



حاربتها منظمة الصحة العالمية who ووكالة الغذاء والدواء الامريكية FDA

السيجارة الالكترونية.. غير صحية ولا تساعد على الإقلاع عن التدخين

<http://www.alriyadh.com/2010/09/01/article556382.html>

المصدر: صحيفة الرياض



www.alriyadh.com

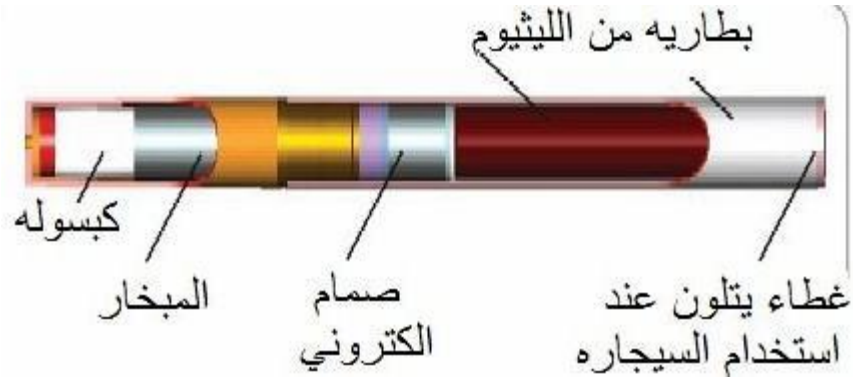
السيجارة الالكترونية لم يثبت علمياً أنها صحية أو أنها تساعد على الإقلاع عن التدخين

د.خالد عبد الله النمر

أحد مرضى القلب - وهو في الخمسين من عمره وعلى درجة عالية من العلم والخلق والفضل - عند الانتهاء من فحصه ومراجعة ادويته وحالته الصحية وقبيل خروجه من العيادة نظر الي قانلا: هل من الممكن ان اسألك يادكتور سؤالا لا علاقة له بحالتي الصحية؟ فقلت له: تفضل، فأخرج من جيبه سيجارة الكترونية ووضعها على الطاولة قانلا: اهداني احد معارفي هذه السيجارة الالكترونية، فهل هي آمنة صحيا؟ وهل هي تساعد في الإقلاع عن التدخين؟ وهل من الممكن ان أستخدم النوع الذي لا يحتوي على نيكوتين نهائيا لأن ليس له اضرار صحية؟

ان السجانر الالكترونية اصبحت متواجدة في الاسواق العالمية وتسوق في بعض الدول من دون موانع، ويتم كذلك تهاديها بين الشباب والمتقنين والنخبة وتزاحم علب السيجار في مواجهة الضيوف.. والمشكلة تكمن في انه يروج لها بشعارات صحية متعددة منها: انها بديل صحي لوسائل التدخين التقليدية وليس فيها تدخين سلبي لمن يجالسك من أهل (ومن ضمنهم الاطفال) او اصدقاء وهي ليست ممنوعة من الاستخدام في الاماكن العامة والحكومية وليس فيها قطران tar وبالتالي فلا تحتاج الى اماكن محدودة بتهوية خاصة.. الخ.. وبتلك

الدعاية المزعومة انتشرت انتشار النار في الهشيم بين الشباب، لذلك فلا بد من توضيح مفاهيم مهمة عن السيجارة الالكترونية لجميع القراء الكرام.



تركيب السيجارة الالكترونية

ماهي السيجارة الالكترونيه؟

مفهوم السيجارة الالكترونية بدأ منذ عدة سنوات في الصين بعد ان شنت منظمات دولية كبيرة مثل منظمة الصحة العالمية حملات كثيرة على وسائل التدخين التقليدية وتمت محاصرة التدخين في اماكن العمل والمطارات والاماكن العامة فتفتق ذهن شركات التبغ الكبرى في الصين عن طريقة جديدة لترويجه الا وهي السيجارة الالكترونية، ثم انتشرت الى باقي دول العالم وهي تعتمد على بطارية من الليثيوم على شكل شاحن السيارة او بأقرب فيش كهرباء وتركب فيها كبسولة تحتوي على سائل فيه تركيز معين النيكوتين بجرعات تختلف من كبسولة لأخرى بالاضافة الى مواد اخرى ونكهات مختلفة مثل القهوة (لسيجارة الصباح) والنعناع والفانيليا ويتواجد في بعضها الكحول بتركيزات مختلفة وفي بعضها نكهات خصصت لجذب الشباب والاطفال مثل الشكولاته والفراولة وهناك الوان خاصة للنساء مثل اللون الوردي، وتعمل البطارية على مرور تيار كهربائي في السائل فينتج عنه بخار خليط من النيكوتين والبروبيلين جلايكول antifreeze وتكفي الكبسولة لحوالي 200 نفخة واذا انتهت يمكن تبديل الكبسولة بأخرى تختلف في تركيز النيكوتين والنكهة كذلك.

ليست البديل الصحي للسجائر

والسيجارة الالكترونية وان كانت تحتوي على كميات مختلفة من النيكوتين وتتراوح تركيزات السائل الموجود فيها قريبا من الصفر (0.1) ملجم في المليتر الواحد الى (50) ملجم في المليتر الواحد، الا انها ليست البديل الصحي للسجائر لعدة اسباب:

اولا: تحتاج السيجارة الالكترونية الى قوة شفط (negative pressure) اقوى بكثير من السيجارة العادية والتأثيرات الصحية لذلك تحتاج الى دراسات مطولة على مدى عشرات السنين.

ثانيا: كمية النيكوتين المستخلصة في تدخين السيجارة الالكترونية من نفس الكبسولة غير ثابتة وتقل بعد عشر سحبات من السيجارة الالكترونية ولذلك يضطر المدخن الى زيادة قوة سحب النفس لزيادة النيكوتين

المستخلص لأن كمية النيكوتين تعتمد على قوة سحب النفس وعلى كمية البخار aerosol المتبقي داخل الكبسولة ولذلك فهي لا تصلح كمصدر معتمد لمنع الاعراض الانسحابية للنيكوتين، ففي احدى التجارب اخذت ثلاث كبسولات تحتوي على نفس التركيز من النيكوتين وتم قياس النيكوتين في اول ثلاث سحبات للنفس من كل كبسولة، وكانت النتائج مفاجئة للجميع حيث كان تركيز النيكوتين مختلفا في كل هذه القياسات وكنت تتراوح القراءات من 25 ميكروغرام من النيكوتين في 100 مل من الهواء في النفخة الواحدة الى حوالي 45 ميكروغرام وهذا تفاوت يتقارب من الضعف ولذلك فهي لا تصلح كمساعد للإقلاع عن التدخين وهذا السبب هو احد الاسباب الرئيسية التي جعلت الشركات المسوقة تتراجع عن تقديم السيجارة الالكترونية ك "دواء" يساعد على الإقلاع عن التدخين للمجتمع الطبي.

ثالثا: ليس هناك دراسات طويلة المدى في الجنس البشري تدل على انها آمنة الاستخدام بل العكس صحيح حيث حاربتها منظمات الصحة العالمية مثل منظمة الصحة العالمية who ووكالة الغذاء والدواء الامريكية FDA ومحليا كذلك، وذلك لأن النيكوتين مسبب اساسي لامراض شرايين القلب وسرطان الرئة وارتجاع المريء وقرحة المعدة وسرطان المثانة وجلطات الدماغ والتأثير على الخصوبة.

رابعا: انها مكلفة جدا مقارنة بأسعار السجائر الحالية، فليست هي العلاج الذي يستطيع كل شخص استعماله للمساعدة في ايقاف التدخين تدريجيا كما تدعي الشركات المسوقة.

خامسا: السيجارة الالكترونية طريقة تسويق جديدة للتبغ وذلك للالتفاف على جهود مكافحة التدخين وذلك لتزيد من ادمان التدخين بين المراحل العمرية المختلفة وتشجع الشباب على تجربة الوسائل التقليدية للتدخين.

سادسا: اوضحت وكالة الدواء والغذاء الامريكية انه حتى في السجائر الالكترونية التي يدعى فيها انها خالية من النيكوتين ثبت مخبريا وجود النيكوتين فيها traces ومادة النيتروزامين وهي مادة من المعروف طبيا انها مسرطنة ومشتق مادة الجلايكول وهي مادة سامة تستخدم في سائل مضاد التجمد في السيارات.

سابعا: قانونيا منعت بعض الدول بيع هذه السجائر الالكترونية وتسويقها واستيرادها مثل: استراليا وكندا والبرازيل.

ثامنا: علب السجائر العادية ملزمة دوليا بوضع 30% من واجهة وخلفية العلب بوضع تحذير طبي عن التدخين، اما السجائر الالكترونية فتكتفي الشركات المسوقة بوضع تحذير على مواقعهم في الانترنت لأنها من الممكن ان تباع فرادى سواء الشاحن او الكبسولات ولا يوجد قانون ملزم للشركات حتى تاريخه بكتابتها على السيجارة الالكترونية.

وزبدة الكلام.. ان السجائر الالكترونية ينصح بأن تعامل صحيا معاملة السجائر التقليدية على جميع المستويات وهي ليست وسيلة للإقلاع عن التدخين كما تروج لها بعض الشركات المنتجة وما تحمله من ضرر مؤكد اكثر بكثير مما تدعيه من فوائد محتملة، ولذلك ينصح الجميع باستمرار مكافحة التدخين بجميع طرقه على جميع المستويات الافراد والاسر والمنظمات والحكومات.. وحماكم الله من كل مكروه.

جمعية «نقاء» تقدم أكثر من طريقة للإقلاع عن التدخين

المصدر: صحيفة الرياض

يعني قدوم شهر الصيام اضطرار البعض إلى الامتناع عن التدخين في ساعات النهار، وهو ما يعتبر فرصة سانحة للمدخنين للتوقف عنه نهائياً، حيث لاحظ الكثير من الأطباء أن نسبة نجاح هذا الجانب خلال شهر رمضان أكبر من النسبة المعتادة في الأوقات العادية.

ونوهت الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين "نقاء" أن هناك أكثر من طريقة وبرنامج يخضع له المقلع لمساعدته على ترك التدخين، فالطريقة الأولى تكون بالعلاج الطبيعي بتناول كميات كبيرة من الطماطم التي ثبت مؤخراً أنه يحتوي على نسبة عالية من "النيكوتين"، فمن خلالها يعوض المقلع النسبة التي يتعاطاها عن طريق الدخان، كما أن تناول الخس ينقي الجسم من سموم الدخان، مع ضرورة الابتعاد عن محفزات التدخين كالدهون والمنبهات مثل الشاي والقهوة، مع الإكثار من شرب السوائل التي تساعد على تخلص الجسم من السموم.

ووصفت الجمعية أن البرنامج الثاني يتم عن طريق الجلسات من خلال جهاز "الملمس الفضي"، والذي تتمركز فكرة عمله بأنه وسيلة تساعد المدخن المقلع على تجاوز الأعراض الإنسحابية كالصداع والعصبية التي تصاحب آخر سيجارة يأخذها المدخن، كما يُنشّط الجهاز هرمون "الأندرونيين" من خلال تحفيزه على الإفراز لتهدئة الأعصاب وتغيير طعم الدخان ورائحته التي تصبح أكثر نفوراً، مع ضرورة أن تكون الجلسات كادني حد ستة جلسات متتالية ولمدة تتراوح ما بين 25-30 دقيقة، بالإضافة إلى استخدام ملصقات "النيكوتين" والتي تصاحب الجلسات الجماعية النفسية مع مجموعة من المقلعين لتجاوز الحالة والأعراض المصاحبة.

وذكرت الجمعية أن الطريقة الثالثة هي الأميز لأن المقلع يخضع لها وهو يدخن على عكس البرامج السابقة، وذلك بواسطة حبوب "شامبكس" التي تكون بطريقة العلاج الفردية بين الشخص ونفسه، وتعمل حاجز بين الخلايا التي تحفز رغبة المدخن على التدخين، وهو عبارة عن "كورس" علاجي متكامل مدته ثلاثة أشهر من خلال حبتين في اليوم ونتائجه تظهر من أول أسبوع بنسبة (80%)، ولكن يجب المواظبة عليه كي يتخلص الدماغ تماماً من "النيكوتين"، ومن مزاياها أنها ليس لها آثار جانبية على الجسم، كما أنها صالحة لجميع المدخنين ولمرضى القلب والضغط والسكر.

من جهتهم أوضح أكثر من شاب رغبتهم في الإقلاع عن التدخين باستغلال هذا الشهر الفضيل الذي يجبرهم على الانقطاع عن تناول السيجارة لمدة 14 ساعة، مما يسهل عملية الإقلاع كثيراً، كما أشادوا بجهود الجمعية وخدماتها المقدمة ومدى فاعليتها، حيث أكد الشاب "فيصل الماجد" أنه تخلص من عادة التدخين بنسبة (90%)، فبعد أن كان يتناول في اليوم علبة سجانر كاملة، أصبح لا يتناول حالياً أكثر من سيجارتين وذلك من خلال خضوعه للبرامج التي تقدمها الجمعية.

يذكر أن جمعية "نقاء" تقدم العديد من الخدمات مثل إقامة المحاضرات التوعوية والمعارض والعيادات المتنقلة، إلى جانب تنظيم الزيارات الميدانية للمدارس والجامعات والمنشآت الحكومية والأهلية، وكذلك برامج ترفيهية تجمع بين إشاعة ثقافة مكافحة التدخين والمتعة الهادفة، باستضافة الفرق الترفيهية والإنشادية.

تأملات رمضانية «مصيبة التدخين»! (3 من 4)

http://www.aleqt.com/2010/09/01/article_436744.html

المصدر: صحيفة الإقتصادية

د. سعود بن حمود السهلي

الصيام، فضلا عن أنه عبادة، نتقرب بها إلى المولى، عز وجل، فهو رياضة نفسية متفرّدة، ومقياس للقدرة على تربية الإرادة القوية؛ وتكوين العزيمة الصارمة، ويعود الصبر، ويحرر الإرادة الإنسانية من استعباد الأهواء والعادات والشهوات؛ فإذا استقام للصائم أن يصل إلى قوة الإرادة، وصرامة العزيمة؛ فقد دانت له نفسه، وتحكم فيها، راغبا في تحصيل مرضي الله، وتجنب مساخطه، عز وجل. وهذا معنى التقوى، التي لا سبيل إليها ولا مطمع فيها إلا من هذه السبيل، وهو ما انطوى عليه تذييل الآية القرآنية التي تحض على الصوم (لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ).

تلك هي حكمة الصيام التي تعود ثمراتها على الفرد في نفسه، بما تجعله حريصا على تقوى الله بفعل ما يرضيه وترك ما يغضبه.. لذلك يكون هذا الشهر المبارك، فرصة للإقلاع عن كثير من العادات السيئة، والانتصار على الشهوات، وعلى رأسها مصيبة التدخين، التي انتشرت بين شبابنا وفتياتنا من البنين والبنات؛ لأن الصائم يترك التدخين ثلثي اليوم، تقريبا دون أن يصيبه ضرر، فليكن ذلك مشجعا له على تركه في الثلث المتبقي ما بين الإفطار والإمساك!

ويبدو أن المدخنين والمدخنات لم يعدوا يبهون بالأخبار المتطائرة المشؤومة بشأن ضحايا التدخين؛ وصارت عندهم مناعة كثيفة حول أي خبر، تثير الدهشة والاستغراب والتعجب، بالإصرار على التدخين، وتعمد تجاهل التحذيرات، ووقائع ونتائج الحالات الخاصة بذلك.

فلقد ثبت بما لا يدع مجالا للشك احتواء دخان السجارة على 4000 نوع من المواد الكيماوية الضارة، 60 منها مسرطن، فضلا عن مواد أخرى سامة للجسم البشري، منها: أول أكسيد الكربون، الفحم، الزرنيخ، الرصاص. وباتت آفة التدخين، أخطر من وباء الإيدز على مستقبل البشرية، فتشير الدراسات إلى أنها السبب في قتل ثلاثة أشخاص في العالم كل دقيقة، كما كشفت عن أعداد ضخمة من المدخنات، تقدر بنحو 200 مليون امرأة مدخنة في العالم؛ ما يعني أن يرث الأطفال جينات التدخين من الأمهات ما يسبب حتما تأثر أجيال متعاقبة ليس فقط بالتدخين السلبي الذي يسبب الموت الفجائي للأطفال وأمراض القلب والشرابين والأوعية الدموية ومشكلات الربو والتهابات الجهاز التنفسي، ويتسبب أيضا في ضعف مناعة الأطفال وزيادة فرصة إصابتهم بسرطان الرئة!

في المملكة، التي تُصنّف كرايع أكبر دولة مستوردة للسجائر في العالم من حيث عدد المدخنين المواطنين والمقيمين، وتحتل المرتبة الـ 23 بين الدول الأكثر استهلاكاً للتبغ – يبدو أن قضية التدخين فيها أكثر تعقيدا مما نتصور، فقد أشارت دراسة حديثة، أجراها الباحث سلمان العمري، ضمنها كتابه: (ظاهرة التدخين في المجتمع السعودي)، إلى ارتفاع عدد المدخنين في البلاد إلى عشرة ملايين مدخن، ينفقون نحو 21 مليار ريال سنويا على التدخين. وأظهرت هذه الدراسة أن إغراء وتشجيع الزملاء والرفاق للشبان جاءت في مقدمة

دوافع التدخين بنسبة 37.9 في المائة؛ فالتجربة الشخصية بنسبة 26.12 في المائة؛ ثم تقليد أحد أفراد الأسرة بنسبة 22.61 في المائة؛ فالرغبة في زيادة الثقة بالنفس وتأكيد الذات بنسبة 16.21 في المائة.

ووفقا للإحصاءات الرسمية؛ فإن 45 في المائة من المدخنين في السعودية في سن 15 عاما و27 في المائة في المرحلة التعليمية المتوسطة، و35 في المائة في المرحلة الثانوية، و13 في المائة من المعلمين والمعلمات!

ولعل ما دفع مستشفى الملك فيصل التخصصي إلى الاستمرار في مقاضاة شركات التبغ، ما قدرته إحصائيات رسمية خسائرها من علاج الحالات المرضية بين المدخنين بنحو عشرة مليارات دولار تم إنفاقها خلال 25 سنة مضت!

لذلك؛ فإن شهر رمضان، فرصة سنوية لتطوير الذات، والوصول بها إلى مستويات أرقى، بوضع الأهداف واختبار الذات في تحقيقها، وهذه دعوة للإخوة والأخوات المدخنين، لنجرب خطوات عملية في التحدي، وليكن الإقلاع عن التدخين ميدانا لخوض التجربة التي أكدت نجاعتها مرارا وتكرارا، لتغيير هذه العادة السلبية والسيئة، التي قد يصعب مفارقتها طوال العام بداعي ضعف الإرادة، ووهن العزيمة، بينما في رمضان، تصبح مزاعم لا رصيد لها من واقع الحقيقة!

وتبقى الإرادة حاسمة في الإقلاع عن التدخين، والتغلب على بعض الأعراض (ليست خطيرة أو صعبة ولا تظهر عند كل المدخنين)، التي قد يعاني البعض منها بسبب توقفه عن التدخين، الذي عود جسمه عليه طوال سنوات عدة؛ وامتناع المدخن بكل شجاعة وجسارة في نهار رمضان، دليل على تهافت الدعاوى التي تزعم عدم قدرته على التغيير، والامتناع عن التدخين.

وهذه دعوة من القلب لجميع المبتلين بهذه الآفة أن يقلعوا عن التدخين؛ مرضاةً لله وحرصا على صحتهم والبيئة التي نعيش فيها، قبل فوات الأوان، والوصول إلى نقطة اللاعودة!...

أخي المدخن/ أختي المدخنة، في رمضان ما زال هناك أمل في التغيير والإصلاح، لكل ما أفسدته السيجارة!...

آفة التدخين

أفكار ووسائل لمكافحة التدخين

http://www.aleqt.com/2010/09/01/article_436799.html

المصدر: صحيفة الإقتصادية

تطرح "نقاء" هذه الأفكار والوسائل لمكافحة التدخين في المجتمع كي يتم تفعيلها، ومن تلك الأفكار:

1. الاهتمام بالتربية الدينية وبيان تحريمه في الشرع.

2. القدوة والمثل في البيت والمدرسة وفي أجهزة الإعلام المختلفة ومنع تدخين المربين والمدرسين أمام

الطلبة وصغار السن.

3. منع الشباب في المدارس من التدخين وعدم التساهل في مجازاتهم.

4. إصدار قوانين لمكافحة التدخين وتفعيلها في الواقع.

5. إطلاق حملة إعلامية مركزة يشترك فيها الأطباء والعلماء وأجهزة الإعلام المختلفة لتوضيح أضرار التدخين من جميع الجوانب.

6. منع التدخين منعاً باتاً في الأماكن العامة المختلفة.

7. نشر صور لأعضاء الجسم المصابة بالأمراض الناتجة عن التدخين على علب السجائر.

حظر التدخين في الأماكن العامة يثير سخط اليونانيين

http://www.aleqt.com/2010/08/31/article_436542.html

المصدر: صحيفة الإقتصادية

أثينا: الألمانية

لن يسمح في اليونان صاحبة أعلى نسبة مدخنين في أوروبا بالتدخين في الاماكن العامة اعتبارا من غد الاربعاء. لكن بعد الجهود التي لا تحصى للقضاء على هذه العادة هل ستنجح هذه المحاولة بالفعل هذه المرة؟ وطبقا للقانون الجديد سيحظر التدخين في جميع الاماكن العامة باستثناء الكازينوهات والحانات التي تزيد مساحتها على 300 متر مربع حيث تم منحها تسعة شهور قبل تطبيق القانون عليها.

الزبائن الذين يخالفون القانون سيعرضون أنفسهم لغرامة تتراوح بين 50 و500 يورو بينما سيواجه أصحاب الكازينوهات والحانات والمطاعم والمقاهي وغيرها من الاماكن العامة خطر التعرض لعقوبات أشد مثل دفع غرامة تتراوح بين 500 و10 آلاف يورو وإلغاء تراخيصهم في حال تكرار المخالفات. هذا القانون الجديد سيكون له تأثير شديد الوطأة على بلد تصل فيه نسبة المدخنين الكبار إلى قرابة 45 في المئة وحيث يعتبر التدخين في المكاتب والمقاهي وسيلة تقليدية لتمضية الوقت.

وعقب فشل حظر جزئي الصيف الماضي ها هي الحكومة تعاود جهودها لوأد هذه العادة في الاماكن العامة والتي تعد ثالث حملة من نوعها خلال أقل من عقد. وحظر العام الماضي تم تجاهله بصورة كبيرة بسبب الاستثناءات الممنوحة للحانات والمطاعم الصغيرة وأيضا بسبب الفشل في معاقبة المخالفين الذين يدخنون بصورة معتادة في الحانات الكبيرة أو عربات الاجرة أو في أماكن العمل.

وتقول وزيرة الصحة ماريليزا كسينويانوكوبولو " هذا أمر يتعلق بالصحة العامة وليس القصد منه مجرد حملة لفرص غرامات". كما أعلنت وزارة الصحة أن الهدف من القانون الجديد هو إنقاذ حياة نحو 20 ألف

شخص يموتون سنويا بسبب التدخين في اليونان وهو ما يكلف الدولة 14ر2 مليار يورو سنويا.

وأظهر مسح أجري عام 2007 أن عدد المدخنين في يونان ارتفع بنسبة 10 في المئة خلال عقد في الوقت الذي تتخلص فيه الدول المتقدمة من هذه العادة. فقد طبقت كل من بريطانيا وأيرلندا وفرنسا والمانيا ودول أخرى بالاتحاد الاوروبي بالفعل قوانين تقضي بحظر التدخين في الاماكن العامة. بيد أنه في ضوء سجل اليونان المفعم بالثغرات فيما يتعلق بتطبيق القوانين الجديدة ، يبدو أنه ليس هناك أي ضمان بأن الحظر الجديد الذي لا يروق بالفعل للعامة والذي يأتي في خضم أزمة الركود والديون سوف يكتب له النجاح. وكانت حكومة الاشتراكيين في اليونان التي تفادت بأعجوبة الوقوع في فخ الافلاس في وقت سابق من العام الحالي قد وافقت في مفاوضاتها مع الاتحاد الاوروبي وصندوق النقد الدولي على تطبيق سلسلة من إجراءات التقشف لخفض العجز المتزايد في البلاد. ومن بين تلك الاجراءات زيادة الضرائب على السجائر بنسبة 10 في المئة.

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

لا يوجد أخبار جديدة