

الدكتور الخراز يلتقي المشرف على برنامج مكافحة التدخين ويزور عددا من المراكز بالقصيم

<http://www.alriyadh.com/2010/12/20/article587180.html>

المصدر: صحيفة الرياض



الدكتور الخراز يستقبل الدكتور المنيف والوفد المرافق له

بريدة - مريم الحربي ، خالد بخش

التقى مدير عام الشؤون الصحية بمنطقة القصيم الدكتور صلاح بن محمد الخراز امس سعادة المشرف العام على برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة الدكتور ماجد بن عبدالله المنيف والوفد المرافق له وذلك بمقر مكتبه بالمديرية ضمن الزيارة التفقدية التي يقوم بها الوفد للمنطقة. بحضور مساعد المدير العام للرعاية الصحية الأولية الدكتور عبدالله الصيقل مدير مركز مكافحة التدخين ببريدة الأستاذ عبدالله البليهي .



الدكتور المنيف والدكتور الصيقل في إحدى عيادات مكافحة التدخين

وذكر مدير مركز مكافحة التدخين الأستاذ عبدالله البليهي انه قد تخلل اللقاء مناقشة عدد من المواضيع التي تساهم في تطوير مركز مكافحة التدخين بالمنطقة، كما تم مناقشة الإحصائيات وأعداد المراجعين الذي تمت معالجتهم من التدخين والحملات التوعوية التي نفذها مركز مكافحة التدخين بصحة القصيم. كما سيقوم الوفد بزيارة لجمعية مكافحة التدخين ببريدة، ويزور الوفد اليوم عيادة مكافحة التدخين بمحافظة عنيزة، كما سيتم افتتاح عيادة مكافحة التدخين بمحافظة المذنب .

وثنم البليهي زيارة المشرف العام على برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة والتي سيكون لها اثر كبير في دعم مكافحة التدخين بالمنطقة، كما نوه بدعم سعادة المدير العام الدكتور صلاح الخراز لمركز مكافحة التدخين في بريدة.

خلاصة التبغ والإبر الصينية والملابس الكهربائي تساعد على التخلص من السجارة

الإقلاع عن التدخين.. العزيمة والصبر تسيطر على الأعراض الانسحابية!

<http://www.alriyadh.com/2010/12/20/article586965.html>

المصدر: صحيفة الرياض



أ.د. جابر بن سالم الفحطاني

استكمالاً للحديث في الأعداد الماضية والذي تطرقنا في آخرها إلى الإقلاع عن التدخين وشرنا إلى انه يتطلب عزيمة قوية وصبراً على تحمل الأعراض الناجمة عن الإقلاع وذكرنا وسائل عملية للإقلاع ومنها أيضاً:

-الإقلاع التدريجي: يستطيع المدخن أن يقلع عن التدخين تدريجياً، وذلك بمحاولة تقليل السجائر التي يدخنها بمعدل سيجارة أو سيجارتين في اليوم حتى يصل إلى حد تدخين سيجارة أو سيجارتين يومياً، ومما يساعد في الإقلاع وضع السيجارة في الفم بدون إشعال، وينصح الاخصائيون المدخنين بأن ينفقوا أموالهم التي تتوفر بسبب الإقلاع عن التدخين في الصدقات وأوجه الخير، كما يتم الإقلاع التدريجي عن التدخين باستعمال الفلتر (المرشح الطبي) الذي يعمل على إنقاص نسبة النيكوتين. والمرشحات الطبية أربعة أنواع:

-رقم 15 وينقص 15% من نسبة النيكوتين.

-رقم 30 وينقص 30% من نسبة النيكوتين.

-رقم 60 وينقص 60% من نسبة النيكوتين.

-رقم 90 وينقص 90% من نسبة النيكوتين.

ويتدرج المدخن في استعمال هذه المرشحات بحيث يستعمل كلاً منها لمدة عشرة أيام ثم ينتقل للتالي وهكذا، حتى إذا أراد الإقلاع نهائياً عن التدخين يكون تركيز النيكوتين في دمه حينئذ قد انخفضت نسبته بحيث لا يشعر بالتوتر العصبي، أما إذا تعرض المقلع عن التدخين لشيء من التوتر، فعليه أن يستشير الطبيب فيما

لازمه من أعراض غير مريحة.

وإذا حدثت زيادة في الوزن نتيجة الإقلاع عن التدخين، فيمكن معالجتها باتباع نظام غذائي لإعادة الوزن إلى ما كان عليه.

- عيادات للإقلاع عن التدخين: أنشئ في بعض الدول مثل بريطانيا عدد كبير من العيادات الخاصة التي تساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين، كما خصصت أقسام في بعض المستشفيات لعلاج المدخنين، حيث يقدم لهم الإرشادات التي تساعدهم على الإقلاع عن التدخين مع تبصيرهم بأضراره وعواقبه.

ومن هذه الإرشادات ضرورة الإقلاع عن تناول الشاي والقهوة لمدة خمسة أيام، حيث أن تناول أيهما يزيد من رغبة المدخن في إشعال السجارة.

ويعالج المدخنون الذين أقلعوا عن التدخين في وحدات خاصة بعلاج المدخنين، كما يعالجون من الأمراض التي قد تصيبهم بسبب التدخين مثل أمراض القلب والشرايين وأمراض الجهاز التنفسي. ويفيد استعمال الفيتامينات في علاج التدخين وبخاصة فيتامين (أ) الذي أثبتت التجارب العلمية أنه يمنع حدوث سرطان الرئة.

وعن طريق العلاج في العيادات النفسية المعالجة للتدخين اتضح أنه إذا كان المدخن قد لجأ إليها عن طريق تكليف من أسرته أو جهة العمل فإن نتيجة علاجه لا تكون أكيدة أو ناجحة.

ولعل هذا يؤكد دور الإدارة في الإقلاع عن التدخين، ونورد فيما يلي وصفاً للدور الذي تقوم به العيادات النفسية المناهضة للتدخين.

يزور تلك العيادات عشرة أو خمسة عشر شخصاً في المرة الواحدة من مرضى التدخين، حيث يجتمعون مرة كل أسبوع وذلك بإرشاد أحد الأطباء، فيقوم بالشرح ومناقشة كل فرد أمام زملائه المدخنين بالأسباب التي دعتهم إلى التدخين ويقوم كل فرد بمناقشة أسباب تدخينه باستفاضة ليتناول لماذا وكيف بدأ التدخين وكيف نمت عنده عادة التدخين، وعدد المرات التي يدخن فيها، وأي المناسبات تبلغ فيها ذروة التدخين عنده، ويناقش في هذه الجلسات الوقت الذي يكون فيه المدخن في أشد الحاجة إلى التدخين، هل هو وقت الفراغ أو وقت العمل؟ وهل يشعر المدخن بالراحة بعد التدخين عقب تناول وجبات الغذاء؟

كذلك كثيراً ما حللت هذه الجلسات ما يشاع بأن السجارة تشيع الألفة وتساعد على تبديد الجمود، وتضفي الانسجام على الجماعة، وبين الأطباء المعالجون الوجه الآخر للتدخين وما يترتب عليه من أضرار، وما يتركه التدخين من مخلفات واصطبغ الأصابع ورائحة الفم الكريهة، وعندما يقول المدخن أن للتدخين مذاقاً محبباً يتولى الإخصائي المعالج توضيح الآثار الضارة له، كما توضح هذه العيادات المزايا التي يتمتع بها الممتنع عن التدخين حديثاً كأحد الأسباب التي تدعو غيره إلى الإقلاع عن التدخين، فالتحسن الفوري في السعال وتحسن الشهية للطعام ويسر التنفس وعودة حاسة الشم والإحساس بالسعادة وقوة العزيمة وزيادة الوزن كلها وسائل إقناع جديدة تدعو المدخن للإقلاع عن عاداته.

كذلك تقدم هذه العيادات لمرضى التدخين بعض الأدوية المقوية والفيتامينات، خاصة بعد أن ثبت نجاح استخدام أحد مشتقات فيتامين أ، ج في حماية الإنسان من الإصابة بسرطان الرئة، وذلك عن طريق وقف تكوين الخلايا السرطانية عند الفئران، وعلى ذلك فقد قرر العلماء بإمكان نجاح استخدامه على الإنسان،

خاصة بعد أن لاحظوا نقص فيتامين (أ) في جسم الإنسان بسبب تحول الخلايا الطبيعية الملساء للأغشية الشعبية المخاطية إلى خلايا خشنة منذرة بإصابة سرطانية

وتستخدم بعض العيادات النفسية طريقة العلاج بالملامس الكهربائي والتي تستخدم الآن في عيادات مكافحة التدخين في المملكة العربية السعودية. إذ يحصل المراجع على عدد من الجلسات بعدها يقلع المدخن فيما إذا توافرت لديه العزيمة والإرادة.

وهناك أيضاً طريقة مبتكرة ومستخدمة حديثاً في المملكة، وهي العلاج بالإبر الصينية ولها ما يكملها من وسائل مساعدة، ومن شأن العلاج بالإبر الصينية والملامس الكهربائي توليد إحساسات نفسية لدى المدخن تكون نتائجه ردود فعل تجاه رائحة وطعم السجائر أو غيرها من وسائل حرق التبغ، وما دمننا بصدد الجديد في العلاج النفسي للتدخين يمكن إضافة طريقة أخرى تم استخدامها في بعض الدول الأوروبية وهي طريقة (المضمضة) أو (الغرغرة) بمحلول نترات الفضة أو ببعض أنواع الأدوية التي لها نتائج مشابهة لنتائج الأبر الصينية والملامس.. بحيث تولد نفس ردود الفعل بدون إلحاق أضرار أخرى أو أعراض جانبية.

-استعمال خلاصة التبغ: تستعمل خلاصة التبغ بجرعات صغيرة وذلك بوضعها تحت اللسان لتقليل اشتهاؤ التدخين بالإضافة إلى تخفيف شدة أعراض الإقلاع مثل التملل والجوع، وتشير الإحصاءات التي أجريت في بريطانيا أن 60 ألف مدخن قد استطاعوا الإقلاع عن التدخين في الفترة بين يونيو 1995م إلى فبراير 1999م وذلك بعد استعمال هذه الوسيلة .

لقاء تدريبي لبرنامج الصحة المدرسية بالبحادية

<http://www.al-jazirah.com/20101220/ln59.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

البحادية - هندي النخيش

عقد صباح أس اللقاء التدريبي على برنامج الصحة المدرسية التوعوي (الصحة سلوك) الذي نظمه مكتب التربية والتعليم بالبحادية بالتعاون مع الوحدة الصحية المدرسية، بحضور مدير المكتب بالنيابة حجاج العتيبي والمعلمين المرشحين لتطبيق البرنامج بالمدارس.

ويهدف البرنامج لتوعية أبنائنا الطلاب في المرحلة المتوسطة بالعادات والسلوكيات الصحية الخاطئة وتشجيعهم على إتباع السلوك الصحي الصحيح وممارسة النشاط البدني اليومي وتجنب التدخين وأضراره .

مستشارة منظمة الصحة العالمية الريفي لـ«عكاظ»:

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20101220/Con20101220389476.htm>

برامج جديدة للحد من النسب المخيفة للأمراض المزمنة

المصدر: صحيفة عكاظ

خالد البلاهدى - الخبر

أوضحت لـ«عكاظ» المستشار الإقليمي للأمراض المزمنة في منظمة الصحة العالمية الدكتورة إبتهاال الريفي، أن الأمراض المزمنة تشهد تزييدا في نسب المصابين في دول الخليج عامة وخصوصا المملكة، لافتة إلى أن نسبة انتشار ضغط الدم في المملكة بلغ 27 في المائة، وهو ما يشير إلى إصابة ربع السكان بهذا المرض، فيما تصل نسبة الكولسترول إلى ما يقارب 40 في المائة، في الوقت الذي يأتي فيه التدخين ما بين 20 - 30 في المائة عند البالغين، مشيرة إلى أن منظمة الصحة العالمية تعمل مع الجهات المعنية في المملكة لوضع برامج تقلل من هذه النسب المخيفة مع التركيز على التوعية والوقاية بالتعاون مع وزارة الصحة.

وأضافت «يعد سرطان الثدي من الأمراض التي تهدد المجتمعات العربية، ولا سيما أن نسبة الإصابة بالمرض في الوطن العربي تتراوح ما بين 43 - 46 في المائة، وتأتي المملكة رابعة في دول الخليج بالإصابة بسرطان الثدي، فيما تحتل البحرين المرتبة الأولى تليها الكويت ثم قطر، متوقعة زيادة معدلات الإصابة لدى النساء نتيجة توفر عوامل الخطورة المسببة لهذا المرض ومنها استخدام عوامل الهرمونات والسمنة والتغذية غير السليمة، في الوقت الذي ارتفعت نسبة أعمار المصابات إلى 70 عاما بعد وفاة المصابات سابقا في عمر 50 عاما بسبب تحديث وتحسن إمكانية الاكتشاف المبكر في الفترة الأخيرة.»

ونوهت الريفي بالدور الكبير للمملكة في مجال مراكز الأبحاث وبيئة العلاج والتوعية بأمراض السرطان، والذي يعمل عليها مؤسسات حكومية وجمعيات خيرية أحدثت قفزة واضحة وتحسنا ملحوظا في مكافحة هذه الأمراض، مشيرة إلى أن توقيع اتفاقية بين منظمة الصحة العالمية وجمعية السرطان السعودية في المنطقة الشرقية والاتحاد الخليجي للسرطان من أجل عقد جلسات للكشف المبكر وورش عمل وندوات طبية يكرس التوعية حول السرطان في الدول الفقيرة والنامية، إضافة إلى تفعيل هذه البرامج في المملكة .

آفة التدخين

ما التدخين السلبي؟

http://www.aleqt.com/2010/12/20/article_480678.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

يُعرف تقرير منظمة الصحة العالمية دخان التبغ السلبي بأنه الدخان المنبعث من منتجات التبغ المحترق في أفواه المدخنين، وتسمى هذه الظاهرة في أوساط صناعة التبغ بدخان التبغ المنبعث في البيئة وعند انبعاث هذا الدخان في الهواء ولا سيما في الأماكن المغلقة يستنشقه جميع الموجودين، ما يعرض المدخنين وغير المدخنين على السواء إلى آثاره الضارة، وهي آثار تتخطى مجرد المضايقة كما يدعي صناع التبغ إلى الأخطار الحقيقية على الصحة. وبهذا التعريف تؤكد المنظمة حقيقة الأضرار الناجمة عن التدخين في الأماكن

العامة نافية بذلك ادعاءات شركات التبغ بعدم حصول أضرار للمدخن وغير المدخن في الأماكن المغلقة بسبب دخان التبغ باعتبار أن نظام التهوية كفيل بتنقية أجواء المكان المغلق والقضاء على آثار الدخان فيه، ولكن المنظمة تؤكد أن نظم التهوية فضلا عن كونها باهظة التكلفة فهي لا توفر حماية تامة لغير المدخنين من التعرض لدخان السجائر وسائر منتجات التبغ.

كاريكاتير

<http://www.al-jazirah.com/20101220/carto>

المصدر: صحيفة الجزيرة



شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

لا يوجد أخبار جديدة