التدخـــين إعداد الطالبة الأستاذة / مقدمة : الحمد لله الذى وهبنا الصحة والعافية لتكون لنا العون على ممارسة حياتنا وأحل لنا الطيبات وحرم علينا الخبائث انه ومما لا شك فية إن التدخين اصبح ظاهرة ومشكلة صحية واقتصادية واجتماعية خطيرة فى كل دول العالم ، ولكى تحل هذه المشكلة يجب علينا التعرف على كل جوانبها لعلنا نجد الحل فى منعها أو حتى الحد من هذه الظاهرة الخطيرة.وسوف نتناول بإذن الله فى بحثنا هذا عدة نقاط أساسية لعلنا نستطيع من خلالها التعرف على حجم هذه المشكلة منها : ما هو التدخين والطرق المسببة له وحقوق غير المدخنين أثار التدخين السلبية علينا وواجبنا للحد من هذه الظاهرة .المادة اللعينةولكن قبل أن نتطرق إلى هذه النقاط لابد أننا نسأل أنفسنا سؤال وهو مـا هي هذه المادة اللعينة التى توضع فى هذا الجسم الأبيض الاسطوانى الصغير المسمى بالسيجـارة والذي من شأنه أن يؤدى إلى هذا الدمار الشامل للصحة ؟ إن المادة الموجودة داخل هذا الجسم والتى تمد يديها بكل خبث لتنفث بسمـومها داخل الجسم هذه المادة تسمى (التبغ) والتبغ نبات من نوع الأعشاب الحولية يعود فى اصل نشأته إلى أواسط القارة الأمريكية وينتمي للعائلة النباتية المسماة sdanaceae ويبلغ عدد أنواعه نحو أربعين نوع وله أوراق كبيرة وأزهار ورديه اللون وتصل نبتته عند اكتمال نموها إلى حوالي مترين وثماره على شكل علب صغيره تحتوى عدد كبير من البذور الصغيرة وتحتوى أوراقه على مواد كيميائية متعددة اغلبها قلوية أي مركبات حامضية خالية من الأكسجين كالنيكوتين والنيكوتلين وغيرها وتحتوى اوراقة على حوامض عضويه ومواد سليلوزية ومركبات طيارة وتمر أوراقه بعدة مراحل إلى إن تصل إلى شكلها النهائى.التسمم الحاد بالنيكوتين يحدث التسمم بالنيكوتين زيادة فى كمية اللعاب المفرز يعقبه قيء وآلام حادة فى البطن يعقبها إسهال دوران فى الرأس ، طنين فى الآذن ، شعور بالضيق والحرقان فى البلعوم ، زيادة فى سرعة التنفس ، ثم زيادة فى النبض وارتفاع ضغط الدم ورعشة فى اليدين والرجلين ، عرق بارد وشحوب فى الوجه ، ضيق فى حدقتي العينين يعقبه اتساع فيهما ، ظهور خلل فى الرؤية والسمع .ما هو التدخين ؟التدخين من وجهة النظر الكيماوية تعتبر عملية التدخين من وجهة النظر الكيميائية هي عملية تقطير أتلافى للتبغ تنتج عنها مواد متعددة : النيكوتين الامونياك أول أكسيد الكربون زيوت طياره وغيرها من المواد السامة والخطيرة .التدخين من وجهة النظر الفسيولوجية تعتبر عملية التدخين من وجهة النظر الفسيولوجية هي عملية إحساس وتذوق فالسيجارة المشتعلة تولد لدى المدخن إحساسا لذيذا وزائفا خاصة بعد تناول الطعام وعقب الاستيقاظ من النوم وفى أثناء العمل اليومي وهو ليس إدمانا ولا يعتبر حاجة فسيولوجية من حاجات الجسم البشرى بل عادة سيئة مرضية لا يربطهما أي رابط عضوي بأي حاجة وظيفية من حاجات جسم الإنسان وهى عدو خطير لصحة الإنسان .الطرق المسببة للتدخين إن هناك عدة عوامل تختلف من فرد لأخر تحمل الشباب أو المراهقين على الإقدام على هذه العادة السيئة وهى التدخين وأهم هذه العوامل : ـ التقليد والمحاكاة إنها فكرة خاطئة توحي للمبتدئ بأن التدخين علامة على الحرية فى التفكير ودلاله على العمق والثقافة وأعلان من هذا الشاب عن طريق تدخينه بأنه أصبح رجلا وله الحق فى الاستقلالية . وهناك الآخرين الذين يعتبرون التدخين مسألة عادة ومظاهر وحركات يهدفون من ورائها لجذب انتباه الآخرين وتراهم يتفننون فى الإمساك بها ونفض رمادها واستنشاق سمومها . ـ تساهل الوالدين عندما ينغمس الأهل فى هذه العادات السيئة فيصبح من السهل على الابن أن يعتقد أنها شئ غير خطير وإلا لما تمسك به الأهل ومن هنا يندرج الابن فى هذه العادة ويكون السبب هم الأباء.ـ الرغبة فى المغامرة إن المراهقين لديهم الرغبة فى تعلم أشياء جديدة والظهور أمام رفاقهم. بمظهر العارفين ويجرب الواحد منهم السيجارة للمرة الأولي وهكذا يندرج إلى الهاوية .ـالإقناع بواسطة الأصدقاءالكثير من المراهقين يخشون الاختلاف عن أقرانهم حتى لا يقل الترحيب بهم .ـتوفير السجائرإن اقرب السجائر تناولا للمراهق هي الموجودة بالبيت .الحقوق الصحية لغير المدخنين وغير ذلك من وسائل التعايش فى الحياة الاجتماعية ، ولا انبغى أن يغض الناس النظر عن هذه المسألة أبدا ، لما لها من أهميه اجتماعية كبيرة من وجهة نظر الانتشار الواسع للتدخين اليوم ، والذي يعرض أقساما واسعة من الناس غير المدخنين لخطر الدخان وأضراره .أضرار التدخين إن للتدخين العديد من الأضرار التي تنعكس على الإنسان فى جميع جوانب حياته فله أضرار صحية ودينية واجتماعية وبيئية واقتصادية الأضرار الصحيةإن للتدخين ابلغ الأثر على صحة الإنسان حيث يؤثر التدخين على جميع أجهزة الجسم المختلفة ويسبب الكثير من الأمراض .ومن هذه الآثار السيئة التدخين والسرطان إن التدخين يسبب أنواعا عديدة من السرطان أهمها سرطان الرئة وهو من أخطر أنواع السرطانات التي تصيب الإنسان ومن البراهين على إن التدخين يسبب السرطان .إن سرطان الرئة يعتبر مرض نادر فى غير المدخنين إن نسبة الإصابة به تزداد بازدياد عدد السجائر المستهلكة أثبتت التجارب أن التبغ يسبب أمراض سرطانية عديدة فى الحيوانات. وسرطان الرئة ليس الوحيد الذي يسببه التدخين فهو يسبب أيضا سرطان الشفه والفم واللسان والحنجرة وهو أحد مسببات سرطان المريء والمثانة وقد قام روفو بوضع الإحصائية التالية والتي

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

تثبت إن الاصابه السرطانية للطرق التنفسية والهضمية توجد بكمية اكبر عند المدخنين منها عند غير المدخنين .نسبة الإصابة السرطانيةنوع الإصابة السرطانية . غير المدخنين . المدخنينسرطان الحنجرة . 5% . 82% سرطان اللسان . 17% . 83%التدخين يسبب امراض الرئة المزمنة وغير السرطانية فهو يسبب تغيرات فى القصبات الهوائية والرئه والتدخين يؤدى إلى تهدم وتحطم الحواجز والجدران الموجودة بين الحويصلات الهوائية وتكون النتيجة حدوث نقص فى كفاءة وظيفة هذه الجدران الشعيرية وقتل لهذه الخلايا واتلاف للخلايا المخاطية التى تقوم بالدفاع وبذلك يدخل الدخان للرئتين ويعلق بأنسجتها حتى يسبب التهاب القصبات المزمن والذي يبدا بالسعال الخفيف ثم يتطور لضيق تنفس ونزلات صدرية متكررة تتدهور الحالة حتى لا يستطيع المريض القيام بآي جهد جسدي .التدخين يسبب تقلص شرايين القلب ويسبب الذبحة الصدرية والضرر يبدأ من السيجارة الأولى فمادة النيكوتين تذوب فى اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصا فى شرايين القلب والجسم والتدخين يعتبر من أحد مسببات نشاف شرايين القلب . التدخين مضر جدا بالجنين سواء كانت الأم مدخنة أو كانت تتعرض لدخان السجائر ففي الحالتين هناك اثر كبير على الجنين حيث إن ذلك قد يسبب الولادة قبل الأوان والإجهاض وموت الجنين وتقلص فى شرايين الدماغ للجنين .التدخين يساعد على الصلع إذا إن له تأثير على تساقط الشعر فالنيكوتين يسرع بالصلع وان 75%من الرجال المصابين بالصلع تتراوح أعمارهم بين 21-22 كانوا من المدخنين ومعظمهم بدأ التدخين فى سن الرابعة عشر أو الخامسة عشر .التدخين وارتفاع ضغط االدم التدخين والجهاز الهضمى يؤثر التدخين على الغشاء المخاطي المبطن للفم مسببا التهابات عديدة تتحول إلى التهابات مزمنة ويسبب اصفرار السنان وتشقق جدرانها مما يتلفها ويسبب التهاب الغدد اللعابية .التدخين وأوعية المخ الدمويةيسبب التدخين تلفا فى الأوعية الدموية المسئولة عن تغذية المخ مما يجعلها ضيقة وبالتالي فهذه التغيرات تسبب نقص الغذاء الواصل للمخ مما يسبب ظهور الصداع والدوار وفقد الذاكرة التدخين والإبصار يسبب التدخين انقباض فى الأوعية الدموية التى تغذى شبكية العين والعصب البصرى ثم يؤدى إلى الإقلال من كمية الدم الواصلة لهذه الأماكن الحساسة ويعمل على التهاب العصب البصرى مما يضعف حاسة الإبصار .يعمل على انقباض الأوعية الدموية المغذية لجهاز السمع فى الأذن الداخلية وحدوث التهابات فى صاب السمعية وضعف فى حاسة السمع .التدخين وحاسة الشم يؤثر دخان السجائر على الغشاء المخاطي المبطن للأنف مما يسبب ضعف فى الشم ورشح مزمن ومستمر .التدخين والتذوق يصاب المدخنون بتغير فى حاسة التذوق وضعف فى حدوثها نتيجة لالتصاق الغبار بسطح اللعاب وتاثيرة على مراكز التذوق.يسبب التدخين التهابات مزمنة فى الاحبال الصوتية مما يجعل الصوت خشنا ومجهدا .إن التعود على التدخين فى حد ذاته ، يؤدى إلى إحداث كثير من الاضطرابات ، حتى لو لم يكن المدخن يعانى من أي من الأمراض . وما هذه الاضطرابات إلا نتيجة للتسمم النيكوتينى الدائم الذي يصيب المدخن .وإحساس الشخص بدقات القلب ، الصداع النصفي ، الارق، اضطرابات عصبية عامة.الموت البطيءإن هذه السيجارة اللعينة تمللك يدين يلتفان حول رقبة مدخنيها تنقبض عليها شئ فشئ كلما زادت أعدادها وزادت أيام تناولها كلما زاد إحكام القبضة ودست السموم فى جوف هذا الإنسان ألي أن تسلبه حياته التي وهبها له الله .كيف يتمكن المدخنون من تدخين 20-30-40سيجارة فى اليوم الواحد دون إن يلاقوا حتفهم ولذلك لابد من ذكر عدة حقائق إن تدخين سيجارة واحدة يؤدى إلى إنتاج 2 لتر من الدخان ، ولا يشكل هذا الدخان غازا ، بل يمثل فى حقيقة آمرة مجموعه كبيرة من جزيئات تبلغ غاية الصغر فى حجمها ، وان كل سيجارة تحتوى على كمية من النيكوتين تقارب 5 مليجرامات ، وأن الجرعة المميتة للنيكوتين تتراوح ما بين 50 – 100 ملليجرام أي إن حسابنا للأمر سيؤدى إلى إن هذه الجرعة تتوفر فى 10 –20 سيجارة.إذا كيف يبقى هؤلاء المدخنين أحياء وهم يدخنون هكذا ؟إن اكثر من نصف كمية النيكوتين الموجودة فى السيجارة لا يدخل ضمن الدخان المستنشق من قبل المدخن لان جزا منه يتبخر تحت تأثير درجة الحرارة المتكونة عند احتراق السيجارة وجزء أخر يبقى متضمنا فى رماد السيجارة أما ما يبقى فهو 2 مليجرام فقط يستهلكها المدخن وجزء من هذين المليجرامين يلفظه المدخن مع الدخان المطرود من رئته عند زفيره ولذلك تبقى كميه بسيط لاتسبب الموت العاجل ولكنها تتسبب فيه بالتدريج .الأضرار الاقتصادية للتدخين هناك ادعاء باطل من أفواه المدخنين أن من شان التدخين أن يزيل الشعور بالتعب وبالطبع فهذا خطأ فالتدخين يؤثر على إنتاجية الفرد وبذلك يؤثر على الحالة الاقتصادية ..... كيف؟ عندما يقوم الإنسان بعمل جهد فان عضلاته تحتاج إلى كميات كبيرة من الأكسجين وكل اعضائة يزيد احتياجها للدم النقي وعندما يعمل الإنسان فأن قلبه يبدا فى العمل بقوه من اجل تأمين حاجته للأكسجين وحاجة باقي أجزاء الجسم مما يضطر القلب لزيـادة مرات التنفس وبالطبع فهذا الجهد ينعكس بشكل سلبي على عضلة القلب خاصـة إذا كانت مجهدة وخاصة عند المدخنين حيث أن التدخين يقلل كمية الأكسجين ولذلك فالتعب يلازم المدخنون فهم بدلا من أن يرتاحوا بعد

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

العمل ويستنشقون الهواء النقي الملي بالأكسجين النقي.أيضا إهمال أعقاب السجائر يسبب الحرائق الكثيرة فى البيوت وأماكن العمل .أما من الناحية الخاصة فضررها الاقتصادي هو المجهود المادي التى تسببه لميزانية الفرد وبدلا من أن يشترى الفرد ما يفيده يقوم بإنفاق نقوده فيما يؤدى بحياته.الأضرار الاجتماعيةيصنع الآباء الكثير من أجل رعاية أبنائهم ولكن عندما يدخن الأب أو الأم فهـم يظنون إن أبنائهم مغمضي العين لا يرون ما يفعلة أبنائهم إننا جميعا مدخنين سلـبيين ضحايا لهؤلاء المدخنين وضحايا لسموم سجائرهم فالفتيان والفتيات كثيرا ما يلجئون إلى تقليد آبائهم وقد قدم العلماء عام 1967 معلومات تتعلق بأعمار المدخنين وأسباب تدخينهم أظهرت أن 76. وان 76.65 من الرجال يبدءون التدخين دون أن يكون لهم مهنة أو مورد ثابت ونسب هؤلاء الرجال .التدخين بداية الطريق لانحرافات أخرى خطيرةفالتدخين يضعف من ذاكرة الشباب ويقلل قدرتهم على التركيز ويجعلهم مشتتي الذهن ويسبب ضعف فى نسب نجاحهم الدراسي ولهذا فان محاربة التدخين يجب إن تبدأ داخل المجتمع بين صغار السن الذين يميلون للتقليد ومد يد العون لهم قبل أن تضعف إرادتهم ويتهدم جدار كبير فى المجتمع ومن ثم يجب إن نبدا محاربة التدخين فى الوسط العائلي وان لا يدخن الآباء أمام أبنائهم .حتى لا يكونوا سبب فى تسممهم بدخان السجائر . حتى لا يكونوا مثلا سيئا.فالتدخين يهدم المجتمع ويفكك روابطه ويؤدى إلى انحراف هؤلاء الصغار ويقودهم إلى أي طريق ولو غير مشروع لشراء هذه السيجارة ودفعهم إلى الكذب لاخفاء انهم مدخنون ومن هنا يظهر الفساد فى المجتمع وينحرف ابنائة .وللتدخين أيضا اثارة السلبية على الرياضيين فهو يضعف الإنجاز فى عالم الرياضة ويسبب تخلف المجتمع فى هذه الناحية .الأضرار البيئية

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي