

أولاً: التدخين Smoking: إدمان التدخين الذي غالباً ما يبدأ: 1- كنوع من التقليد في الاطفال للمثل الأعلى الذي قد يكون الأب، أو المدرس أو الممثل في التلفاز. 2- إثبات الذات في سن المراهقة لكي يثبت المراهق وجوده وشخصيته ويشعر أنه قد صار رجلاً أو كرمز للحرية أو النضج أو تعويض للفشل في النشاط الرياضي أو المدرسي. سهولة الحصول على السجارة تعد عاملاً مساعداً للبدء أو حب إستطلاع أو المشاركة للأصدقاء أو التظاهر بالشجاعة، سن العشرين. 3- الإيحاء: لاشك أن الإيحاء النفسي بالإعلان غير المباشر بما يصاحب التدخين من شعور باللذة والإستمتاع وربطها بالرفاهية، ففي السينما والتلفاز نجد الإيحاء بأن السجارة هي العكاز في المواقف الصعبة والتهيئة للتفكير وحل المشاكل. 4- الإعتقاد الخاطيء بأن التدخين يساعد على التنبيه أو الإسترخاء أو الراحة أو تهدئة الأعصاب. تأثير تدخين السجائر على جسم الانسان: السجارة الواحدة تحتوى على أكثر من ألف ومائتين عنصر ما بين غاز أو جزئ كيميائي يدخلها الفرد إلى جسمه بتدخينه للسجارة، فيحاول الجسم طرد بعضها عن طريق السائل المخاطي والبول، ويفشل في طرد بعضها الآخر لأنها تذوب في الماء وحينذاك تتراكم في الجسم ويزداد تركيزها فيه حتى تصبح سامة، وفي هذه الحالة يفرز الجسم أنزيمات معينة تعمل على التخلص من تلك العناصر أو على الأقل تحصين الجسم ضدها، وهنا قد يحدث تفاعل بين الانزيمات وتلك العناصر بموجبه تصبح هذه العناصر الغير القادرة على إحداث السرطان، عناصر سرطانية تلتصق بحمض نواة الخلية الجسمية (دى أوكسى ريبونيكليك (DNA) Deoxyribo Nucleic Acid) وتؤدي إلى إنقسامها الخاطيء والسريع بدرجة مخيفة وهذا هو أول مصادر الخطر في تدخين السجائر - إِمَاطة اللثام عن هذه المصادر نبدأ بذكر بعض العناصر الكيميائية الأكثر أهدأاً للضرر. حيث يمكن تشبيه دخان السجائر بالأيروسول Aerosol و هو عبارة عن مزيج أو معلق من العناصر الدقيقة التي تسبح في غاز ما. Bably Hany Naguib Hanna 183

Shehata_30210182100039_85202111071 القطران، Cancer - الجزئ الغازي: يتكون بصفة أساسية من غازات الهواء ولكنه يحتوى أيضا على غاز أول اكسيد الكربون (co2) والذي ينتج عن الاحتراق غير الكامل للتبغ ويمكن التمييز بين أنواع ثلاثة من دخان السجائر يختلف كل منها في مدى خطورته وتأثيره على المدخن أو على المحيطين به (التدخين القصري). - النوع الأول: الذي ينطلق من السجارة أو هي بين أصابع المدخن عندما يتركها لفترة، وهذا النوع هو الأكثر خطورة للمحيطين بالمدخن لأنه غنى بالمواد السامة. - النوع الثاني: الدخان المستنشق والذي يدخل إلى الجسم المدخن سواء كانت السجارة مزودة بفلتر أم لا، الكلية المثانة. - النوع الثالث: وهو الزفير والذي يعد أقل الأنواع الثلاثة ولكنه مثل النوع الاول يساهم في حدوث التدخين القصري للمحيطين بالمدخن. لقد تبين أن تركيبة دخان السجائر يختلف باختلاف نوع نبات التبغ والطرق التي أُستخلص بواسطتها، التدخين والمواد المسرطنة: Smoking and cancerogenic substances لقد كشف وزير الصحة البريطاني الأسبق "ماكلويد Macloide" أن التدخين هو السبب الاول للإصابة بسرطان الرئة في السنوات الأخيرة، كما أنه السبب الاول للإصابة بسرطان الشفة والحنجرة والمرئ والكبد والمثانة والبنكرياس والشعب الهوائية. إن نتائج التجارب التي أجريت وأُستخدِم فيها قطران الدخان قد أثبتت وجود مواد في هذا القطران تؤدي إلى حدوث سرطان الجلد . والمعلوم أن كل 1 جم (من التبغ يعطى بعد احتراقه مقدار) 40 ملجرام (من هذه المواد المسرطنة. Bably Hany Naguib Hanna 184

Shehata_30210182100039_85202111071 يمكن تلخيص نتائج الدراسة بما يلي: ● المواد المسرطنة ذات الأثر الأولي: وهو مواد تؤدي بنفسها الى حدوث السرطانات وأهم هذه المواد مائيات الفحم العطرية المتعددة الحلقات polycyclicHydrocarbo ومادة بنزوبيرين Benzopyrene، والبنزوبيرين هو المركب الذي يملك أعلى تركيز في الدخان، وكذلك العنصر المشع (بولونيوم 210). كما أن هناك بعض المواد المسرطنة الاخرى مثل/ ميثيل كولانترين وديبانتراسين ولكن تركيزها في الدخان ضعيف جداً مما يستبعد دورها في ذلك، وحول دور عنصر (بولونيوم 210) جرت دراسة في جامعة هارفارد عن العوامل المسرطنة في التدخين وكانت النتيجة أن عنصر البولونيوم هو عنصر مشع طبيعي ونادر ينشر أشعة الفا وهو موجود في أوراق التبغ، والمدخن الذي يستهلك علبتين من الدخان يومياً يعرض المواد المخاطية المبطنة للقصبة الهوائية عنده لمقدار من الإشعاع يبلغ سبعة أضعاف ما يتعرض له الشخص غير المدخن وعليه يتهم الباحثون عنصر البولونيوم في أنه السبب المنبه للسرطان القصبي عند المدخنين. ● المواد المسرطنة المنشطة: وهي مواد لا تؤدي بمفردها إلى حدوث السرطان ولكنها تنشطر وتعصد العمليات السرطانية التي تبدأها المواد السابقة وتسرع في ظهورها وأهم هذه المواد: الفينول والأحماض الدسمة. ● لقد تبين بالتجربة على الحيوانات أن دخان التبغ المكثف بالتبريد أو الترشيح يحتوى على مواد مسرطنة بشكل أكيد تحدث سرطاناً في حيوانات التجربة إذا طبقت عليه و مدت ظهوره باختلاف نوع التبغ وطريقة أحتراقه

وتكثيفه وتطبيقه على ذلك الحيوان. • أن المرشح (الفلتر) يؤدي إلى إنقاص تركيز المواد المسرطنة في الدخان كما أن إضافة بعض المواد الكيماوية مثل النترات التي تؤدي إلى سرعة احتراق الدخان تقلل كمية القطران وبالتالي تقليل أثرها السرطاني، وهكذا تبين لنا بجلاء أن المدخن إنما هو بمثابة شخص يطبق بنفسه وعلى نفسه وجسمه التجارب الأولى المختصة بإحداث السرطان عن طريق المواد الكيماوية. التدخين والنيكوتين: smoking and nicotine هو المادة التي تعطي النكهة المميزة للسيجارة وتؤدي إلى الإدمان ويمثل النيكوتين 10% (من المحتويات الكيماوية من الدخان ومن وزن التبغ الجاف وهي نسبة عالية جدا وبعد نفس عميق يستغرق النيكوتين حوالي 10 ثوان) لكي يصل إلى المخ هذه الجرعة من النيكوتين تحفز الجسم على إطلاق مادة تسمى الدوبامين Dopamine والتي تدفع بدورها الجسم إلى إفراز بعض المواد الكيماوية تسمى بالمورفين الذاتي من الجسم (إندورفين) Endorphins والتي تشبه في تأثير مادة المورفين المخدرة . هذه الإندوريفيات توجد لدى المدخن بالتدريج إحساساً بالسعادة وحالة من التركيز والانتباه الجسمي والعقلي، وحالة من النشوة والهذو النفسي، Bably Hany Naguib 185 30210182100039_85202111071 Hanna Shehata من الخواص الفيزيكية والكيماوية للنيكوتين أنه شبه قلوي، وهو سائل يستخلص من نبات التبغ tobacco plant يذوب في الماء لا لون له إذا كان حديثاً ويصبح أسماً بتأثير الهواء والضوء، تفاعله قلوي شديد وطعمه مر ورائحته قوية نفاذة وهو شديد السمية سواء بنفسه أو باستعمال التبغ تدخيناً حتى إنه إذا وضع قطرتين منه على لسان الكلب أو على عينيه يمكن أن تصعقه فيموت في الحال، والنيكوتين المذاب باللعب يصل إلى المعدة حيث يمتصها غشاؤها المخاطي ويستخدم كحفنة شرجية لقتل الددان في الأمعاء، 5 : 3. 5 ملجم () نيكوتين (من كل سيجارة يدخنها الفرد ويحدث النيكوتين إحساس الحرقان في الفم والبلعوم وألم شديد في البطن ينتج عنها إرتفاع درجة الحرارة والصداع والغثيان والقيء وتشنج العضلات وزيادة إفراز العرق كما يؤدي النيكوتين إلى تنشيط حركة الأمعاء مما يحدث الاسهال ثم الإمساك وإلى زيادة الإفراز المعدى مما يقلل الإحساس بالجوع وإلى زيادة معدل نبض القلب) (تقدر الزيادة بـ 10 : 25 نبضة/الدقيقة) وإلى إنقباض إنسان العين مما يضعف الرؤية وتنتج هذه الآثار بعد تدخين سيجارتين فقط وتزداد شدتها وشدة ما تسببه من ألم وزيادة سرعة التدخين، فتدخين السيجارة خلال دقيقتين أكثر ضرراً من تدخينها خلال عشر دقائق، بتلك الأمراض. الأضرار التي تسببها مادة النيكوتين: Intercostal M. M. • يقلل النيكوتين حركة الأهداب في القصبة الهوائية التي تقوم بطرد المخاط مما يتسبب في تراكمه، مما يؤدي إلى صعوبة التنفس ويكوّن وسطاً ملائماً لنمو البكتريا وتكاثرها. • يقلل النيكوتين الإفرازات من الجسم خاصة المعدة والفم مما يؤدي إلى جفاف الفم والأمساك واضطرابات هضمية نتيجة تأثير النيكوتين السلبي على عضلات المعدة والأمعاء مما يقلل نشاطها. • النيكوتين يسبب أزياد سرعة ضربات القلب مما يتسبب في أرتفاع ضغط الدم الشرياني، Bably 186 30210182100039_85202111071 Hanna Shehata Hany Naguib أوعية المخ فتسبب الصداع وبطى التفكير وأنقباض أوعية القلب ويعرض الشخص لأصابته بالذبحة الصدرية. • يؤثر النيكوتين على الغدة المؤثرة على المثانة مما يعطل إفراز المثانة كما يؤثر على الغدة النخامية مما يقلل كمية البول المتكونه أصلاً. • النيكوتين من المواد المسببة للاعتماد والتعود. آثار النيكوتين على القلب والجهاز الدوري: كما قد يصاب المدخنون بتجلط أحد شرايين الدماغ أو الساقين فيعترضهم سكتات دماغية أو قصور في الدورة الدموية بالأطراف. 2- النيكوتين يزيد من سرعة القلب وارتفاع ضغط الدم وتضيق الأوعية الدموية نتيجة لتنبه العقد السمبثاوية ونخاع الغدة فوق الكلوية فتفرز هرموني "الأبنفرين" و"النور أبنفرين" بالإضافة إلى أنه يساعد على إطلاق (الكاتيكولامينات) من نهايات الأعصاب السمبثاوية، كما أن النيكوتين ينشط المستقبلات الكيماوية الموجودة في الأورطي فيؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية وتسرع القلب وارتفاع ضغط الدم الشرياني. 3- النيكوتين يزيد من الدفع القلبي Cardiac output ويضاعف من أستهلاك عضلة القلب للأوكسجين نتيجة لزيادة سرعة إنقباضها. كهربية القلب (ECG). الدورة الدموية. التدخين وغاز أول أوكسيد الكربون: التأجج في السيجارة، فتزداد نسبة هذا الغاز إذا نقصت كمية الأوكسجين إلى منطقة التأجج وبالعكس. ومرضى القلب، وأنه أشد خطراً من النيكوتين في هذا الصدد، ويزداد الخطر إذا ما أقرن التدخين بتناول غذاء غنى بالدهون. وقد تأكد بما لا يدع مجالاً للشك أن أول أكسيد الكربون يؤدي خلايا البطانة الداخلية للشرايين، الدم خلالها، وإحتراق النفايات، وهو غاز شديد الخطورة، 187 30210182100039_85202111071 Hanna Shehata Bably يتحد بالهيموجلوبين في الدم، حيث تفوق قابليته للاتحاد بالهيموجلوبين قابلية الأوكسجين بنحو 250 مرة). فيهاجم هيموجلوبين الدم ويتحد معه ليحل محل الأوكسجين مما يؤدي الى خلل في توزيع الأوكسجين داخل الجسم، ونتيجة لهذا يقل الأداء الحركي وخاصة لدى الرياضيين ولكن الضرر الأكبر يأتي من كونه يؤدي الى زيادة كثافة الدم مما يؤدي الى ترسب دهني وتكاثر خلايا النسيج الليفى في

الجدران الداخلية للشرايين وهو المرض المعروف باسم تصلب الشرايين Atherosclerosis، ويؤدي ترسب الكوليسترول على جدران الشرايين إلى انسدادها والأصابة بالذبحة الصدرية، وإنتفاخ جدران الشريان الأورطي والأصابة بالسكتة القلبية . وقد أمكن قياس معدل أول أكسيد الكربون في هواء الزفير لدى المدخن فكان أعلى من معدله لدى غير المدخنين بنحو 2:3 مرات. غاز أول أكسيد الكربون غاز سام عديم اللون والرائحة وقد أثبت "داوین ماک فارلاند" الأستاذ بجامعة واشنطن أن التدخين يقلل الأوكسجين الواصل الى المخ بنسبة 15% (مما يجعل المدخن أبطأ تفكيراً من غيره من المدخنين كما يحتوى النفس المستنشق من السيارة على 1:5%) من غاز أول أكسيد الكربون وحيث أن قابلية هذا الغاز عالية في إتحاده مع الهيموجلوبين الدم والتي تفوق قابلية الأوكسجين بنحو 250 مرة(- كما ذكر سابقاً - مما يؤدي إلى تسمم أنسجة الجسم، وبالتالي يحدث نقص شديد في كمية الهيموجلوبين المتاحة لحمل الأوكسجين من الرئتين إلى سائر الجسم، وازدياد احتمال الأصابة بالذبحة الصدرية، وكذلك يتسبب هذا الغاز في تهيج الغشاء المخاطي في الفم والقصبية الهوائية والشعب الهوائية. كما يساعد أول أكسيد الكربون على ترسيب الدهون على جدار الشرايين حيث أنه يؤدي خلايا البطانة الداخلية للشرايين فيتيح كميات التدخين ونسبة الأوكسجين في الدم: لقد وجد أن نسبة الأوكسجين في الدم لدى المدخنين الذين لا يشكون من أي أعراض مرضية تقل عن معدلها الطبيعي، ويحدث هذا بصفة خاصة عند النوم . ويزداد القصور في نسبة الأوكسجين بالدم لدى المدخنين عند ظهور الأعراض الصدرية كالسعال والبصق وضيق التنفس وقد يصل القصور في هؤلاء المرضى إلى حد يؤثر على وظائف المخ والقلب والكبد والكليتين مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة. يؤدي التدخين إلى ضيق في سمك الشعب الهوائية فلا يستطيع هواء الشهيق أن يشق طريقه خلالها بسهولة ليمد حويصلات الرئة بما يكفي لتهويتها . ويترتب على هذا أن تقل نسبة الأوكسجين التي تصل الى هيموجلوبين الدم عبر الغشاء الحويصلي . وقد وجد أن كمية الأوكسجين المحمولة في الدم تقل بشكل مطرد مع زيادة عدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً. فإذا عرفنا أن السعة الرئوية 5700 (The Pulmonary capacity سم3) تقل تدريجياً في الإنسان مع بلوغه 44) عاماً، وخاصة عند الأستلقاء على الظهر أثناء النوم، فإن الأمر يزداد سوء إذا كان الفرد مدخناً حيث تقل كمية الأوكسجين بالدم بنسبة تتوقف على عدد سنوات التدخين وعدد السجائر يومياً، Bavly Hany Naguib Hanna 188

85202111071_30210182100039 Shehata_ أثناء النوم لأضطرابات في التنفس وفي ضربات القلب وفي ضغط الشريان الرئوي، ولتكاثر عملية طرد إفرازات الشعب الهوائية مما يؤدي إلى تجميعها داخل الممرات الهوائية أثناء الليل، بضيق في التنفس. التدخين ووظائف التنفس: Smoking and Pulmonary functions الشعيبات الدقيقة. وهذه الشعيبات كثيرة ومنتشرة داخل الرئتين، وتعد الممر الهوائي الرئيسي إلى حويصلات الرئة والتي تبلغ حوالى 300 مليون (حويصلة Alveoli محاطة بشبكة كبيرة من الشعيرات الدموية و التي تقوم بأستيعاب الأوكسجين من هواء الشهيق وترد ثاني أكسيد الكربون مع هواء الزفير كنتيجة لإختلاف توتر الغازات. بجدرانها. بحيث لا يشعر بها الفرد غير المدخن. لكن الأمر يختلف في حالة المدخنين حيث يؤدي التدخين الى حدوث إلتهاب في هذه الشعيبات، وينتج عن ذلك ضيق في مجراها فتزداد مقاومتها لسريان الهواء، وأي زيادة مهما كانت محدودة في هذه المقاومة تؤدي في البداية لشعور المدخن بصعوبة الشهيق، ثم تسوء الحالة تدريجياً لتصل إلى الشعور بضيق التنفس مع أقل حركة من المدخن. أهم أمراض الجهاز التنفسي الناتجة عن التدخين: ● إلتهاب شعبي حاد مزمن وسعال المدخنين. ● الأزمة الربوية الشعبية أو المرض الرئوي الأنسدادي المزمن. ● الأنفيزما (الإنفخاخ الرئوي). ● سرطان الرئة حيث يعد تدخين السجائر أهم سبب لسرطان الرئة، وذلك لأن بعض الهيدروكربونات ومركبات النيروز الموجودة في القطران لها خواص مسرطنة، بمعنى أنها تسبب السرطان لدى المدخنين المفرطين. الإصابة بسرطان الرئة. ويزداد خطر الأصابة بال سرطان كلم ا زاد عدد ال سجائر الم ستهلكة يومياً و كذلك كلما أرتفع محتواها من القطران، وهو أقل حدوثاً فيمن يدخنون السجائر المزودة بفلتر، الأقلاع عن التدخين. التدخين وشرايين القلب: Smoking and Heart Arteries إن تدخين السجائر هو أعظم عامل خطر في الأصابة بالأزمات القلبية المميته أوغير المميته حيث يعمل مستقلاً كعامل خطر Risk Factor، وكذلك بالتعاون مع عوامل الخطر 189 85202111071_30210182100039 Bavly Hany Naguib Hanna Shehata_ الأخرى مثل إرتفاع ضغط الدم وإرتفاع الكوليسترول في الدم، وقد وجد أن الخطر يزداد في تناسب مطرد مع عدد السجائر التي يتم تدخينها، وعدم انتظام القلب. وقد ثبت أن تدخين 20) سيجارة يجهد القلب بما يعادل ركوب دراجة عادية ضد إتجاه الريح والتبديل المتواصل لمدة 8) ساعات. أكدت الدراسات الحديثة أن النسوة اللاتي يستعملن حبوب منع الحمل ويدخن معرضات للأصابة بجلطات في شرايين المخ والشريان التاجي بالإضافة إلى تعرضهن لتجلط الاوردة في الساقين. يعد التدخين من أهم أسباب إرتفاع ضغط الدم

الشرطاني Hypertension حيث يشكل المدخنون)70% (من المصابين بالذبحة الصدرية ويعمل التدخين على ضيق الاوعية الدموية وإرتفاع ضغط الدم بها، مما يؤدي إلى الإصابة بالذبحة أو الجلطة في أي مكان في الجسم. وقد لوحظ زيادة خطر الأصابة بقصور الشريان التاجي للقلب لدى المدخنين في مختلف أنحاء العالم، ووجد أنه أكثر حدوثاً في الرجال الذين لم يتجاوزوا الخمسين من عمرهم. كما لوحظ أن الأقلاع عن التدخين يؤدي إلى خفض معدل الوفيات من قصور الشريان التاجي للقلب بالمقارنة بمعدلها فيمن يستمرون في التدخين. أعلنت الإحصاءات الأخيرة في الولايات المتحدة أن (500 ألف مدخن يموت سنوياً بسبب الأصابة بالذبحة الصدرية. وهو ما يعادل 75%) من نسبة الوفيات بأمراض القلب عامة. أن من أخطر أضرار لتدخين تلك الأضرار التي تلحق بالقلب والشرييين حيث يصاب بها نسبة كبيرة من المدخنين، وتعد سبباً رئيسياً للوفاة بين مجتمع المدخنين، ولاشك أن ما يلحق بالقلب وأوعيته الدموية من سبل الحياة الحديثة يجعله أقل كفاءة لإحتمال المزيد، والزحام. وغيرها من السمات السلبية للحياة العصرية تضر بصحة القلب ضرراً كبيراً، علاوة على الضرر الذي يلحق به من جانب التغذية الحديثة التي تتصف في كثير من الأحيان بكثرة كمية الدهون وإحتوائها على كيماويات ضارة. للقلب من أضرار بالغلة. وتعزى أساساً إلى 190_85202111071_30210182100039 Bavy Hany Naguib Hanna Shehata يمكن تلخيص ما سبق على النحو التالي: أثر التدخين على الجهاز الهضمي ومكوناته: اللاعبة، ويفسد التدخين هذا الخط بالكامل بدءاً من التأثير على العقد العصبية للغدد اللعابية والغشاء المخاطي فيبطئ عملها ويحدث لها اضطرابات التهابات مختلفة مما يؤدي في النهاية إلى إصابتها جميعا بالسرطان، كما ان لون الاسنان يتغير إلى لون أصفر داكن مثير للإشمزاز، ورائحة الفم تتغير منفرة لأقرب الناس وأشدهم إحتمالاً، كما أنه ذو أثر كبير في إحداث تسوس الاسنان وإلتهاب اللثة وجفاف الحلق وسرطان الشفاه وفقدان حاسة التذوق. تقصير العمر: نتيجة الاصابة بتصلب الشرايين وإرتفاع ضغط الدم وإضطراب القلب وإنقباض الشرايين التاجية المغذية له أو انسدادها تحدث الوفاة في المدخنين بنسبة أعلى بكثير من غير المدخنين، فتزيد النسبة إلى 35%) فمن يدخنون اقل من عشر سجائر يوميا، وتزيد إلى 125% (فمن يدخن 40) سيجارة في اليوم، دقائق ونصف. إذن لماذا لايموت المدخن؟ لعل أخطر ما في التدخين أن آثاره لا تظهر سريعاً، ينهار مره واحدة، 191_30210182100039_85202111071 Bavy Hany Naguib Hanna Shehata يدخنون منذ زمن ولم يشكو من أي أعراض بالإضافة إلا أن الجسم يحاول التكيف مع السموم الداخلية آلياً لكن في النهاية ينهار ولو كان مبدأ تكيف الجسم للسموم مطلق لجاز لنا تناول الزرنخ والافيون وغيره وبالتدرج، المتحدة. الضعف التناسلي والعقم Sterility : والزوجة. يؤثر بدرجه كبيرة على الجهاز العصبي الذاتي "الباراسمبثاوي" المسئول عن جزء من إتمام هذه العملية مما يؤدي إلى تقليل مدة العملية مع الضعف العام الذي يتحسن بالاقلال عن التدخين، وعند حقن الفئران بمقادير بسيطة من النيكوتين ارتفعت بها نسبة العقم وقد أكدت هذه الحقيقة التجارب على الإنسان. الزوجي، وإذا قدر لهم الإنجاب تكثر عندهم حالات الموت للاطفال الرضع، التدخين والبصر: من المؤكد أن التدخين يؤدي إلى ضعف وإلتهاب العينين ونادراً ما يؤدي إلى العمى الكلي وهذا ما أثبتته التجارب بجامعة" نانيس" بألمانيا التي أضافت أن الضيق في الاوعية الدموية الناشئ من التدخين يؤدي إلى تحجر الشعيرات الدموية في شبكة العين وفقدان البصر في النهاية او ضعفه على الأقل، وكذلك يؤدي إلى العجز عن الرؤية في الضوء ، لذلك ينصح الطياريين بعدم التدخين قبل الطيران ليلاً. وأكثر من 600) أخ صائى لطبيب العيون فني م وتمت القاهره الأخي ر أن التدخين يؤدي إلى ارتفاع ضغط العين والاصابة بالمياه الزرقاء جلوكوما). التدخين والقدرة على التركيز : اثبت "دواى ن مك فارلان د" الأس تاذ بجامعة واشنطن أن التدخين يقلل الاوكسجين الواصل إلى المخ بنسبة 15%) وان هذا يجعل المدخن أبطأ في التفكير من غيره، وقد أجرى تدبير ضابط وحول تأثير التدخين على الذاكرة وأكدت بما لا يدع مجالاً للشك إنخفاض أداء المدخنين بالمقارنة بغير المدخنين في هذا الصدد. كما ثبت أن التدخين يحد من الأعصاب بتأثير النيكوتين على قلوب ذلك المريض المدخنين على درجة كبيرة من ضعف الأعصاب وخاصة الطرفيه منها، وبطء الفهم وشروء الذاكرة، وغالباً ما يرى المدخنون في الأرق 192 التدخين ومرحلة المراهقة: كتب "تشارلز بروان" أنه من المسلم به أن الصبي الذي لم يكتمل نموه إذا اعتاد التدخين ولو بحذر يتعطل نموه البدني والعقلي وتصيبه اضطرابات عصبية وضعف في القلب. صرح أحد القضاة في محكمة الأحداث بإحدى الولايات الأمريكية أن كل من يتبع خطوات الغلمان المدخنين يتبن لهم بجلاء بطش تلك العادة وقسوتها على نفسية الصغار، فهي تهوي بمستواهم الأخلاقي إلى أحط دركات الانحطاط. لذلك فمحاكم الأحداث لا يكاد يمثّل أمامها صبي لا يدخن. وفي تجربة بإحدى الكليات المصرية وجد أن 86% (من المرأة والتدخين: والأرق المزمن، لذا فإن التدخين أشد

ضرراً بالنسبة للمرأة من الرجل، الانحطاط. كل ما تجف بشرتهن فتصبح شاحبة مغبرة وتتجمع الانكسارات حوال زوايا أفواههن وتتشق شفاههن وتتراخي وتصبح ذات لوناً داكن. كما أن أفواههن تتغير رائحتها إلى رائحة كريهة لا يستطيع تحملها أي إنسان. وفي شهور الحمل كثيراً ما يؤدي التدخين إلى الاجهاض، بين الاحياء. فالمرأة التي تدخن وهي حامل تعد مجرمة في حق ذريتها ووطنها فهي تورث هذه الذرية الأسقام وبلادها بالمشوهين أو المتعطلين الذين يعيشون عالم على بلادها. وهذا ما أثبتته الأبحاث في بريطانيا والتي أكدت أن تدخين الأم الحامل يعرض الجنين للتخلف البني والعقلي، وإحتمال الإجهاض أو الولادة قبل الميعاد، ويمتد ذلك تأثير النيكوتين بعد الولادة عن طريق إرضاعها بالملوث. كما تضيق النتائج أن المرأة المدخنة تصاب بالسنناليأس في وقت مبكر عن غيرها. ونظرة واحدة من الشاب أو الشابة إلى مدخن متقدم في العمر لوجد أن صدره يحترق ويسعل دائماً في محاولة لإخراج بعض ال بلغم الأسود الذي تجثم على رئتيه، وهذه النظرة توضح الصورة المخيفة التي تنتظر المدخن بمجرد التقدم في التدخين والاقتصاد: Economics and Smoking تشير الإحصاءات أن إنتاج السجائر المحلية ارتفع بالأكثر من 50 مليون (4 مليون) من الطبقة المتوسطة، 000 من الطبقة الثرية وأن متوسط ما ينفقه الفرد على التدخين من الطبقة الفقيرة 20 جنيه (يومياً) ومن الطبقة Bably Hany Naguib Hanna 193 30210182100039_85202111071 Shehata المتوسطة 40 جنيه (ومن الطبقة الثرية) 150 جني (هـ)، هذه الملامح ينتقل في ف ي بالوعه لا قرار لها، ولو أنفقت على مشاريع إنتاجيه لحولت أرض وأدى تهاهم إلى جنة خضراء مثمرة، تقوم عليها الكثير من الصناعات. أما حجة أن التدخين يفتح أبواب العمل لكثير من العمال والتجار فهى شبهة تغفل بعض الناس في تكسير وإتلاف الممتلكات العامة والخاصة والمحاصيل والمصانع وغيرها وأعطاءهم على ذلك أجر، ومع ذلك فإن الإحصاءات تؤكد أن الذين يكسبون عيشهم من التدخين لا يتعدون في مصر أكثر من 96 ألفاً (فهنا ضحيحة إلى 15 مليون) (مناًجل) 96 ألفاً). وتدل الإحصاءات على أن المدخن ينفق حوالي مائة ألف جنيه في حياته على التدخين في المتوسط، ولاننسى الملايين الأخرى التي هي خسائر تنشأ من ضعف الانتاج والتغيب عن العمل والمرض وتدهور الصحة والعلاج. من الملاحظات الغربية أن عادة التدخين بدأت تنحصر في دول العالم المتقدّم، 10% (سنوياً تقريباً). التدخين والدين: يُجمع علماء الدين بناءً على نتائج الأبحاث الطبية على أن التدخين حرام لتأكد ضرره بالصحة والمال ولكونه يحدث تديراً في الأعصاب وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن كل مُسكر ومُفتر، وفي فتوى لشيخ الأزهر "محمد الطيب النجار" ومفتي الدار المصرية "نصر فريد واصل" إستناداً لقول الله تعالى: "ويح لهما الطيبات ويح لهما الطيبات" ولا ريب أن الدخان خبيث لإجماع الأطباء على ضرره بالصحة وكل ما يتلف الصحة حرام بإجماع الفقهاء. "ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة" والحديث النبوي الشريف الذي نص على "لا ضرر ولا ضرار" كما أنه تبيذير في أعلى ما يملك الإنسان "صحته" و"ماله" والآية الكريمة نص على "إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفوراً" والتبذير هو وضع الشيء في غير موضعه فلو وضع المليونير ريال واحد في شيء يضر يهدم مبدراً. فهل يُباح لهم شراؤها لأنها لا تُسكرهم!! أثر التدخين على الرياضيين: