة، يمكن تصنيفها إلى أربعة أنواع أساسية:

- **النيكوتين**: هي مادة سامة تؤثر سلباً على الجهاز العصبي وتتسبب في الإدمان على التدخين.

- **أحادي أوكسيد الكربون**: هو غاز سام يتراكم في الدّم ويحلّ مكان الأوكسيجين فيؤدّي إلى إضعاف وظائف مختلف الأعضاء بالجسم.

- **مواد مهيجة**: تحدث التهاب أنسجة الجهاز التنفسي وتحدّ من قدرتها على الدفاع ضدّ الأمراض الجرثومية والعناصر الملوّثة للهواء.

- **مواد مسرطنة**: (وأهمّها القطران) تتراكم في الأنسجة وتتسبب في الإصابة بالسرطان.



التدخين السلبي (اللاإرادي)

يُجبر الأشخاص المتواجدون في نفس المكان مع المدخن على استنشاق دخان التبغ وما يحتويه من مواد سامة تعرضهم إلى خطر الإصابة بعدديد الأمراض.

ويتضاعف الخطر لدى المرضى والنساء الحوامل والأطفال، وكذلك لدى الذين يتعرضون بصفة مزمنة إلى تدخين الآخرين (مثل أطفال المدخنين وزوجاتهم).

وقد تبين أن **أطفال المدخنين** هم أكثر عرضة من أطفال

غير المدخنين إلى

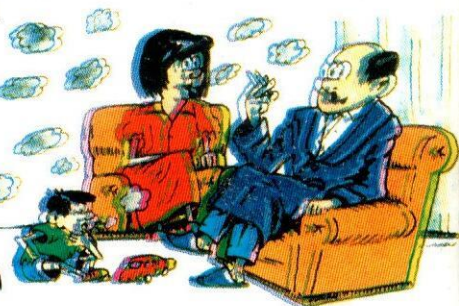
الإصابة بأمراض حادة

ومزمنة للجهاز

التنفسي.

كما تزداد مخاطر

الإصابة بالسرطان



الرئوي بالنسبة **الزوجات**

المدخنين مقارنة بزوجات غير

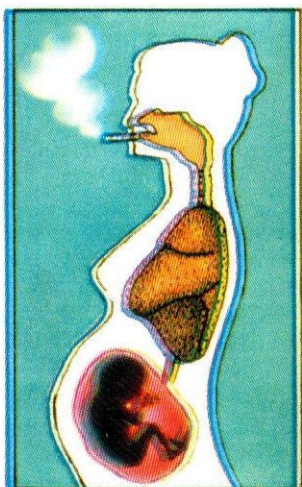
المدخنين.

ويؤثر التدخين اللاإرادي

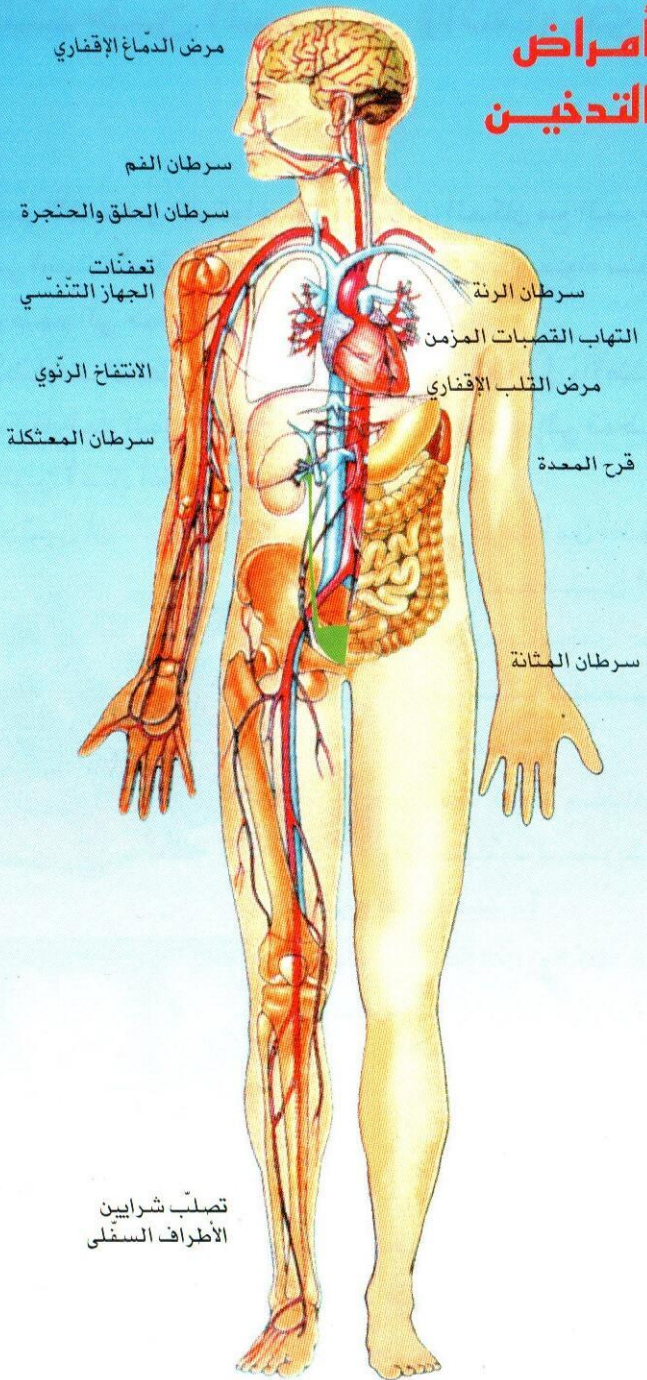
على **المرأة الحامل**

فيعرض جنينها إلى

الخطر (نقص في الوزن، الوفاة...)



أمراض التدخين





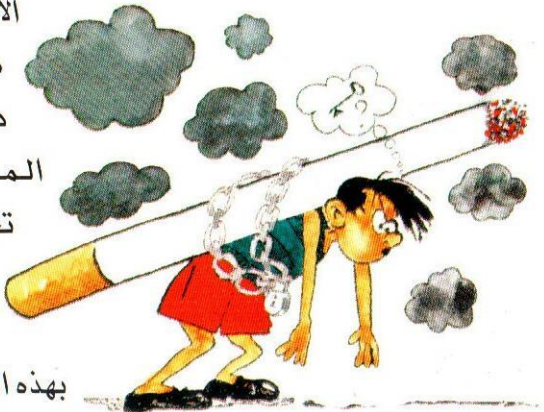
كيف يمكننا أن نبقي جيلا بلا تدخين؟

قوتنا في امتناعنا عن التجربة الأولى:



إن في الامتناع عن التدخين والتّصديّ
للإغراءات المتكرّرة لتجربته تأكيد على
حرية الفرد وإثبات لقوّة
شخصيّته ليبقى
متحرّرا من التبغ
وعبوديّته ويتمتع بحقه في بيئة
سليمة وصحيّة
(كما نصّت عليه اتفاقية حقوق الطفل).

عادةً ما يكون الإقبال على أوّل تجربة مع التدخين بدافع حبّ
الإطلاع والرغبة في اقتحام المجهول أو استجابة لتأثير
الأتّراب أو
ضغوطاتهم،
دون نيّة في
المواصلة. إلّا أن
تجربة التدخين
كثيرا ما تؤوّل
إلى التعلّق
بهذه العادة السيئة.





لنبثَّ عدوى مقاومة التدخين

من واجب غير المدخن أن يشعَّ على أقرانه وذويه وينشر بينهم ما تلقى من المعرفة، وعوض أن يتأثر بالمدخنين تراه يؤثر عليهم كي يقلعوا عن التدخين والمترددين كي يثبتوا على رفض تجربته .

ولا تلاقوا بأيديكم إلى التهلكة

صدق الله العظيم

لا نبقي مكتوفي الأيدي أمام التدخين السلبي

إنَّ من حق غير المدخنين أن يتنفسوا هواءً نقياً خالياً من دخان التبغ وأن يطلبوا من المدخنين احترام هذا الحق وعدم التدخين في حضورهم، خاصة في الأماكن المغلقة أو قليلة التهوية.

