إدمان التدخين الذي غالباً ما يبدأ: 1- كنوع من التقليد في الاطفال للمثل الأعلى الذي قد يكون الأب، أو :Smoking أولًا: التدخين 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 السيجارة 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 الايحاء بإن السيجارة هي العكاز في المواقف الصعبة والتهيئة للتفكير وحل المشاكل. 4- الإعتقاد الخاطئ بإن التدخين يساعد على التنبيه أو الإسترخاء أو الراحة أو تهدئة الأعصاب. تأثير تدخين السجائر على جسم الانسان: السيجارة الواحدة تحتوى على أكثر من ألف ومائتين عنصر ما بين غاز أو جزئ كيميائى يدخلها الفرد إلى جسمه بتدخينه للسيجارة، فيحاول الجسم طرد بعضها عن طريق السائل المخاطى والبول، ويفشل في طرد بعضها الأخر 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 وتؤدي إلى إنقسامها الخاطىء)Deoxyribo Nucleic Acid (DNA) تلتصق بحمض نواة الخلية الجسمية)دى أوكسى ريبونيكيلك والسريع بدرجة مخيفة وهذا هو أول مصادر الخطر في تدخين السجائر ـ لإماطة اللثام عن هذه المصادر نبدأ بذكر بعض العناصر و هوه عبارة عن مزيج أو معلق من Aerosol الكيميائية الأكثر أحداثاً للضرر. حيث يمكن تشبيه دخان السجائر بالأيروسول العناصر الدقيقية التي تسبح في غاز ما. 183 Bavly Hany Naguib Hanna

الجزئ الغازي: يتكون بصفة أساسية من غازات الهواء – Cancer ،القطران 85202111071_30210182100039_Shehata والذي ينتج عن الاحتراق غير الكامل للتبغ ويمكن التمييز بين أنواع ثلاثة)co2(ولكنه يحتوى أيضا على غاز أول اكسيد الكربون من دخان السجائر يختلف كل منها في مدى خطورته وتأثيره على المدخن أو على المحيطين به)التدخين القصري(. ـ النوع الأول: الذي ينطلق من السيجارة أو هي بين أصابع المدخن عندما يتركها لفترة، وهذا النوع هو الأكثر خطورة للمحيطين بالمدخن لأنه غنى بالمواد السامة. ـ النوع الثاني: الدخان المستنشق والذي يدخل إلى الجسم المدخن سواء كانت السيجارة مزودة بفلتر أم لا، الكلية المثانة(. ـ النوع الثالث: وهو الزفير والذي يعد أقل الأنواع الثلاثة ولكنه مثل النوع الاول يساهم في حدوث التدخين القصرى للمحيطين بالمدخن. لقدتبينأنتركيبدخانالسجائريختلفبإختلافنوعنباتالتبغوالطرقالتي أُستخلص بواستطها، التدخين والمواد المسرطنة: Smoking and cancerogenic substances لقد كشف وزير الصحة البريطاني الأسبق "ماكلويد أن التدخين هو السبب الاول للاصابة بسرطان الرئه في السنوات الأخيرة، كما أنه السبب الاول للاصابه بسرطان "Macloide الشفة والحنجرة والمرئ والكبد والمثانه والبنكرياس والشعب الهوائية. إن نتائج التجارب التي أجريت وأستخدم 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. 184 Bavly Hany Naguib Hanna

يمكن تلخيص نتائج الدراسة بما يلي: ● المواد المسرطنة ذات الأثر الأولي: 85202111071_30210182100039_Shehata وهو مواد تؤدي بنفسها الى حدوث السرطانات وأهم هذه المواد مائيات الفحم العطرية المتعددة الحلقات والبنزوبيرين هو المركب الذي يملك أعلى تركيز في الدخان، وكذلك ،Benzopyrene ومادةبنزوبيرين polycyclicHydrocarbo العنصر المشع)بولونيوم 210(. كما أن هناك بعض المواد المسرطنة الاخرى مثل/ ميثيل كولانترين وديبانتراسين ولكن تركيزها في الدخان ضعيف جداً مما يسبتعد دورها مما قد 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 طبيعى 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 وعلية يتهم الباحثون عنصر البولونيوم في أنه السبب المنبه للسرطان القصبى عند المدخنين. ● المواد المسرطنة المنشطة: وهى مواد لا تؤدي بمفردها إلى حدوث السرطان ولكنها تنشطر وتعضد العمليات السرطانية التي تبدؤها 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 علية و تختلف شدته ومدة ظهوره بإختلاف نوع التبغ وطريقة أحتراقه

Summarized by © lakhasly.com

وتكثيفه وتطبيقه على ذلك الحيوان. ● أن المرشح) الفلتر(يؤدي إلى إنقاص تركيز المواد المسرطنة في الدخان كما أن اضافة 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 الكيمايئية. التدخين والنيكوتين :smoking and nicotine هو المادة التي تعطي النكهة المميزة للسيجارة وتؤدي إلى الإدمان ويمثل النيكوتين)10%(من المحتويات الكيمائية من الدخان ومن وزن التبغ الجاف وهى نسبة عالية جدا وبعد نفس عميق يستغرق النيكوتين حوالى)10 ثوان(لكى يصل إلى المخ هذه الجرعة من النيكوتين تحفز الجسم على إطلاق مادة تسمى الدوبامين Dopamine والتي تدفع بدورها الجسم إلى إفراز بعض المواد الكيميائية تسمى بالمورفين الذاتى من)الجسم)إندورفين Endorphins والتي تشبه في تأثير مادة المورفين المخدرة . هذه الإندرويفيات تُوجد لدى المدخن بالتدريج إحساساً بالسعادة وحالة من التركيز والانتباه الجسمي والعقلي، وحالة من النشوة والهدوء النفسي، 185 Bavly Hany Naguib من الخواص الفيزيقية والكيميائية للنيكوتين أنه شبه قلوي، وهو Hanna Shehata_30210182100039_85202111071 يذوب في الماء لا لون له إذا كان حديثاً ويصبح أسمراً بتأثير الهواء والضوء، tobacco plant سائل يستخلص من نبات التبغ تفاعله قلوي شديد وطعمه مر ورائحته قوية نفاذة وهو شديد السميه سواء بنفسه أو بإستعمال البتغ تدخيناً حتى إنه إذا وضع قطرتين منه على لسان الكلب أو على عينيه يمكن أن تصعقه فيموت في الحال، والنيكوتين المذاب باللعاب يصل إلى المعدة حيث يمتصها غشاؤها المخاطى ويستخدم كحقنة شرجية لقتل الدبدان في الإمعاء، 5 : 3. 5 ملجم( ) نيكوتين (من كل سيجارة يدخنها الفرد ويحدث النيكويتن 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 الافراز 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 الأثار بعد تدخين سيجارتين فقط وتزداد شدتها وشدة ما تسببه من ألم بزيادة 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 ويكّون وسطاً ملائماً لنمو البكتريا وتكاثرها. ● يقلل النيكوتين الأفرازات من الجسم خاصة المعدة والفم مما يؤدي إلى جفاف الفم والأمساك وأضطرابات هضمية نتيجة تأثير النيكوتين السلبي على عضلات المعدة والأمعاء مما يقلل نشاطها. ● النيكوتين يسبب أزدياد سرعة ضربات القلب مما يتسبب في أرتفاع ضغط الدم الشرياني، 186 Bavly Hany Naguib Hanna Shehata_30210182100039_85202111071 أوعية المخ فتسبب الصداع وبطى التفكير وأنقباض أوعية القلب ويعرض الشخص لأصابته بالذبحة الصدرية. ● يؤثر النيكوتين على الغدد المؤثرة على المثانة مما يعطل إفراغ المثانة كما يؤثر على الغدة النخامية مما يقلل كمية البول المتكونه أصلاً. ● النيكوتين من المواد المسببة للأعتماد والتعود. أثار النيكوتين على القلب والجهاز الدوري: كما قد يصاب المدخنون بتجلط أحد شرايين الدماغ أو الساقين فيعتريهم سكتات دماغية أو قصور في الدورة الدموية بالأطراف. 2- النيكوتين يزيد من سرعة القلب وأرتفاع ضغط الدم وتضيق الأوعية الدموية نتيجة لتنبيه العقد السمبثاوية ونخاع الغدة فوق الكلوية فتفرز هرموني "الأبنفرين" و"النور أبنفرين" بالأضافة إلى أنه يساعد على أطلاق)الكاتيكولامينات(من نهايات الأعصاب السمبثاوية، كما أن النيكوتين ينشط المستقبلات الكيماوية الموجودة في الأورطى فيؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية وتسرع القلب وارتفاع ضغط الدم الشرياني. 3- النيكوتين يزيد من الدفع القلبي Cardic outpot الدورة الدموية. التدخين .)ECG(ويضاعف من أستهلاك عضلة القلب للأوكسجين نتيجة لزيادة سرعة إنقباضها. كهربية القلب وغاز أول أوكسيد الكربون: التأجج في السيجارة، فتزداد نسبة هذا الغاز إذا نقصت كمية الأوكسجين إلى منطقة التأجج وبالعكس. ومرض القلب، وأنه أشد خطراً من النيكوتين في هذا الصدد، ويزداد الخطر إذا ما أقترن التدخين بتناول غذاء غنى بالدهون. وقد تأكد بما لايدع مجالاً للشك ان أول أكسيد الكربون يؤذي خلايا البطانة الداخلية للشرايين، الدم خلالها. وإحتراق النفايات، وهو غاز شديد الخطورة، 187 Bavly Hany Naguib Hanna Shehata_30210182100039_85202111071 يتحد بالهيموجلوبين في الدم، حيث تفوق قابليته للأتحاد 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 الحركى وخاصة لدى الرياضيين ولكن الضررالأكبر يأتي من كونه يؤدي الى زيادة كثافة الدم مما يؤدي الى ترسب دهنى وتكاثر خلايا النسيج الليفي في

Summarized by © lakhasly.com

ويؤدي ترسب الكوليسترول على ،Atherosclerosis الجدران الداخلية للشرايين وهو المرض المعروف باسم تصلب الشرايين جدران الشرايين إلى إنسدادها والأصابة بالذبحة الصدرية، وإنتفاخ جدران الشريان الأورطى والأصابة بالسكتة القلبية . وقد أمكن قياس معدل أول أوكسيد 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 "داوين ماك 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 السيجارة 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(ـ كما ذكر سابقاً ـ مما يؤدي إلى تسمم أنسجة الجسم، وبالتالي يحدث نقص شديد في كمية الهيموجلوبين المتاحة لحمل الأوكسجين من الريئتين إلى سائر الجسم، وأزدياد أحتمال الأصابة بالذبحة الصدرية، وكذلك يتسبب هذا الغاز في تهيج الغشاء المخاطى في الفم والقصبة الهوائية والشعب الهوائية. كما يساعد أول أكسيد الكربون على ترسيب الدهون على جدار الشرايين حيث أنه يؤذي 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 الطبيعى، 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 الهوايئة 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 الحويصلى . وقد وجد أن كمية الأوكسجين المحمولة في الدم تقل بشكل مطرد مع زيادة عدد السجائرالتي يتم تدخينها يومياً. فإذا عرفنا أن السعة الرئوية)5700(The Pulmonary capacity)44(تقل تدريجياً في الإنسان مع بلوغه 3سم عاماً، وخاصة عند الأستلقاء على الظهر أثناء النوم، فان الأمر يزداد سوء إذا كان الفرد مدخناً حيث تقل كمية الأوكسجين بالدم بنسبة تتوقف على عدد سنوات التدخين وعدد السجائر يومياً، 188 Bavly Hany Naguib Hanna Shehata_30210182100039_85202111071 أثناء النوم لأضطرابات في التنفس وفي ضربات القلب وفي ضغط الشريان الرئوي، ولتكاسل عملية طرد إفرازات الشُعب الهوائية مما يؤدي إلى تجميعها داخل الممرات الهوائية أثناء الليل، بضيق في الشعيبات الدقيقة. وهذه الشعيبات كثيرة ومنتشرة Smoking and Pulmonary functions: التنفس. التدخين ووظائف التنفس محاطة بشبكة Alveoli داخل الريئتين، وتعد الممر الهوائى الرئيسى إلى حويصلات الرئة والتي تبلغ حوالى)300 مليون(حويصلة كبيرة من الشعيرات الدموية و التي تقوم بأستيعاب الأوكسجين من هواء الشهيق وترد ثانى 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 التنفسى الناتجة عن التدخين: ● إلتهاب شعبي حاد مزمن وسعال المدخنين. ● الأزمة الربوية الشعبية أو المرض الرئوي الأنسدأدى المزمن. ● الأنفيزيما)الإنتفاخ 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 ع دد ال سجائر الم ستهلكة يومياً و كذلك كلما أرتفع محتواها من القطران، وهو أقل حدوثاً فيمن يدخنون السجائر إن تدخين السجائرهو أعظم Smoking and Heart Arteries: المزودة بفلتر، الأقلاع عن التدخين. التدخين وشرايين القلب وكذلك بالتعاون ،Risk Factor عامل خطر في الأصابة بالأزمات القلبية المميتة أوغير المميتة حيث يعمل مستقلاً كعامل خطر الأخرى مثل إرتفاع 189 Bavly Hany Naguib Hanna Shehata_30210182100039_85202111071 مع عوامل الخطر 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 عأدنة ضد إتجاه الريح والتبديل المتواصل لمدة)8(ساعات. أكدت الدراسات الحديثة أن النسوة اللآتي يستعملن حبوب منع الحمل ويدخن معرضات للاصابة بجلطات في شرايين المخ والشريان التاجي بالاضافة إلى تعرضهن لتجلط الاوردة في الساقين. يعد التدخين من أهم أسباب إرتفاع ضغط الدم

Summarized by © lakhasly.com

حيث يشكل المدخنون)70%(من المصابين بالذبحة الصدرية ويعمل التدخين على ضيق الاوعية Hypertension الشرياني الدموية وإرتفاع ضغط الدم بها، مما يؤدي إلى الإصابة بالذبحة أو الجلطة في أي مكان في الجسم. وقد لوحظ زيادة خطر الأصابة بقصور الشريان التاجى 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 التاجى 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 التدخين تلك الأضرار التي تلحق بالقلب والشرايين 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 يمكن تلخيص Bavly Hany Naguib Hanna Shehata_30210182100039_85202111071 بالغة. وتعزى أساساً إلى 190 ما سبق على النحو التالي: أثر التدخين على الجهاز الهضمي ومكوناته: اللعابية، ويفسد التدخين هذا الخط بالكامل بدءاً من التأثير على العقد العصبية للغ دد اللعابى ة والغشاءالمخاطي فيبطلعملهاويحدثبهاإضطراباتوإلتهاباتمختلفةممايؤديفي النهاية إلى إصابتها جميعا بالسرطان، كما ان لون الاسنان يتغير إلى لون أص فر داك ن مثى ر للإشمئزاز، ورائحة الفم تتغير منفرة لأقرب الناس وأشدهم إحتمالاً، كما أنه ذو أثر كبير ف ي إحداث تسوس الاسنان وإلتهاب اللثة وجفاف الحلق وسرطان الشفه ويف سد حاس ه الت ذوق. تقصير العمر: نتيجة الاصابة بتصلب الشرايين وإرتفاع ضعط الدم وإضطراب القلب وإنقباض الشرايين التاجية المغذية له أو إنسدادها تحدث الوفاه 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، Bavly Hany Naguib Hanna Shehata_30210182100039_85202111071 191 يدخنون منذ زمن ولم يشكو من أي أعراض بالإضافة إلا أن الجسم يحاول التكييف مع السموم الداخلية آلياً لكن في النهاية ينهار ولو كان مبدأ تكيف الجسم للسموم مطلق لجاز لنا تناول الزرنيخ والافيون والزوجة. يؤثر بدرجه كبيرة على الجهاز العصبي الذاتي : Sterility وغيره وبالتدريج، المتحدة. الضعف التناسلي والعقم "الباراسمبثاوي" المسئول عن جزء من إتمام هذه العملية مما يؤدي إلى تقليل مدة العملية مع الضعف العام الذي يتحسن بالاقلاع عن التدخين، وعند حقن الفئران بمقأدر بسيطة من النيكوتين ارتفعت بها نسبة العقم وقد اكدت 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 العم ي الكلي وهذا ما أثبتته التجارب بجامعة" نانيس" بألمانيا التي أضافت أن الضيق في الاوعى ة الدموية الناشئ من التدخين يؤدي إلى تحجر الشعيرات الدموية في شبكة العين وفقدان البصر في النهاية او ضعفه على الاقل، وكذلك يؤدي إلى العجز عن الرؤية في الضوء ، لذلك ينصح الطياريين بعدم التدخين قبل الطيران ليلاً. وأكد أكثر م ن)600(أخ صائي لط ب العى ون ف ي م ؤتمر الق اهرة الأخى ر أن الت دخين ى ؤدي إل ى إرتف اع ض غط الع ين والاص ابة بالمياه الزرقاء)جلوكوما(. التدخين والقدرة على التركيز : اثبت "دواى ن م اك فارلان د "الأس تاذ بجامع ة واش نطن أن الت دخين يقل ل الاوك سجين الواصل إلى المخ بنسبة)15%(وان هذا يجعل المدخن أبطأ في التفكير من غيره، وقد أُجرى ت بع ض البح وث ح ول ت أثير الت دخين عل ى ال ذاكرة واك دت بم ا لاى دع مج الا لل شك إنخفاض أداء المدخنين بالمقارنة بغير المدخنين في هذا الصدد. كم ا ثب ت أن الت دخين يخ در الأع صاب بت أثير النيك وتين على ةا، ل ذلك ن ري الم دخنيين عل ى درج ة كبى رة م ن ض عف الأعصاب وخاصة الطرفيه منها، وبطء الفه م وش رود ال ذاكرة، وغالب اً م ا ى ؤدي إل ى الأرق 192 التدخين و مرحلة المراهقة: كتب "تشارز بروان" أنه من المسلّم به أن الصبي الذي لم يكتمل نموه إذا أعتاد التدخين ولو بحذر يتعطل نموه البدني والعقلي وتصيبه اضطربات عصبية وضعف في القلب. صرح أحد القضاة في محكمة الأحداث بإحدي الولايات الامريكية أن كل من يتبع خطوات الغلمان المدخنين يتبن له بجلاء بطش تلك العادة وقسوتها على نفسية الصغار، فهي تهوي بمستواهم الأخلاقي إلى أحط دراكات الإنحطاط. لذلك فمحاكم الأحداث لا يكاد يمثّ ل أمامه ا ص بي لاى دخن. وف ي تجرب ة بإح دي الكلى ات الم صرية وج د أن)86%(م ن المرأة والتدخين: والأرق المزمن، لذا فإن التدخين أشد

Summarized by © lakhasly.com

ضرراً بالنسبة للمرأة من الرجل، الانحطاط. كل ما تجف بشرتهن فتصبح شاحبة مغبرة وتتجمع الانكسارات حوال زوايا أفواههن وتتشق شفاههن وتتراخى وتصبح ذات لوناً داكن. كما أن أفواههن تتغير رائحتها إلى رائحة كريه ة لايستطيع تحملها أي إنسان. وفي شهور الحمل كثيراً ما يؤدي التدخين إلى الاجه اض، بين الاحياء. فالمرأة التي تدخن وهي حامل تعد مجرمة في حق ذريتها ووطنها فهيُتورث هذه الذرية الأ سقام و بلادها بالمشوهين أو المتعطلين الذين يعيشون عاله على بلادها. وهذا م ا أثبتته الأبحاث في بريطانيا والتي أكدت أن تدخين الأم الحامل يعرض الجنين للتخلف الب دني والعقلي، وإحتمال الإجهاض أو الولادة قبل الميعاد، ويمت د ت أثير النيك وتين بع د ال ولادة ع ن طريقالإرضاعبلبنهاالملوث. كماتضيف النتائجأنالمرأةالمدخنةتصلالسناليأس في وقت مبكر عن غيرها. ونظرة واحدة من الشاب أو الشابة إلى مدخن متقدم في العمر لوجدا أن صدره يحشرج ويسعل دائماً في محاول ة لإخ راج بع ض ال بلغم الأس ود ال ذي تج ثم على رئتيه، وهذه النظرة توضح الصورة المخيفة التي تنتظر المدخن بمجرد التقدم في التدخين والاقتصاد: Economics and Smoking تشيرالإحصاءاتأنإنتاجالسجايرالمحليةأرتفعإلىأكثر من)50مليون( )4 مليون(من الطبقة المتوسطة، 000(م ن الطبق ة الثرى ة وأن متوسط ما ينفقه الفرد على التدخين من الطبقة الفقيرة)20 جنيه(يومياً ومن الطبقة 193 Bavly Hany Naguib Hanna المتوسطة)40 جنيه(وم ن الطبق ة الثرى ة)150 جنى ه(، ه ذه الملاى Shehata_30210182100039_85202111071 ينُتلق ي ف ي بالوع ه لا قرار لها، ولو أُنفقت على مشاريع إنتاجيه لحولت أرض وأدى تهامه إلى جنة خضراء مثمرة، تقوم عليةا الكثير من الصناعات. أما حُجة أن التدخين يفتح أبواب العمل لكثير من العمال والتجار فه و ى شبه ت شغيل بعض الناس في تكسير وإتلاف الممتلكات العامة والخاص ة والمحاص يل والم صانع وغيره ا وأعطائهم على ذلك أجر، ومع ذلك فإن الإحصاءات تؤكد أن الذين يكسبون عيشهم من التدخينلايتعدونفيمصرأكثرمن)96ألفا(فهلنضحيبحوالى)15مليون(منأجل)96 ألفاً(. وتدل الإحصاءات على أن المدخن ينفق حوالى مائة الف جنيه في حياته على التدخين في المتوسط، ولاننسي الملايين الأخرى الت ي ه ي خ سارة تن شأ م ن ض عف الانت اج والتغيب عن العمل والمرض وتدهور الصحة والعلاج. من الملاحظات الغريبة أن عادة التدخين بدأت تنحصر ف ي دول الع الم المتق دم، 10%(سنوياً تقريباً. التدخين والدين: يُجمع علماء الدين بناءاً على نتائج الأبحاث الطبية على أن التدخين حرام لتأكد ضرره بالصحة والمال ولكونه يحدث تخديراً في الأعصاب وقد نهى النبى صلى االله علية وسلم عن كل مُسكر ومُفتر، وفي فتوي لشيخ الازهر "محمد الطيب النجار" ومفتي الدار المصرية "نصر فريد واصل" إستناداً لقول االله تع الى: "ويح ل له م الطيب ات ويح رم على هم الخبائث" ولاريب أن الدخان خبيث لإجماع الأطباء على ضرره بالصحة وكل ما يتلف الصحة حرام بإجماع الفقهاء. " ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلُكة " والحديث النبوي الشريف ال ذي ى نص عل ى "لا ض رر ولا ضرار" كما أنه تبذير في أغلى ما يملك الإنسان "صحته" و"مال ه" والآى ة الكريم ة ت نص على "إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لرب ه كف ورا" والتب ذير ه و وض ع الشيء في غير موضعه فلو وضع المليونير ريال واحد في شيٍ يضُر يعد مبذراً. فهل يُباح لهم شرابُها لإنها لا تُسكرهم!! أثر التدخين على الرياضيين:

Summarized by © lakhasly.com