

العديد من الدول تمنعه في الأماكن العامة وتفرض غرامات مالية على المخالفين  
الإقلاع عن التدخين ... الإرادة القوية تتحكم في الأعراض العضوية والنفسية!

<http://www.alriyadh.com/2010/12/13/article584696.html>

المصدر: صحيفة الرياض



الإقلاع بحاجة إلى إرادة قوية

قد يتحتم على بعض الأفراد غير المدخنين استنشاق دخان السجائر عندما يتواجدون في الأماكن المغلقة أو المزدحمة التي يكثر فيها الدخان مثل السيارة والحافلات وقاعة المؤتمرات ودور السينما والمسارح والمحلات التجارية ، وقد يسبب هذا الدخان ضرراً بصحة بعض الأفراد وبخاصة المرضى الذين يشكون من أمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب ، كما يشكل الدخان خطورة بالغة على صحة الأطفال وبخاصة الأطفال حديثي الولادة . من أجل ذلك اتجهت العديد من الدول إلى منع التدخين في الأماكن المغلقة وبخاصة الأماكن التي يزدحم فيها الناس ، ففي السويد وكندا على سبيل المثال يمنع التدخين في أماكن الاستقبال والسيارات والحافلات والمحلات التجارية ، وفي بعض الدول مثل كندا ، يفرض على المخالفين غرامات مالية .

ولقد أثبتت بعض الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن الأفراد غير المدخنين الذين شاركوا أشخاصاً مدخنين في عملهم لمدة 20 عاماً قد أصيبوا بأمراض رئوية تشابه أمراض المدخنين الذين لا يجذبون أنفاساً عميقة من السجارة . وفي دراسة أخرى أجريت على ألفين من العاملين الذين يخالطون المدخنين تبين أن كفاءة الرئة في هؤلاء تتدنى بدرجة ملحوظة عن كفاءتها في الأشخاص الذين يعملون في وسط غير ملوث بدخان السجائر . كما أثبتت الفحوصات التي أجريت على العاملين المخالطين للمدخنين أن درجة تأثرهم بالدخان تماثل درجة تأثر المدخن الذي يدخن 10 سجائر يومياً .

ولقد دلت بعض الدراسات على أن كل ساعة يخالط فيها الفرد غير المدخن شخصاً يمارس التدخين بإفراط في مكان مغلق . تعادل تدخين سجارة لغير المدخن ، ولذلك فإنه حينما تحتم الظروف على غير المدخن التواجد مع زميل له من المدخنين لمدة 8 ساعات يومياً في المتوسط ، فإن الشخص غير المدخن يعتبر من الأفراد المدخنين لثمانى سجائر يومياً ، ويطلق على هذا النمط من التدخين اسم التدخين القهري .



غير المدخنين المشاركون لمدخنين في عملهم لمدة 20 عاماً قد أصيبوا بأمراض رئوية

وسائل الإقلاع عن التدخين :

يتطلب الإقلاع عن التدخين عزيمة قوية وصبراً وجلداً على تحمل الأعراض الناجمة عن الإقلاع . ومع الاستمرار في تحملها تبدأ في الفتور حتى تمر هذه الأزمة بسلام وتختلف نوعية الأعراض وشدتها من شخص لآخر ، كما أن النساء أكثر تأثراً بالأعراض من الرجال .

وتعتمد شدة هذه الأعراض على عدد السجائر التي يدخنها المدخن في اليوم وعلى عدد السنوات التي مارس فيها التدخين ، فإذا كان المدخن يشكو في بداية التدخين من أعراض مثل الغثيان واضطرابات الجهاز التنفسي إلا أنه سرعان ما يتحمل أثر التدخين ، وفي خلال سنة أو سنتين من التدخين يصبح المدخن مدمناً حتى أنه إذا أُلغى عن التدخين فإنه يشكو من بعض الأعراض التي تختلف شدتها باختلاف المدخن ودرجة

الإفراط في التدخين . ويبدأ ظهور الأعراض عادة بعد 14-36 ساعة من الإقلاع ، وتختفي هذه الأعراض في ظرف أسبوع إلى أسبوعين بعد الإقلاع ، وتشمل أعراض الامتناع عن التدخين ما يلي :

أعراض عضوية : وتشمل الإمساك أو الإسهال ، الغثيان وانخفاض ضغط الدم ونبض القلب ، الصداع ، والشعور بالتعب وعرقلة بعض الحركات البدنية مثل قيادة السيارة ، والميل إلى النوم أو الأرق ، وفتح الشهية للطعام وزيادة الوزن . وبعد الإقلاع تخف حدة السعال والأعراض الصدرية الأخرى .



العلاج النفسي من الوسائل التي تساعد المدخن على الإقلاع عن التدخين

أعراض نفسية : وتشمل ضعف القدرة على التركيز الفكري والاكنتاب والقلق والتملل وسهولة إثارة الأعصاب واشتهاء التدخين الذي تخف حدته بعد أيام أو أسابيع ، ويزداد الاشتهاة للتدخين في المساء ويقل بعد الاستيقاظ من النوم .

وتشمل وسائل الإقلاع ما يلي :

1 الإقلاع الفوري : يحتاج الإقلاع الفوري إلى عزيمة قوية ، ويساعد على ذلك عدم الاختلاط بالمدخنين ورفض تدخين أية سيجارة من صديق أو من شخص مجامل ، وأن تكون بداية الإقلاع عن التدخين في أيام

الإجازات حيث يذهب الفرد إلى أماكن بعيدة يصعب الحصول فيها على السجائر ، ويعتبر الأسبوع الأول من الإقلاع عن التدخين من أصعب الفترات التي تمر بالمدخن ، حيث يشكو خلال هذه الفترة من أعراض الامتناع عن التدخين التي تقل حدتها تدريجياً حتى تختفي تماماً بعد مضي أسبوع أو أسبوعين من الإقلاع . ومما يساعد على الاستمرار في الامتناع عن التدخين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية مثل المشي وخاصة قبل النوم ، والجري والسباحة .

2العلاج النفسي : يعتبر العلاج النفسي من الوسائل التي تساعد المدخن على الإقلاع عن التدخين حيث يعالج المدخن في عيادة أمراض نفسية وذلك بتعرضه لصدمة كهربائية خفيفة عندما يحاول إشعال السجارة ، وبهذه الوسيلة يتولد في أعماقه كراهية للتدخين ، ومن الوسائل التي تنفر المدخن من التدخين إجباره على تدخين عدد كبير من السجائر مرة واحدة .

3بدائل التدخين : حيث ان المادة التي تسبب التعود على التدخين هي مادة النيكوتين فإن باستطاعة المدخن الاستغناء عن السجارة وذلك بمضغ اللدائن التي تحتوي على النيكوتين أو مادة اللوبيلين المشابهة للنيكوتين في المفعول. كما يفيد في الإقلاع عن التدخين مضغ اللدائن بمختلف أنواعها أو تدخين السجائر التي لا تحتوي على النيكوتين ( مع عدم الاستمرار في تدخينها . )



يسبب الدخان القهري ضرراً بصحة بعض الأفراد

ومن الوسائل التي تفيد في الإقلاع استعمال غسيل فم أو أقراص مستحلبة تحتوي على مواد قابضة تساعد على صد المدخن عن التدخين ، وقد يساعد في الإقلاع وضع سيجارة مصنوعة من البلاستيك في فم المدخن لتعويضه نفسياً عن السيجارة التي تعود على تدخينها .

4التنويم المغناطيسي : من الوسائل المتبعة في بعض الدول للإقلاع على التدخين وسيلة التنويم المغناطيسي التي يسهل بها إقناع المدخن بأضرار التدخين ، وتبدأ بعدة جلسات في الأسبوع ثم يقل عدد الجلسات بعد ذلك إلى جلسة أو جلستين في الشهر ، ومن الصعب التأكد من أثر التنويم كعلاج في هذا السبيل ، حيث عاد بعض من عولج بالتنويم إلى سابق عادة في التدخين .

5المحاضرات والمناقشات العلمية : يقوم بعض الأخصائيين في بعض الدول بتنظيم محاضرات لمدة خمسة أيام في الأسبوع في أحد الأندية أو في قاعة المؤتمرات ، ويخصص خلال أيام الأسبوع عدة ساعات لمناقشة كل ما يتعلق بالتدخين مع الأخصائيين مع عرض بعض المشاهد عن أضرار التدخين . ويمارس المدخنون من خلال هذه اللقاءات رياضتهم المفضلة مع بعض ألعاب التسلية التي تعوضهم عن التدخين .

«نجران»: 314 شخصاً أقلعوا عن التدخين

<http://international.daralhayat.com/ksaarticle/212199>

المصدر: صحيفة الحياة

الرياض - «الحياة»

أسهم برنامج مكافحة التدخين في صحة منطقة نجران في إقلاع 314 مدخناً سابقاً عن التدخين خلال العام الماضي، بعد أن راجعه نحو 492 مدخناً، منهم 344 سعودياً و148 مقيماً، أي بنسبة 63.82 في المئة.

وأوضح الناطق الإعلامي باسم صحة نجران صالح آل ذبيبة أن البرنامج قدم برامج توعوية للمدارس بالتعاون مع إدارة التربية والتعليم واستفاد منها أكثر من 2250 طالباً، وشارك في معرض وعيادة متنقلة في سجون المنطقة لمدة ثلاثة أشهر بعشر محاضرات استفاد منها أكثر من 460 نزيلاً، وعيادة ثابتة بمعدل يومين في الأسبوع لنحو 170 نزيلاً، إضافة إلى المشاركة في «صيف نجران»، لافتاً إلى أنه سيتم قريباً افتتاح عيادات لمكافحة التدخين في مستشفى شرورة العام وحبونا ومستشفى يدمة وعيادة نسائية في مستشفى الولادة والأطفال.

400مخالفة تدخين سُجلت في مطار جدة .. والتسديد لا يزال ينتظر اعتماداً بنكياً

[http://www.aleqt.com/2010/12/13/article\\_478372.html](http://www.aleqt.com/2010/12/13/article_478372.html)

عبد الهادي حبتور من جدة

لا تزال مخالفات التدخين في المطارات السعودية تنتظر فتح حساب لها في نظام سداد الحكومي لتسديد المخالفات رغم مُضي أكثر من شهر على بدء فرض الغرامات في المطارات السعودية المحلية والدولية .

وفيما أخلت هيئة الطيران المدني مسؤوليتها من عدم وجود حساب ضمن نظام سداد لتسديد مخالفات التدخين في المطارات السعودية في وقت سابق، أكد لـ "الاقتصادية" الدكتور زياد ميمش وكيل وزارة الصحة للطب الوقائي، أن العمل جارٍ لفتح الحساب دون أن يحدد مدة زمنية معينة لانتهاء من ذلك .

إلى ذلك، كشف مصدرٌ في مطار الملك عبد العزيز الدولي في جدة، عن أن المخالفات التي سُجلت حتى الآن تجاوزت 400 مخالفة منذ تطبيقها، مبيناً أن الشرطة رفضت تسلم المخالفات لعدم وجود حساب بنكي لسدادها، الأمر الذي اضطر الجهات المسؤولة عن ضبط المخالفات لتسليمها إلى إدارة المطار لتتحمل مسؤوليتها تجاه الأمر .

وقالت لـ "الاقتصادية" هيئة الطيران المدني، في وقت سابق، إن إنشاء الحساب وتفعيله خارج إطار مسؤولياتها، ويندرج تحت مسؤولية وزارة الداخلية ممثلة في مركز المعلومات الوطني، ووزارة الصحة المسؤولة عن مشروع نظام مكافحة التدخين .

وبدأت الهيئة تطبيق قرار فرض غرامة قدرها 200 ريال على المدخنين في المطارات في السابع من تشرين الثاني (نوفمبر) الماضي، إلا أن عدداً من المخالفين فوجئوا بعدم وجود حساب ضمن نظام سداد يمكنهم من خلاله تسديد المخالفات .

وأوضحت هيئة الطيران أن المخالفات التي تسجل في المطارات حالياً لن تظهر في حساب المخالفين أو على أرقام هوياتهم إلا بعد إيجاد آلية السداد، حتى لو تأخر شهراً أو ستة أشهر لن تظهر في حسابه إلا بعد إيجاد هذه الآلية .

وتصلت الهيئة من المسؤولية عن فتح حساب بنكي للسداد بحجة أن مسؤوليتها هي تطبيق القرار، مؤكدة أن هذه لائحة وطنية على مستوى الدولة وليست لائحة على مستوى الطيران المدني فقط، وتمثل جزئية بالنسبة لهم وليست أمراً أساسياً .

وكانت هيئة الطيران المدني قد أكدت أن أي شخص تحررت ضده مخالفة تدخين يمكنه السداد عبر نظام السداد الإلكتروني من أي جهاز صراف، وإيداع مبلغ المخالفة 200 ريال في حساب مشروع نظام مكافحة التدخين التابع لوزارة الصحة .

وكان مجلس إدارة الهيئة العامة للطيران المدني قد أصدر في 18 تشرين الأول (أكتوبر) الماضي القرار رقم (8 – 98) بناء على قرار مجلس الوزراء الموقر رقم (241) الصادر بتاريخ 9-7-1431 القاضي بالموافقة على فرض غرامة قدرها 200 ريال على كل من يخالف قرار منع التدخين في المطارات، وتفويض مجلس إدارة الهيئة العامة للطيران المدني بوضع الضوابط اللازمة لتطبيق هذه الغرامة.

## التدخين يصيب بالخرّف

[http://www.aleqt.com/2010/12/13/article\\_478401.html](http://www.aleqt.com/2010/12/13/article_478401.html)

### المصدر: صحيفة الاقتصادية

قال باحثون أمريكيون إن الإفراط في التدخين في متوسط العمر يزيد خطر الإصابة بالزهايمر والخرّف بنسبة تفوق 150 في المائة .

وقالت مجلة (أرشيف الطب الداخلي) التي نشرت الدراسة، إن رايتشل وايتمر من قسم الأبحاث في مركز كايسر برماننتي في كاليفورنيا، عمدت وزملاؤها إلى تعقب 21 ألفاً و123 رجلاً وامرأة من أعراق مختلفة من مرحلة العمر المتوسطة طوال 23 سنة .

وتبيّن أن الذين دخنوا أكثر من غلّبتى سجانر يومياً كانوا أكثر عُرضة للإصابة بالزهايمر بنسبة تصل إلى 157 في المائة، وبنسبة 172 في المائة للإصابة بالخرّف .

وقالت وايتمر إن هذه الدراسة تظهر أن الدماغ ليس محصناً من عواقب التدخين الكثيف على المدى الطويل.

## بعد شكاوى السكان من تصرفات الشباب ليلاً

### إغلاق مقاهي الشيشة والمعسل بمخطط "الجسر" في الخبر

<http://www.sabq.org/sabq/user/news.do?section=12&id=912>

### المصدر: صحيفة سبق

سبق – الدمام :أغلقت أمانة الشرقية مقاهي الشيشة بمخطط الجسر في محافظة الخبر بعد إمهالها للانتقال إلى موقع يكون بعيداً عن الأحياء السكنية؛ وذلك في أعقاب العديد من الشكاوى التي تلقتها من أهالي حي الجسر ضد تجمعات الشباب في المقاهي إلى أوقات متأخرة من الليل، ومضايقة الشباب ومركباتهم المنازل القريبة والمجاورة للمقاهي.

وشددت الأمانة على ضرورة إغلاق ونقل المقاهي التي تقدم الشيشة من الأحياء السكنية إلى خارج النطاق العمراني، وعدم منحها تجديداً لتصاريحها المقدمة من البلديات، فيما أكد الناطق الإعلامي في الأمانة محمد الصفيان أن إغلاق مقاهي الشيشة يأتي ضمن حملة إيقاف مقاهي المعسل والشيشة نهائياً وسط الأحياء السكنية؛ للمحافظة على السلامة العامة.

وأشار إلى أنه في حالة عدم التزام أصحاب المقاهي بالقرار فسيتم اتخاذ الإجراءات اللازمة من بلدية الخبر

بالتنسيق مع الشرطة ومندوبي الإمارة لتنفيذ الإغلاق إجبارياً .

**نجران .. إقلاع 314 مراجعا لبرنامج مكافحة التدخين**

<http://www.alyaum.com/issue/article.php?IN=13695&I=804145&G=1>

**المصدر: صحيفة اليوم الالكترونية**

عبدالله الشهري - نجران

بلغ عدد المراجعين لبرنامج مكافحة التدخين بصحة نجران خلال العام الماضي 1431هـ -492؛ و344 مراجعا منهم 148 مراجعا مقيما أقلع منهم عن التدخين 314 مراجعا بنسبة 63.82%

وأوضح الناطق الإعلامي في صحة نجران صالح بن علي آل ذبيبه أن من أهم مرتكزات البرنامج تكثيف الدور التوعوي للمجتمع وخاصة فئة الشباب الأكثر استهدافا من قبل شركات التبغ حيث قام البرنامج بتقديم برامج توعوية للمدارس بالتعاون مع إدارة التربية والتعليم واستفاد منها أكثر من 2250 طالبا. وأشار آل ذبيبة إلى أن البرنامج شارك في معرض وعيادة متنقلة في سجون نجران لمدة ثلاثة أشهر قدم خلاله 10 محاضرات استفاد منها أكثر من 460 نزيلا وعيادة ثابتة بمعدل يوميين بالأسبوع استفاد منها أكثر من 170 نزيلا بالإضافة إلى المشاركة في صيف نجران من خلال معرض متكامل وفعاليات متعددة أخرى مؤكدا أنه سيتم قريبا افتتاح عيادات لمكافحة التدخين في مستشفى شرورة العام ، وحبونا، ومستشفى يدمة وعيادة نسائية بمستشفى الولادة والأطفال.

**كاريكاتير**

<http://www.alnadwah.com.sa/index.cfm?method=home.Ca>

**المصدر: صحيفة الندوة**



شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

<http://forum.sa-tcp.com/>

الصحف والمواقع العربية

الثقافى الفرنسى ينظم ندوة عن مخاطر التدخين

<http://youm7.com/News.asp?NewsID=317852>

المصدر: صحيفة اليوم السابع



المركز الثقافي الفرنسي بالإسكندرية

كتبت فاطمة خليل

ينظم المركز الثقافي الفرنسي بالإسكندرية، بالتعاون مع الجمعية الطبية المصرية الفرنسية، ندوة ومعرضاً للصور الفوتوغرافية حول مخاطر التدخين، وذلك يوم الأربعاء الموافق 15 من الشهر الجارى فى تمام الساعة الخامسة والنصف مساءً.

ويشارك فى هذه الندوة كل من الدكتور نور الدين الخولى أستاذ بكلية الطب جامعة الإسكندرية، والدكتور إبراهيم الكردانى عضو منظمة الصحة العالمية، وحسن يوسف عضو بإحدى الجمعيات الأهلية المناهضة للتدخين، ويدير الندوة فريد صروف.

جدير بالذكر أن الندوة ستناقش مخاطر التدخين وأضراره وتسلط الضوء على كيفية الإقلاع عن عادة التدخين، من خلال آراء مجموعة من الأطباء والمتخصصين.