

أضرار التدخين على البيئة

يجب أن يعطى موضوع حماية الصحة والبيئة والموارد الطبيعية في العالم أولوية عالمية، فالتدخين يسبب العديد من الأمراض وتلوثاً للهواء، وتساهم مخلفاته من علب السجائر الفارغة وأعقاب السجائر والكبريت في إفساد البيئة التي يعيش فيها الإنسان.

وتعزى الكثير من الحرائق التي تنشأ في الأماكن العامة والفنادق والمطاعم والنوادي والغابات في مختلف أنحاء العالم، إلى المواد المستخدمة في التدخين.

ما أن السبب الأول للحرائق المنزلية يعزى إلى التدخين، ويزيد التدخين من القاذورات كما يزيد من استهلاك المفروشات ويسبب تلفاً للديكور، كما يزيد من تكاليف التهوية والصيانة، لأنه يحتاج إلى أنظمة خاصة لتنقية الهواء تعتمد على مرشحات بالغة التكاليف، للحفاظ على بيئة نظيفة خالية منه.

وبالمقارنة بين أهم أسباب الوفيات في العالم وجد أن التدخين يفوق كل هذه الأسباب. دخان التبغ يلوث البيئة :

يعد دخان التبغ من أكثر عوامل تلوث البيئة، لاحتوائه على ذرات وغازات، تحتوي الذرات على أكثر من أربعة آلاف مادة معظمها سام أو مؤذ، أما الغازات فهي تحتوي على 500 مادة، ويستنشق غير المدخنين الذين يتعرضون لدخان التبغ من البيئة كمية لا يستهان بها من هذه المواد الضارة. وينبعث من السيارة أثناء احتراقها نوعان من الدخان: أولها: الدخان المباشر.

هو الدخان المستنشق مباشرة والمنطلق من السيارة مع الشفط، حيث تصل درجة الحرارة إلى 900 درجة مئوية، ويستنشقه المدخن ويخرجه بعد ترشيحه في رئتيه. وثانيها: الدخان غير المباشر.

هو الدخان المستنشق بشكل غير مباشر، منبعثاً من السيارة في فترة عدم الشفط، لذلك فهو ينتج تحت درجة حرارة أقل تصل إلى 600 درجة مئوية فقط، لذلك فهو يسبب إطلاق كميات أكبر من المواد العضوية المكونة للتبغ بما في ذلك المواد المسببة للسرطان.

فهو على سبيل المثال يحتوي على ما يلي:

1.خمسة أضعاف كمية غاز أول أو كسيد الكربون.

2.ثلاثة أضعاف كمية القطران والنيكوتين.

3.أربعة أضعاف المواد (النيتروبيرينية).

4.ستة وأربعين ضعفاً من غاز النشادر.

5.تركيز أعلى من المواد المسببة للسرطان (مثل النتروسامينية).

6.تركيز أعلى من منتجات تحلل النيكوتين والبنزين وثاني أكسيد الكربون والبيريدينات الطيارة وأكسيد النيتروجين والأمينات الطيارة والعطرية.

وفي حالة التدخين المباشر ينتج في الثانية الواحدة نحو 6 آلاف مليون ذرة تتراوح أحجامها بين(1, إلى 6,) ميكرون، أما الدخان غير المباشر فتكون ذراته أقل بكثير من قريبتها في الدخان المباشر، فتمتص من التغلغل في أعماق مجرى التنفس غير المحمي بالأهداب (حيث لا تتوفر له الوقاية التي تقوم بعملية التنقية).

كما يلاحظ أن مجموع الذرات المعلقة التي يمكن استنشاقها مع الهواء يرتفع بسبب التدخين المغرط إلى مستوى يتراوح بين (500 إلى 1000) وحدة في المتر المكعب، بينما لا تسمح معايير جودة الهواء الخارجي في الولايات المتحدة الأمريكية بوجود أكثر من 50 وحدة في المتر المكعب، وفي غرفة مكتب مثلاً يصل مجموع الذرات عادة إلى 20 وحدة في المتر المكعب، إلا أن التدخين يسبب ارتفاعاً يصل إلى أكثر من 200 وحدة في المتر المكعب منها.

المشاكل الصحية الناتجة عن التعرض لدخان التبغ في البيئة

(.. لقد ازدادت ملوثات الهواء بشكل كبير بسبب التقدم الذي يشهده العالم.. وكثرة المعمار.. وكثرة المركبات التي تستخدم الوقود بمختلف أنواعه.. وغير ذلك من الملوثات.. وكلها تسبب أضراراً صحية ربما أكثر من التدخين.. فلماذا الهجوم على التدخين بالذات؟ ألا يعتبر ذلك تجني على هذه البضاعة.. وعلى مزاج مستخدميها..؟)

قد يكون الدافع لهذا السؤال هو سوء نية السائل، ولكن غالباً ما يكون سببه الرئيسي هو القصور الشديد في الوعي الصحي والديني والاقتصادي والاجتماعي، ويتحمل الجميع مسؤولية ذلك.

فالمعروف منذ القدم أن التلوث الهوائي (بمختلف أنواع الملوثات) يسبب المرض والعجز والوفاة، فما هو مصير المدخن الذي يتعرض كذلك إلى مكونات الهواء الداخلية والخارجية ؟ وما هو مصير غير المدخن في استنشاق هذه الملوثات دون افتراق أي ذنب ؟

و يحتوي دخان السجائر على العديد من المركبات الكيميائية التي تشكل أخطاراً على الصحة، كما توجد هذه المركبات أيضاً في البيئة، وخاصة بيئة العمل، ولاشك في أن كلا من المصدرين يزيد الجرعة التي تأتي من المصدر الآخر.

والمعروف أن استنشاق غبار الأسبستوس (الأمينات) يسبب سرطان الرئة، كما يسبب صورة من التليف الكبدي تسمى داء الأسبست أو داء (الأمينات) ويعتبر الأثر الناجم عن الجمع بين التدخين

واستنشاق غبار الاسيستوس يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة إلى حد أكبر مما يمكن توقعه من مجرد إضافة العوامل الفردية لكل من الخطرين بعضهما إلى بعض.

اضرار التدخين والسرطان

الرائحة الكريهة للأصابع

نتائج إحصائية صدرت عن وزارة الصحة المصرية عن اضرار التدخين : يوجد عدد 13 مليون مدخن فى مصر، يمثلون نسبة 21% من عدد السكان، من بينهم 439 ألف من الأطفال، يستهلكون ثمانين مليار سيجارة سنوياً، ويسببون خسائر اقتصادية لمصر تعادل مليون يوم عمل-60 % من الطلبة مدخنون منهم 81% من الذكور ، 19% من الإناث- تنفق الأسرة المصرية 5 % من دخلها على السجائر- تتكفل الحكومة المصرية ثلاثة مليارات جنيه سنوياً تنفق على علاج الأمراض المتعلقة بالتدخين- يتسبب المدخنون فى نشوب حوالى 30 % من اجمالى الحرائق من خلال إلقاء أعقاب السجائر المشتعلة. وعن اضرار التدخين الأخرى فإن التدخين فى مصر يتسبب فى الاصابة بالأمراض الآتية : 78 % من حالات اصابة جلطة القلب. 70% من حالات اصابة الذبحة الصدرية. 68% من حالات اصابة سرطان الرئة. 60% من حالات اصابة سرطان الفم.

اضرار التدخين والجلطة الدماغية و النوبات القلبية

كذلك فإن من اضرار التدخين أنه السبب الرئيس لعديد من الأمراض المزمنة والقاتلة فهو مسئول عن وفاة شخص كل 13 ثانية ويقطع التدخين 11 دقيقة من عمر المدخن لكل سيجارة وهو سبب رئيسى وأمراض القلب المزمنة إذا كنت تدخن أكثر من 20 سيجارة Arteriosclerosis لإصابة تصلب الشرايين بنسبة 5 أضعاف غير المدخنين ومعرض للإصابة بالنوبات Stroke يومياً فإنك معرض لموت السكتة القلبية بنسبة 3 أضعاف غير المدخنين. كذلك فإن من اضرار التدخين أنه يتسبب فى 25% من إجمالى حالات النوبات القلبية ويزيد التدخين من خطر اصابة الجلطة الدماغية بنسبة 400% وما قد ينتج عنها من High pulse rate وسرعة نبضات القلب High blood pressure شلل أو وفاة كذلك يتسبب فى ارتفاع ضغط الدم وبالتالي ازدياد حاجة القلب إلى الأكسجين كما يتسبب فى حرمان الجسم من الأكسجين مما يعود بأبلغ الضرر على القلب والرئتين والمؤكد إنه مسئول عن إصابة تسعة من بين كل عشرة من Premature aging المصابين بمرض سرطان الرئة بجانب أنه يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة

اضرار التدخين والسرطان والموت المبكر

الأمراض الناتجة عن تعاطى التبغ تقتل سنوياً أكثر من أربعة ملايين نسمة ثلثهم من الدول النامية، وتواجه دولالقارة الآسيوية ومنطقه الشرق الأوسط على وجه التحديد تحدياً هائلاً لارتفاع معدلات تعاطى التبغ فيها فى جميع القطاعات رجالاً ونساءً وبالإضافة إلى الشباب ما قبل الـ 21 سنة على وجه الخصوص 2- ونظراً لخطورة اضرار التدخين فقد أصبح يطلق على تدخين السجائر عبارة (الانتحار بالتصوير البطيء) نظراً للعلاقة الوثيقة بين التدخين وبين العديد من الأمراض الخطيرة والقاتلة والتي تؤدى فى النهاية إلي الوفاة، والتي قد لا تظهر أعراضها إلا بعد سنوات من تعاطى التبغ 3-ثلث سكان العالم من البالغين يدخنون السجائر، ونصف هؤلاء معرضون للموت المبكر 4- إن تدخين التبغ أهم سبب (قابل للوقاية منه) لاعتلال

الصحة والموت المبكر 5- ومن المقدر أن يشهد العقد الثانى من هذا القرن إزدياداً فى عدد ضحايا التدخين حيث من المتوقع موت عشرة ملايين نسمة سنوياً بسبب التدخين، ثلاثة ملايين من العالم المتقدم، وسبعة ملايين من الدول النامية) لاحظ انخفاض العدد فى الحالة الأولى نظراً لازدياد الوعى (بالأخطار البالغة للتدخين

اضرار التدخين والنيكوتين والشرابين التاجية

كذلك فإن جزءاً كبيراً من اضرار التدخين البالغة يرجع الى تواجد النيكوتين وأول أكسيد الكربون فى 6- دخان السيجارة حيث يتسببان فى زيادة فرص التصاق خلايا الدم ببعضها البعض وتكوين الجلطات الدموية داخل هذه الشرايين وأخطرها الشرايين التاجية وهى التى تغذى عضلة القلب بالدم النقى بالإضافة إلى أن النيكوتين يساعد على تلف جدران هذه الشرايين نتيجة زيادة إفراز الكوليسترول الضار الذى يتسبب مسبباً ضيق لهذه الشرايين، وكذلك يرتبط التدخين ارتباطاً وثيقاً بالإصابة بمرض الذبحة الصدرية ويزيد من خطر إصابة الجلطة الدماغية بنسبه 400% 7- التدخين هو أحد أضرار الرباعى المهلك الذى يتكون من التدخين وارتفاع نسبه الكوليسترول الضار بالدم وارتفاع ضغط الدم ثم الخمول وعدم الحركة. هذا الرباعى يمثل السبب الرئيسى للإصابة بأمراض القلب والشرايين

اضرار التدخين والنيكوتين والدورة الدموية والقلب

النيكوتين يتسبب النيكوتين فى حدوث زيادة حادة فى كل من النبض (20 نبضة زيادة فى الدقيقة) 8- وما يترتب على ذلك Constriction of blood vessels وكذلك ضغط الدم، نتيجة لانقباض الأوعية الدموية من زيادة فى الجهد المبذول بواسطة القلب لضخ الدم فى الشرايين، وبالتالي تزداد حاجة القلب للأكسجين ولكن للأسف فإن أول أكسيد الكربون المستنشق مع الدخان قد حل جزئياً محل الأكسجين الموجود فى الدم ليشكل عيباً إضافياً على القلب حيث يضطر القلب لبذل المزيد من الجهد، وهكذا يدخل القلب فى تلك الدائرة الخبيثة من الإجهاد فوق العادةأدخل هنا لتتعرف على اضرار التدخين على الحامل والجنين

اضرار التدخين والاعاقة الرئوية

تواجد غاز أول أكسيد الكربون فى الدم يتسبب فى حدوث أضرار بالغة على صحة الإنسان إذ يحل - 9- كما سبق وأن ذكرنا - محل الأكسجين فى كرات الدم الحمراء مما يعوق تنفس الخلايا، ويصبح المدخن سريع النهجان، مكروش النفس، شاحب اللون، أزرق الشفتين، ضعيف الحيوية، ومع استمرار التدخين نتيجة للتواجد Respiratory system يبدأ المدخن فى التعرض للأمراض المزمنة بالجهاز التنفسى Obstructive "المستمر لكل من النيكوتين وأول أكسيد الكربون، وهو ما يطلق عليه "الإعاقه الرئوية pulmonary disease ، والتدخين مسئول عن 90% من حالات الإعاقه الرئوية حيث يعانى المريض بصفة مزمنة من صعوبة بالغة فى التنفس، هذا بالإضافة إلى أن الإفراط فى التدخين يتسبب بشكل مباشر ومؤكد فى زيادة القابلية لحدوث سرطان الرئة الذى يعد من أخطر انواع السرطانات وأقلها استجابة للشفاء، وقد سبق أن ذكرنا أن التدخين مسئول عن 90% من حالات سرطان الرئة

اضرار التدخين والعجز الجنسي

وعن اضرار التدخين الأخرى فتقول الدراسات أن الرجال من المدخنين الذين يعانون من ارتفاع ضغط -10 الدم معرضون لإصابة العجز الجنسي 26 مرة أكثر من غير المدخنين !!! -11 التدخين مسئول فى بعض الدول الغربية عن وفاة ما يعادل ضحايا الإيدز والهيروين والكحوليات والقتل والحرائق وحوادث السيارات مجتمعين -12 تحتفظ الرئة بـ 90% من الدخان المستنشق، ليخرج 10% فقط مع الزفير!!! تأمل هذه الحقيقة المرعبة لتدرك مدى التدمير والضرر البالغ الذى يلحقه المدخن بنفسه -13 كذلك تعتبر الدورة الدموية الطرفية من أكثر المناطق عرضه للتأثر بالتأثير الانقباضى للنيكوتين على الأوعية الدموية ، وذلك بالإضافة إلى تكون الجلطات والانسدادات داخل هذه الشرايين ، مما قد يصل بالمدخن إلى بتر أحد أطرافه !!! وهو ما يطلق عليه مرض "برجر