ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها متلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

التأثيرات الصحية للتدخين

أ.م.د. عباس حسين مغير الربيعي

جامعة بابل / كلية التربية الاساسية / قسم العلوم العامة

الخلاصة :

يعود تاريخ التدخين الى فترات زمنية بعيدة حيث يرجع الى اواخر القرن الخامس عشر الميلادي الا ان انتقاله الى عالمنا الاسلامي قد حصل في اوائل القرن العشرين وعند مجيء الاستعمار الى البلاد الاسلامية . فدخان السجائر يحوي العديد من المواد الكيميائية كالنيكوتين والقطران وثنائي اوكسيد الكاربون واول اوكسيد الكاربون واكاسيد النيتروجين والبولونيوم وغاز النشادر الكاوي وتباينت هذه المواد في تأثيراتها الصحية فمنها ما يؤدي الى السرطان بأنواعه المختلفة كسرطان الرئة والمعدة والمريء والبنكرياس والشفة والقولون ومنها ما يؤدي الى اضرار في الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي فضلاً عن هذا فحصول الادمان الذي يصعب من جراءه ترك التدخين حيث ان وجود النيكوتين في الدم هو الذي يسبب الادمان واما عن اسباب الوقوع في التدخين فيعد اصدقاء السوء السبب الرئيسي يليه جهل الأشخاص بأضرار التدخين لذا جاءت هذه المعلومات لتلقي الضوء على الأضرار الوخيمة للتدخين والذي هو بحق طاعون العصر علها تسهم في ان يقلع عدد من الناس عن التدخين .

الفهرست :

- نبذة تاريخية .
- مكونات دخان السجائر .
- تأثيرات دخان السجائر .
- التدخين والادمان .
- اسباب الوقوع في التدخين .
- التدخين السلبي .
- صفات الشخص المدخن .
- اجراءات في المساعدة للإقلاع عن التدخين .
- معلومات مهمة عن التدخين وانتاج السجائر .

نبذة تاريخية

عرف التدخين منذ مئات السنين وكان أول من اكتشف التدخين هو كريستوفر كولومبو، وكان يزرعه الهنود الحمر وذلك في أواخر القرن الخامس عشر ميلادي ولقد دخل أوروبا عام ١٥٥٩م حيث استورده البحار الفرنسي (نيكوت) ولذلك سميت المادة الرئيسية في التدخين بالنيكوتين وفي عام ١٨٨١م اخترعت مكائن لف السجائر وعلب الكبريت مما يسر انتشار هذه العادة، وفي القرن السابع عشر أصدرت حكومات الدانمرك والسويد وهولندا قوانين تحريم التدخين.

ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها مثلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

وقد دخلت السجائر العالم الإسلامي مع الاستعمار في أوائل القرن العشرين.

يتكون الدخان من مواد كيميائية تضر الصحة بشكل مباشر وهذه المواد هي

١- النيكوتين

٢- القطران

٣- غاز أول أوكسيد الكاربون وغاز ثنائي أوكسيد الكاربون

٤- أكاسيد النيتروجين

٥- غاز النشادر

٦- البولونيوم

٧- مواد أخرى شديدة السمية

أولا: النيكوتين :

مادة كيميائية سامة وهي من أشباه القلويدات ويرجع إليها معظم الآثار التي تلحق بالمدخن " ٦٠ ملجم من هذه المادة كافية لقتل إنسان بالغ لو أعطيت له دفعة واحد عن طريق حقنها في الوريد "وهو نوع من نوع أدوية الإدمان التي تمتص من الرئة وتعمل على الجهاز العصبي والاوعية الدموية والقلب

ومن تأثيراتها :

١- يؤثر في الجهاز التنفسي

٢- يساعد على إفراز عدد من الهرمونات مثل الادرينالين والنور أدرينالين والتي بدورها تؤدي إلى زيادة سرعة ضربات القلب وعدم انتظامها

٣- الجهاز العصبي حيث أن له تأثيرا منبها وتأثيره انحطاطي

ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها مثلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

٤- يقلل من حركة الاهداب الصغيرة جدا التي تساعد على إزالة المخاط من المجاري الهوائية بالرئتين

٥- يسبب انقباضا في أوعية الدم الصغيرة في العين

ثانياً : القطران

مادة لزجة تشبه شكلها الزفت الذي يستخدم في تعبيد الشوارع وينتج القطران من احتراق التبغ ويؤدي إلي انسداد المجاري التنفسية هذا الشكل اللزج عبارة عن مادة صمغية وهي "هيدروجين فحمي" وتستخدم هذه المادة أساسا في المتفجرات ومواد الطلاء وهذه المادة تسبب السرطان بسبب المادة الموجودة فيه وهي " البنزوبايرين"

وقد ذكر في القرآن الكريم كعذاب لأهل النار .

سورة إبراهيم آية رقم ٥٠﴿سرابيلهم من قطران وتغشى وجوههم النار﴾

ثالثاً: غاز ثنائي أوكسيد الكربون

ينتج عن احتراق التبغ وكذلك الورق الملفوف به السجائر وهو ضار جدا. وهو يقلل من نقل الأوكسجين المحمل بكريات الدم الحمراء إلى أنسجة الجسم خاصة عضلة القلب ويهيج الغشاء المخاطي للفم والقصبات و الشعب والحويصلات الهوائية .

رابعاً : اكاسيد النيتروجين

تؤدي إلى زيادة إفرازات الغشاء المخاطي للقصبات الهوائية مما يسبب تضخم الغدد الليمفاوية في القصبات الهوائية .

خامسا: غاز النشادر الكاوي

مادة لاسعة تؤدي إلى تكوين الطبقة الصفراء على سطح الأسنان. ويؤذي غدد الطعم والذوق الموجودة على اللسان. ويزيد من إفراز اللعاب ويهيج السعال ويعرض الإنسان إلى تكرار الإصابة بالزكام والتهاب الفم والحلق والبلعوم .

سادسا: مادة البولونيوم

مادة لها نشاط إشعاعي بسبب السماد الفوسفاتي الذي تستخدمه مزارع التبغ

الغني بمادة اليورانيوم المشع وتتركز هذه المادة المشعة بجسم المدخنين على مدار سنوات التدخين ولذلك تساعد على الإصابة بالسرطان

وهناك مواد أخرى منها :

١- مادة ميثولية

٢- البريدين

ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها مثلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

٣- البوتاس

٤- النيكوتيانين

٥- الكوللليدين

٦- الهايدروجين

٧- حامض البرسيك

التدخين والادمان

يعتبر التدخين نوعاً من أنواع الإدمان حيث أثبتت الأبحاث الطبية أن تدخين التبغ يسبب الإدمان مثل جميع المواد المخدرة إذ أن ١٠% فقط ممن يشربون الخمر يصبحون مدمنين بينما تبلغ نسبة من يدمن التدخين هي ٨٥% وسبب الإدمان أن النيكوتين الموجود في السيجارة يدخل الدم الذي يغذي شرايين المخ وسرعان ما يعتاد المخ والجهاز العصبي على وجود النيكوتين فيتعود ويطلبه باستمرار وتتحول العادة إلى إدمان ، كما يعد التدخين بوابة واسعة لعالم المخدرات .

أسباب الوقوع في التدخين :

أجريت العديد من الدراسات والاستبانات حول أسباب الوقوع في التدخين فكانت النتيجة كما مبينة في الجدول أدناه :

ت	السبب	نسبته المئوية
١	أصدقاء السوء	٤٥ %
٢	الجهل بضرره	%٢٥
٣	الغربة	%١٠
٤	التجربة	١٠ %
٥	الرجولة	٥ %
٦	الوالدين	٥ %

مضار التدخين ومخاطره:

في السجائر ١٣ مادة على الأقل أهمها القطران ومادة (البنزوبايرين) تعتبر مواد مسرطنة، والتدخين سبب رئيسي في الإصابة بسرطان الرئة ، الشفتين، اللسان، الفم، الحنجرة، البلعوم، المريء ، القصبة الهوائية، المعدة، المثانة البولية، وتؤكد الإحصائيات الطبية بأن ٨٥ % من حالات سرطان الرئة تحدث بين المدخنين.

ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها متلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها متلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

* التدخين له علاقة مباشرة بالإصابة بحساسية والتهابات أنسجة الجهاز التنفسي والتي تضم الأنف، الجيوب الأنفية ، الشعب الهوائية ، إضافة الى مضار أخرى على الجهاز التنفسي تشمل الالتهابات الشعبية المزمنة ، انتفاخ الرئة ، تضخم الغدد الليمفاوية بالصدر والالتهابات الفيروسية المتكررة .

* للتدخين علاقة مباشرة بتصلب الشرايين وتكوين الجلطات الدموية مما قد يؤدي الى الذبحة الصدرية، قصور الشريان التاجي، تلف أنسجة القلب، الأزمات القلبية والسكتة الدماغية.

ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها مثلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

* التدخين قد يؤدي الى تأثيرات ضارة على الجهاز الهضمي تضم الخلل في غدد التذوق باللسان، عسر الهضم، قرحة المعدة والذي يمهد للإصابة بسرطان المعدة والاثني عشري وسرطان البنكرياس وتؤكد الإحصائيات الصحية إن معدلات إصابة المدخنين بقرحة المعدة والاثني عشري تبلغ ٣ أضعاف مثيلاتها لدى غير المدخنين، وتؤكد الأبحاث العلمية ان معدة المدخن تفرز أحماضا تزيد عن المعدل الطبيعي بحوالي الضعف.

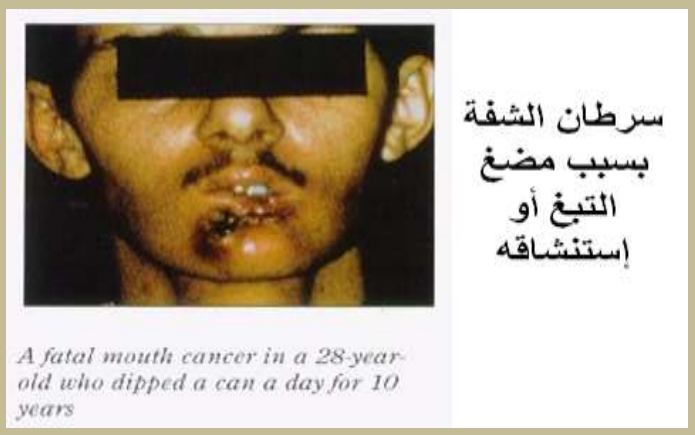
ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها مثلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

* تدخين الأم الحامل يؤثر بشدة على الجنين والحمل، نتيجة لتأثير النيكوتين وأول اوكسيد الكربون بما يؤدي الى نقص ارواء المشيمة وجسم الجنين بالأوكسجين وتشير دراسات طبية الى انفصال المشيمة مبكرا عن جدار الرحم وكذلك زيادة في إفراز هرمون (الاوكسيتوسين) الذي يسبب تقلص الرحم. . هذه الآثار مجتمعه تؤدي الى الولادة المبكرة، نقص أوزان مواليد المدخنات (أقل من ٩٠ % من الأوزان الطبيعية)، الإجهاض التلقائي وضعف المناعة الطبيعية لدي المواليد.

ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها متلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

التدخين يتسبب في اضطرابات بالذاكرة وله تأثير مدمر على حيوية الإنسان وقدراته الجنسية، إضافة الى الشيخوخة المبكرة وزيادة تجاعيد البشرة والجلد.

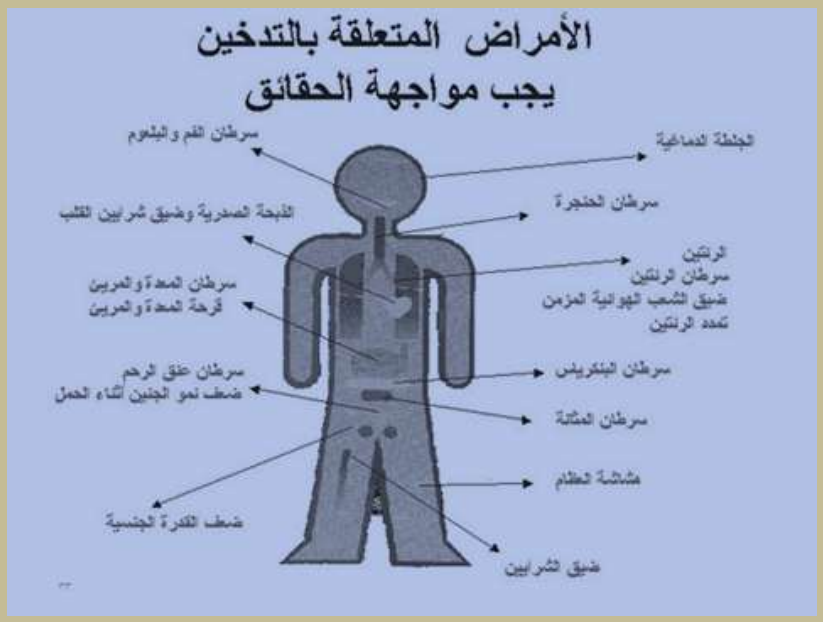
* التدخين يضر بحيوية اللثة وسلامتها، إضافة الى ترسب مواد سامة على اللثة والأسنان مسببة تساقط الأسنان، أمراض اللثة والرائحة الكريهة المميزة لفم المدخنين.



ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها مثلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

يؤثر النيكوتين على الألياف العصبية والشعيرات الدموية بشبكية العينين مما يؤدي الى أضرار متزايدة بالرؤية، إضافة الى تهيج العين وزيادة معدلات الإصابة بأمراض الحساسية، كما يتسبب أول أكسيد الكربون والسيانيدات السامة في ضمور أعصاب الإبصار.

* ان التدخين يمثل ضررا وخطرا لا حدود له على المرضى بالسكر، فمادة النيكوتين تؤدي الى انقباض الأوعية الدموية بالجلد مما يقلل من امتصاص الأنسولين المحقون، وتأثير أول اوكسيد الكربون على الكريات الدموية الحمراء يزيد من مضاعفات مرض السكر بالقلب، والشرايين وشبكية العين.



ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها متلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

التدخين السلبي

تؤكد الحقيقة العلمية المثيرة للألم أن المدخن يستنشق حوالي ١٥ % فقط من محتويات السيجارة بينما ينفث ٨٥ % من طرفها المحترق الى الهواء ليستنشقها الآخرون أو ما يطلق عليه التدخين السلبي وهكذا ينتقل الضرر والخطر الى اخرين أبرياء وتشير الإحصائيات الطبية الى ان الأطفال لوالدين مدخنين تزداد لديهم معدلات الإصابة بالنزلات الشعبية الحادة إلى ٤ أضعاف اقرانهم، وتزداد معدلات إصابتهم بحساسية الصدر الى ٥ أضعاف المعدلات الطبيعية.

صفات وجه المدخن :

وجه مجعد مليء بالخطوط حول العينين والشفتين، وعلي الوجنتين.

وجه جلده سميك وغليظ "مكرمش" مثل الجلود الصناعية.

وجه شاحب والعظام بارزة به.

وجه يميل لونه إلي اللون الرمادي أو الأزرق لنقص الأكسجين.

وجه مشبع بالعديد من السموم.

ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها متلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

هل تعلم ؟!

- عدد المدخنين في العالم ١،١٠٠،٠٠٠،٠٠٠منهم ٤٧% رجال و١٢% نساء .
- أكثر من ٥ ملايين شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين أي ١٣٤٠٠يومياً ،٥٦٠كل ساعة ، ٩كل دقيقة ، واحد كل ثانية .
- ترتيب الدول المنتجة للدخان امريكا ٧٣٥,٧٨١ طن ، ثم الصين ٢,٥٢٤,٥٠٠ طن ثم زيمبابوي ثم البرازيل ثم تركيا ثم اليونان ثم اندونيسيا ٠٠٠ الخ .
- أن ٩٩ % من رواد السجون في ألمانيا من المدخنين .
- أن تعاطي التبغ هو البوابة الوحيدة لتعاطي المخدرات .
- أن تدخين شيشة واحدة يساوي تدخين مابين ٢٠-٤٠ سيجارة .
- مكونات تبغ الشيشة لا تخضع لأي مراقبة صحية عموماً .
- أن الجلوس مع مدخن يدخن أربع سجائر يعادل تناول سيجارة واحدة .
- أن دراسة أجريت بين المدخنين وغير المدخنين وأثبتت أن غير المدخن أقصر عمراً بسبع سنوات وأثبت أن عدد السنين المفقودة = مجموع ساعات التدخين .
- كل يوم يشعل ١٠٠ ألف مدخن سيجارتهم الأولى و٨٠% منهم من المراهقين .

ترجمه تخصصی توسط دکتری رشته مربوطه و برای کلیه زبان های خارجی + شبیه سازی مقالات با کلیه نرم افزارها متلب گمز و... 0902 795 28 76 tarjomehrooz.com

أبيات شعرية حول التدخين :

كل البهائم والطيور تبـاعدت ... لم تستطع الأكل من أشجـاره

وكذا الحمام إذا رآه بقربـــــه ... ترك المكان وحاد عن أوكاره

والنحل لم تأكله حال سلوكها ... أبداً ولم تنزل على أزهـــاره

الأمور المساعدة على ترك التدخين ؟!

* الاعتماد على الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه .
* الرغبة الصادقة والعزيمة الأكيدة والإرادة القوية في الإقلاع عنه .

*خطط لطريقة تقلع فيها عن التدخين كأن يكون تدريجياً أو فورياً .
* أخبر أصدقائك ومن حولك أنك ستقلع أو أقلعت عن التدخين .
* لا ترتدْ الأماكن التي يكثر فيها التدخين .
* استعمل السواك أو اللبان " العلك " إذا وجدت حنيناً للتدخين .
* أكثر من شرب الماء والعصير لتخفيف تركيز النيكوتين بالدم .
* حاول زيارة طبيب مختص تستشيره .
* غاز ثنائي أكسيد الكربون سينخفض من جسمك بعد يومين من الإقلاع عن التدخين .
* تذكر أنك الآن أقلعت عن التدخين وأضراره وانظر لنفسك أنك شخص غير مدخن .

لماذا يدخن الناس

- هل هي حقاً رجولة ؟؟؟؟؟