



# التدخين... تأثيره على الصحة والبيئة

ا.م.د. فادية عبد المحسن



# التدخين

يُعرّف التدخين على أنه عملية حرق مادة نباتية أو مجموعة متنوّعة من المواد النباتية، وقد تكون هذه المواد الماريجوانا أو الحشيش، إلا أنّها غالباً ما تكون مادة التبغ، والتي ينتج عن احتراقها مادة النيكوتين التي لها تأثيرات مُحفّزة ومُهدّئة نفسياً، ممّا يتسبّب في حدوث الإدمان، ويُشار إلى أنّ تدخين التبغ يتمّ من خلال عدّة وسائل مثل السيجارة، أو السيجار، أو الغليون

# الآثار السلبية للتدخين على الفرد

**أثر التدخين على الصحة الجسدية:** يعد الشخص المدخن أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض والمشكلات الصحية أكثر من غيره؛ كأمراض القلب وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم الحاد، بالإضافة إلى السرطانات كسرطان الرئة والحنجرة والفم، ومجموعة من أمراض الجهاز التنفسي كالربو والسعال الحاد، هذا إلى جانب تأثيره السلبي على وظائف الدماغ والوظائف التي تضطلع بها الحواس الخمس عند الإنسان، كما وتؤثر عملية التدخين على المعدة فتصيبها بعدد من المشاكل الصحية كالقرحة وغيرها، كما يؤثر التدخين مباشرة على الأذن إذ لا يسمح بوصول الأكسجين الكافي إليها، مما يؤدي إلى تخفيف درجة السمع عند المدخن على المدى البعيد، بالإضافة إلى تأثيره الخطير على العين، إذ أن آثار النيكوتين الناتج عن السجائر تقلل من إنتاج مادة كيميائية ضرورية تمكن العين من المشاهدة في الليل

**أثر التدخين على الحياة الاجتماعية:** الأشخاص المدخنون هم أكثر عرضة للنبت والنفور منهم اجتماعيًا، ويعود السبب في ذلك إلى رائحة فمهم المزعجة والكريهة، بالإضافة إلى عادة التدخين التي تمنع الكثير من الناس من مخالطتهم بغية تجنب استنشاق دخان السجائر

**أثر التدخين على الحالة المادية:** يؤثر التدخين على الحالة المادية للفرد، فالتدخين عادة يصعب التخلص منها، الأمر الذي يتطلب من صاحبها صرف جزء من أمواله الخاصة عليه لشرائه، وإهدار أموال يمكن أن تصرف في أمور أكثر فائدة

# الآثار السلبية للتدخين على المجتمع

**أثر اجتماعي:** الدخان يعد من المسببات المضعفة لأسس المجتمع ومقوماته حيث يؤدي الى تفكك العلاقات الاجتماعية بسبب لجوء المدخن إلى طرق غير مشروعة للحصول على السجائر، سواء أكانت عن طريق السرقة أو ارتكاب الجرائم، فالسجائر ذات تأثير يسبب الإدمان الذي ينشر الخوف وعدم الأمان في المجتمع.

**أثر صحي:** كما أسلفنا سابقًا للتدخين العديد من الجوانب السلبية والتي تسبب الكثير من المشاكل الصحية على مستوى الأفراد، الأمر الذي يتسبب في إضعاف بناء المجتمع؛ وذلك لأنه سيؤدي بحياة أفرادها إلى الهلاك المحتم، ناهيك عن انشغال الدولة بتوفير الأدوية والعقاقير اللازمة لعلاج المشاكل الصحية الناجمة عن مشكلة التدخين بدلًا من صرف تلك الأموال في إنشاء المشاريع التنموية التي تساعد على نهضة البلد

- **أثر اقتصادي:** العبء الاقتصادي للتدخين يتلخص فيما يأتي:
  - نفقات الرعاية الصحية المقدّمة لعلاج المدخّنين، والمدخّنين السلبيين.
  - التأثير على إنتاجيّة الموظّفين، مما يؤثّر على انخفاض إنتاجيّة العمل وتدني الأرباح.
  - خسارة أفراد منتجين في المجتمع بسبب الوفيات أو الأمراض التي تستلزم علاج لفترات طويلة في المستشفى، مما يؤثّر على الناتج المحلي الإجمالي لاقتصاد الدّولة.
  - المصاريف التي تنفقها الدّولة على إخماد الحرائق الناتجة عن السّجائر سواء في المنازل أو الغابات

# الآثار السلبية للتدخين على البيئة

## إزالة الغابات

تُعتبر مادة التبغ المكوّن الرئيسي لصناعة السجائر، وتُزرع هذه المادة في الغابات، ويُشار إلى أنّ زراعة التبغ بدأت في الحقول الصغيرة، وأصبحت فيما بعد تُغطّي مساحات شاسعة من الحقول الكبيرة، إذ إنّ الحاجة إليها تُؤدي إلى إزالة الغابات في المناطق المزروعة فيها وبالتالي إلحاق الضرر في البيئة،

## إشعال الحرائق

أنّ أعقاب السجائر المُحترقة تتسبّب في إشعال الحرائق بشكل لا يُعدّ ولا يُحصى في الغابات والأراضي في جميع أنحاء العالم، حيث تُؤدّي هذه الحرائق إلى موت نحو ١٧,٠٠٠ شخص سنوياً، فضلاً عن الأضرار التي تُلحقها بالممتلكات، إذ وصلت الخسائر إلى أكثر من ٢٧ مليار دولار أمريكي تقريبا في كلّ عام



## تلوث الهواء

يُؤدّي احتراق التبغ عند تدخين السجائر إلى انبعاث دخان يضمّ ما يزيد عن ٧٠٠٠ مادة كيميائية سامّة تُساهم في تلوث البيئات الخارجية والداخلية، وقد تبقى سامّة حتّى بعد إطفاء السجائر.

## التلوث البيئي

تحتوي أعقاب السجائر ونفايات منتجات التبغ الأخرى (بالإنجليزية: Tobacco Product Wastes) على مواد سامة ومسرطنة ضارة بالبيئة، إذ تُعدّ من العناصر الأكثر شيوعاً التي تُلتقط في عمليات تنظيف المدن والشواطئ في كافة أنحاء العالم، وتشير معظم الدراسات إلى أنّ المواد الناجمة عن أعقاب السجائر تُعدّ سامةً وتؤدي إلى تلوث المياه العذبة والمالحة

## التأثير على الأسماك المائية

يُمكن أن تضرّ السجائر بالأسماك بطرق مُتعدّدة، فقد تصل مرشحات السجائر إلى النظام البيئي المائي، وتأكلها الأسماك نظراً لتشابهها مع طعام الأسماك مثل الحشرات، ويؤدي دخول هذه المرشحات إلى أجسام الأسماك وبقائها في الداخل إلى التقليل من سعة المعدة، وبالتالي التأثير بشكل سلبي على عاداتهم الغذائية، ويُشير تقرير منظمة الصحة العالمية إلى أنّ الدراسات والأبحاث تُظهر مدى سُميّة وشدة خطورة المواد الكيميائية التي تتسرّب من أعقاب السجائر على الكائنات المائية، والتي تضمّ النيكوتين، والزرنيخ، والمعادن الثقيلة

## التأثير على صحة الحيوانات الأليفة

يؤثر التدخين على الحيوانات الأليفة بشكل سلبي، ويسبب لها العديد من الأمراض، حيث وُجد أنّ القطط المنزلية التي تعرّضت للتدخين السلبي أو غير المباشر كانت أكثر عرضة للإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية بما يزيد عن الضعف مقارنةً بالقطط التي تعيش في منزل خالٍ من التدخين، فقد تكون عرضةً لحدوث أورام في الفم عند تجمع البقايا السامة للدخان على فرائها والذي تتناوله عندما تُنظف نفسها.

تُظهر الدراسات أنّ الكلاب تكون عرضةً للإصابة بسرطان الأنف وبسرطان الرئة، وكذلك الطيور فنظراً لصغر حجمها وحجم جهازها التنفسي فإنّها تمتلك قدرةً عاليةً على امتصاص الأكسجين المتواجد في الهواء مع كلّ السموم المتطايرة فيه، إضافةً إلى تناولها لهذه السموم عند محاولتها تنظيف جسدها

## التأثير على الثروة الحيوانية

يُساهم التدخين في إلحاق الضرر بالثروة الحيوانية والمزارع المنتشرة في كافة أنحاء العالم؛ نظراً للتأثير الكبير الذي تخلفه فضلات السجائر، إذ إنّ أعقاب السجائر والعبوات التي تحفظها تحتوي على مواد كيميائية سامّة، وقد تكون شديدة الخطورة على الكائنات الحية في حالة تناولها، فالأغنام على سبيل المثال، عندما تأكل من القمامة الملوّثة بأعقاب السجائر تتأثر سلباً بالمواد السامّة التي تتسبب لها بالمرض أو الموت في بعض الأحيان.

يُشار إلى أنّ مخلفات السجائر تُؤثر أيضاً بشكل سلبي على التربة، وتؤدي إلى تلوثها بالمواد السامّة، إضافةً إلى تأثير الأعشاب والنباتات التي تنمو في تلك المنطقة، والتي تُعتبر الغذاء الرئيسي للماشية وللعديد من الحيوانات الأخرى، مثل حيوانات الرعي، حيث تمرض هذه الحيوانات عندما تتغذى على النباتات المسمومة

# الوقاية من التدخين

- البعد عن رفقاء السوء: يتأثر الصديق بصديقه لذلك ينصح بحسن اختيار الصديق والابتعاد عن الأصدقاء المدخنين لما له من دور كبير في جذب باقي أصدقائه للتدخين كنوع من التجربة.
- المراقبة الأسرية: تعد مراقبة الأهل وتوجيه التوعية من أهم خطوات الوقاية من التدخين خاصة في مرحلة المراهقة مع مراعاة شغل أوقات فراغهم في الأعمال المفيدة.
- المؤسسات التوعوية: تقوم بدور كبير خاصة مع الشباب حيث تقدم العديد من اللقاءات التوعوية والحملات التثقيفية التي توضح مخاطر التدخين بشكل مستمر.

