

العديد من الدول تقر قوانين للحد من العادة السيئة

90 - 80 ٪ من المدخنين يقلعون عن السجارة نتيجة ممارسة المشي وتناول الفاكهة

<http://www.alriyadh.com/2010/12/27/article589315.html>

المصدر: صحيفة الرياض



الإقلاع عنه يتطلب عزيمة قوية وصبراً

أ.د. جابر بن سالم القحطاني

في هذا العدد نختم الحديث عن موضوع التدخين وتأثيره على صحة الانسان وكنا في الاسبوع الماضي قد تطرقنا إلى الإقلاع عن التدخين واشرنا إلى انه يتطلب عزيمة قوية وصبرا على تحمل الأعراض الناجمة عن الإقلاع وذكرنا وسائل عملية للإقلاع ومنها أيضا :

وضع النيكوتين على الجلد : اتجهت الدراسات الحديثة إلى تطوير وسيلة استعمال النيكوتين في الإقلاع عن التدخين ، وهي وسيلة تناول النيكوتين بالفم ، وذلك بسبب المذاق الكريه للنيكوتين ، بالإضافة إلى أنه يسبب حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي مثل الغثيان وإثارة أغشية المعدة والفواق (الزرعة .)

ولقد أجريت تجارب عديدة على بعض المدخنين الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين وذلك بوضع محلول النيكوتين فوق جلد المدخن بدلاً من إعطائه بواسطة الفم لتحاكي حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي . ولقد ألق عدد كبير من المدخنين عن التدخين بفضل استعمال هذه الوسيلة التي يفضلها الباحثون عن وسيلة إعطاء النيكوتين بالفم ، حيث إن وضع النيكوتين على الجلد لا يسبب اضطرابات الجهاز الهضمي أو إصابات في الأسنان أو آلاماً في الفكين .

برنامج المشي وتناول الفاكهة : من الوسائل الحديثة للإقلاع عن التدخين وسيلة تعتمد على ممارسة رياضة المشي وتناول الفاكهة والخضار لمدة خمسة أيام بعد الإقلاع عن التدخين ، ولقد أقرت هذه الوسيلة جمعية الاعتدال الدولية وأعلنت أن 80-90% من المدخنين أقلعوا عن التدخين باتباع هذه الوسيلة . ويفيد المشي وتناول الفاكهة والخضار في إمداد الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة لتحسين صحة المدخن ، وينصح المدخنون بشرب الماء بكثرة خلال الخمسة أيام ، فيتناولون ثلاثة لترات (15 كوباً) من الماء يومياً لتخليص الجسم من السموم التي انتشرت في أعضاء الجسم بسبب التدخين ، كما ينصح الإخصائيون المدخنين بالإكثار من تناول الفاكهة والخضروات الطازجة مثل البرتقال والجوافة والطماطم مع الوجبات الغذائية ، والمشى لمدة خمس دقائق كل صباح مع التنفس العميق في الهواء الطلق ، ويفيد في الإقلاع عن التدخين الامتناع عن تناول الشاي والقهوة والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين مثل الكوكاكولا والبيبيسي كولا .



تناول الفاكهة من الوسائل الحديثة للإقلاع عن التدخين

إرشادات تفيد في الإقلاع عن التدخين وفي تحسين صحة المدخن بعد الإقلاع :

تفيد الإرشادات التالية المدخنين في الإقلاع عن التدخين وفي اجتناب العودة للتدخين :

1- مصاحبة الأفراد غير المدخنين والجلوس في الأماكن المخصصة لغير المدخنين في الطائرة أو القطار أو المركبات العامة .

2 - تجنب قراءة إعلانات السجائر .

3 - محاولة الإقلاع عن سيجارة الصباح ، ويساعد على ذلك تناول كوب من عصير البرتقال الذي يقلل من اشتهاؤ المدخن لهذه السيجارة .

4 - تغيير نوع السيجارة .

5 - وضع علبة السجائر بعيداً عن متناول يد المدخن .

6 - ترك علبة الكبريت أو القداحة في المنزل .

7 - عدم التدخين عند قيادة السيارة أو عند الانشغال بالعمل أو الكتابة .

8 - تدخين نصف السيجارة فقط ، مع عدم جذب الدخان عميقاً داخل الصدر .

9 - عدم التدخين بعد الأكل مباشرة (يؤجل إشعار السيجارة إلى نصف ساعة بعد الأكل .)

10 - استعمال المبسم لتقليل كمية النيكوتين والقطران .

11 - الإكثار من تناول الماء وذلك لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة .

12 - الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات يومياً مع تدليك أطراف اليدين والقدمين وذلك لتنشيط الدورة الدموية .

13 - الحصول على قدر كبير من الاسترخاء ، وبخاصة خلال الأيام الخمسة الأولى من التوقف عن التدخين مع الإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجة وعدم تناول الأطعمة الدسمة .

للتدخين تأثيره على صحة الإنسان

الإجراءات التي اتخذتها بعض الدول لمكافحة التدخين :

وضعت الحكومة السويدية خطة مدتها 25 سنة تهدف إلى خفض استهلاك السجائر والحد من التدخين وتهيئة الحياة للأطفال المولودين بعد عام 1999م في بيئة تقل فيها نسبة التلوث بدخان السجائر كما يقل فيها عدد المدخنين وتشمل الخطة السويدية ما يلي :

1-تبصير الآباء والمعلمين بأضرار التدخين حتى يستطيعوا تربية أبناء هذا الجيل التربية الصحية السليمة بالإضافة إلى تدريس أضرار التدخين ضمن مقررات المدارس .

2-منع التدخين في المدارس والمسارح ودور السينما والمطاعم والمحلات التجارية والحافلات وتخصيص أماكن للتدخين في مقر العمل .

3-إنشاء عيادات خاصة لعلاج المدخنين .

4-زيادة أسعار السجائر عاماً بعد عام .

5-عدم الترخيص لمحلات بيع السجائر ومنتجات التبغ إلا في أضيق الحدود .

6-منع بيع السجائر لصغار السن حيث إن شراء أول سيجارة له علاقة وطيدة بالاستمرار في التدخين بعد ذلك .

وفي الدراسة التي قامت بها منظمة الصحة العالمية بدولة الكويت جاءت التوصيات كما يلي :

1- عقد ندوات ودورات حول مضار التدخين كل سنة على أن يتم التركيز فيها على البحوث الاجتماعية التي تتناول مشكلات الناشئين وإيجاد الحلول المناسبة لها وتحديد الوسائل الكفيلة بتوفير كافية احتياجاتهم .

2-وضع خطة إعلامية على مستوى المجتمع حول مضار التدخين بالتنسيق مع الوزارات المعنية المهمة برعاية الناشئين ، نفسياً واجتماعياً وتربوياً ، على أن تتخذ هذه الخطة عبر وسائل الإعلام المختلفة لكي يستوعبها أكبر عدد من الأفراد في المجتمع .

3-التركيز على أهمية مراكز الشباب من خلال تحديد الدور التربوي لهذه المراكز واختيار المشرفين عليها اختياراً سليماً ، إضافة إلى عمل معارض دورية فيها لتوضيح مضار التدخين ووضع حوافز تشجيع على الإقلاع عنه .

4-إدراج بعض المواد المتعلقة بمكافحة التدخين في المراحل الدراسية خصوصاً المتوسطة والثانوية ، مع ضرورة إبراز دور الاخصائي الاجتماعي والنفسي في المدرسة في توضيح مضار التدخين على أن يكون همزة الوصل بين الطالب المدخن وأسرته .

5-إنشاء جمعية مدرسية لها نشاطات مختلفة أهمها مكافحة التدخين بشتى الوسائل المتاحة .

6-الإكثار من معسكرات العمل الطلابية للخدمات العامة بقصد شغل أوقات فراغ الناشئين ووضعهم قدر الإمكان تحت المراقبة التربوية المستمرة خاصة في أوقات الإجازات التي تشجع كما يبدو على التدخين .

7-الامتناع كلية عن الإعلان للسجائر في وسائل الإعلام المختلفة مع مراعاة التقليل من التدخين في البرامج التلفزيونية ، واستغلال التلفزيون في بث برامج التوعية بمضار التدخين .

8-التوعية الصحية تعد عاملاً مهماً في التغلب على عادة التدخين عبر التوضيح العلمي المبسط للأضرار

التي تصاحب التدخين مع التركيز على إعطاء المعلومات بلغة سهلة مصحوبة بالأرقام والإحصائيات .

9 - التركيز على المشاكل النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الشباب والاهتمام بتوعية المراهقين بطبيعة العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها ومحاولة دمجهم في الأنشطة الاجتماعية المختلفة .

10 إجراء دراسة شاملة لظاهرة التدخين في المجتمع للتعرف على دوافع تدخين الناشئة، وبالتالي وضع اقتراحات تسهم في الحد من انتشارها أو القضاء عليها إن أمكن.

آفة التدخين

انخفاض وفيات التدخين 17% في نيويورك

http://www.aleqt.com/2010/12/27/article_483695.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

أعلنت إدارة الصحة في مدينة نيويورك أن عدد الوفيات المرتبطة بالتدخين تراجع بنسبة 17 في المائة في السنوات الثماني الماضية، وأن عدد المدخنين هبط بنسبة الثلث تقريبا. وأوضحت أن عدد الأشخاص الذين يموتون جراء الأمراض المرتبطة بالتدخين انخفض إلى نحو 7200 شخص في 2009 من 8700 في 2002 تزامنا مع حملة صارمة لمناهضة التدخين دشنها رئيس بلدية نيويورك مايكل بلومبرج .

وحظرت الولاية التدخين في الحانات والمطاعم في 2003 واقترح أخيرا توسيع ذلك الحظر ليشمل المتنزهات والشواطئ والمماشي الخشبية على الشواطئ وساحات المشي وأماكن عامة مفتوحة أخرى .

وقال مفوض الصحة في مدينة نيويورك توماس فارلي في بيان: "خفضنا عدد المدخنين البالغين بنحو 350 ألفا ومنعنا آلاف الوفيات المبكرة."

تستهدف إعفاء بعض السلع جمركيا

دول الخليج تبحث تحويل مبادراتها الفردية أمام منظمة التجارة إلى جماعية

http://www.aleqt.com/2010/12/27/article_483618.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

محمد السلامة من الرياض

تبحث لجنة الاتحاد الجمركي في دول مجلس التعاون الخليجي اليوم في الرياض، عددا من المواضيع

المتعلقة بالجمارك من بينها مبادرات دول المجلس لدى منظمة التجارة العالمية، التي تستهدف إعفاء بعض السلع من الرسوم الجمركية على مستوى العالم .

وطرحت المبادرات الخليجية من قبل دول المجلس بشكل فردي، وتقضي المبادرة الأولى المقدمة من الإمارات بإزالة الرسوم الجمركية عن بعض المواد الخام الأولية الأجنبية غير الزراعية في إطار منظمة التجارة العالمية. والثانية من عمان وتهدف تحرير الأسماك ومنتجاتها من الرسوم الجمركية. والثالثة مبادرة قطر وتتعلق بإزالة الرسوم الجمركية عن الغاز. ومعلوم أن جميع دول المجلس أعضاء في منظمة التجارة wto ومستفيدون من أحكامها وأنظمتها وقوانينها والتزاماتها. وتعكف اللجنة على إعداد مذكرة تفصيلية عن مدى استفادة دول المجلس من طرح هذه المبادرات وتأثيرها في اقتصاداتها في حال تبنيها بشكل جماعي، إضافة إلى الإجراءات المتبعة في إطار منظمة التجارة العالمية ومدى إلزامية إعفاء السلع التي تضمنتها هذه المبادرات من قبل بقية الدول الأعضاء في المنظمة.

كما ستناقش اللجنة الجمركية خلال الاجتماع الذي سيستمر ثلاثة أيام، بروتوكول الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ، تسهيل التبادل التجاري، نتائج عمليات المقاصة، وجهود دول المجلس في دعم اجتماعات لجنة الاتحاد الجمركي العربي، والإنجازات التي توصلت إليها لجنة الاتحاد الجمركي في اجتماعاتها من الأول إلى الخمسين، إلى جانب متابعة تنفيذ تقرير الزيارة الثالثة للمراكز الجمركية، وإضافة السلع التي تدخل في تركيب المتفجرات إلى قائمة السلع المقيدة الموحدة في دول المجلس، وانتقال واسطة النقل المستعملة بين دول المجلس من دون رسوم جمركية .

وتبحث اللجنة أيضا الخطوات اللازمة لاستكمال متطلبات الاتحاد الجمركي في دول المجلس، وإمكانية إلغاء الإعفاء عن السجائر في الأسواق الحرة في الدول الأعضاء توافقا مع اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ، وكذلك بحث إعفاء المقتنيات والتحف الأثرية التي ترد للأشخاص لغير قصد الاتجار، ومعالجة موضوع الوزن الزائد على الشحنات. علما بأن التوصيات التي يتم التوصل إليها سترفع للاجتماع المقبل للجنة التعاون المالي والاقتصادي.

استشارية تدعو لـ«رياضة البنات» للوقاية من السرطان

<http://www.alyaum.com/issue/article.php?IN=13709&I=807378&G=1>

المصدر: صحيفة اليوم الالكترونية

ليلى المزعل - سيهات

وسط حشد نسائي فاق ثمانية آلاف مشاركة، دعت استشارية في أمراض وسرطان الدم ووزارة التربية والتعليم بضرورة إدراج مادة التربية البدنية في مدارس البنات وممارسة الرياضة بما لا يقل عن 30 دقيقة، بمعدل خمس مرات في الأسبوع للكبار والصغار، وذلك من أجل الإسهام في التقليل من خطر الإصابة بالأمراض السرطانية.

وأوضحت الدكتورة يسرى العوامي أخصائية أمراض الباطنية واستشارية أمراض سرطان الدم بمستشفى الظهران التابع لشركة أرامكو السعودية، في محاضرة توعوية في مدينة سيهات بعنوان (مرض السرطان

وسبل الوقاية منه) إلى أن التدخين يتسبب في 30 بالمائة من الوفيات بسبب السرطان لما يحتوي مادة التبغ على أربعة آلاف مادة كيميائية، 60 منها قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان بالإضافة إلى أن التدخين يؤدي إلى الإصابة بسرطان الحنجرة والفم والبلعوم والمريء والرئة والمثانة البولية والثدي والبنكرياس وعنق الرحم والكلية والمعدة وسرطان الدم. وأضافت العوامي: "أيضاً تتسبب بعض الالتهابات المعدية في الإصابة بمرض السرطان بنسبة 15 إلى 20 بالمائة وكذلك التعرض للإشعاع النووي غير الطبي كالأشعة فوق البنفسجية والأشعة الكهرومغناطيسية والهواتف النقالة والميكروويف والتعرض للمواد المسرطنة في البيئة تتسبب في الإصابة بسرطانات الدم الحادة والمزمنة مثل التعرض للوقود) البنزين والديزل والكروسيين وغيره) والمبيدات الحشرية ومزيل العرق وأصباغ الشعر." لافتة إلى سبل الوقاية من السرطان عن طريق الغذاء الصحي الذي يحوي على المضادات للأكسدة كالفيتامينات والكالسيوم وحمض الفوليك، في الوقت الذي أشارت فيه إلى علاقة النوم بمكافحة السرطان وأهمية الكشف المبكر لسرطانات الثدي والقولون والمستقيم وعنق الرحم والبروستاتا ومدى أهمية المساندة والرعاية من قبل الأهل والأقارب والمجتمع والحفاظ على التوازن النفسي والجسدي والروحي والعقلي والاجتماعي وتأثير مرحلة التشخيص.

أردنيات يدخن النرجيلة علناً والسيجارة سراً

<http://international.daralhayat.com/internationalarticle/216>

المصدر: صحيفة الحياة

عمان – سلافه الخطيب

قبل أن تصل هبة (22 سنة) إلى عتبة المنزل تخرج من حقيبتها زجاجة العطر، تنفث على ثيابها بضع رشات، وتسارع إلى مضغ علكة ضرورية جداً لإخفاء رائحة الفم، خصوصاً أنها اعتادت تقبيل والدتها فور وصولها.

ما عاد التوتر يبدو على هبة، فهي معتادة على هذه الإجراءات منذ سنوات، ووالدتها لم تكتشف حتى الآن إدمانها على التدخين. تقول هبة التي تدخن منذ 3 سنوات: «لا صراحة بيننا حول التدخين فهو من المحرمات، ليس لأنه مضر بل لأنه مرفوض اجتماعياً.»

الحقبة التي تخفي فيها هبة علبة السجائر ليست في متناول الجميع، وبذلك فإن الأدلة لا تزال غير متوافرة لدى الأم. ومع كل تلك الإجراءات الاحترازية فإن مسألة ضبطها تبقى بعيدة من التوقعات.

تقول هبة: «التدخين داخل المنزل متاح بخاصة أن أعقاب السجائر موجودة في كل مكان لأن والدي مدخن من الطراز الأول». وتشير إلى أن رائحة الدخان التي تعبق دوماً في أجواء الغرفة المخصصة للضيوف حيث يمضي والدها غالبية الوقت تسهل عليها التدخين فور خروجه من المنزل. والحرص الذي تبديه هبة يقتصر على تحركاتها في المنزل، أما خارجاً فلا حاجة له بعيداً عن رقابة الأهل، وهو ما يفسر شيوع ظاهرة التدخين بين الفتيات في مختلف المدن الأردنية وخصوصاً في العاصمة عمان. في العقود السابقة كان مشهد السجارة في يد الفتاة ونفثها للدخان أمام الملأ مستكراً وغير مقبول، وكانت الفئة الأكثر تدخيناً هن النساء

المتزوجات أو الطاعنات في السن. أما في السنوات الأخيرة فأصبح هذا المشهد مألوفاً حتى أن البعض يعتبره مؤشراً إلى عقلية منفتحة للفتاة وقوة في شخصيتها.

وتقول عادة منصور (26 سنة) أن إيمانها على التدخين يعود لـ5 سنوات ولكن من دون علم الأهل، وتشير إلى أن استهلاكها للسجائر عادة يكون خارج المنزل سواء في المكتب حيث تعمل إدارية في شركة تجارية أم مع الصديقات عندما ترافقهن في السيارة أو المولات والمقاهي.

وتبين أن إيمان عادة على التدخين نابع من قناعة ذاتية بصرف النظر عن مضاره التي لا تتردد في الإطلاع عليها من وقت لآخر سواء عند تصفحها للانترنت أم على شاشة التلفاز.

وفي الأوقات التي تشعر بها بالحزن تبتعد عن زملائها وتجلس وحيدة مع سيجارتها تنفث دخانها وتنفث معه همومها. «بهذه الطريقة أجد نفسي قادرة على تجاوز الأزمات أو حتى التعايش معها» كما تقول، أما في الأيام التي تجتمع فيها مع صديقاتها وتكون الجلسة أكثر متعة فإنها تفضل النرجيلة. وينظر الكثير من الفتيات للنرجيلة بطريقة تختلف عن السجائر فالأخيرة قد تكون مصارحة الأهل بتعاطيها غير مقبولة، أما النرجيلة فلا حرج منها لاعتبارات عدة قد تتصل بتداولها بين أفراد العائلة ونسائها أنفسهن، وقد ينظر إليها كثيرون على أن استهلاكها لا يسبب الإدمان بل أن حضورها في جلسات الأصدقاء يزيد المتعة.

وقال رئيس قسم الأمراض الصدرية والعناية الحثيثة ومدير مكتب مكافحة السرطان في مركز الحسين للسرطان الدكتور فراس الهواري أن نسبة النساء الأردنيات اللواتي يدخن النرجيلة بلغت 12 في المئة في مقابل 10 في المئة لدى الرجال.

وبين الهواري أن نسبة المدخنين في الأردن تعتبر من الأعلى في الدول العربية وأن نسبة مدخني السجائر فوق سن 18 سنة بلغت 29 في المئة، ونسبة مدخني السجائر في الفئة العمرية من 13 إلى 15 سنة بلغت 13.6 في المئة. ويقول الاختصاصي في علم الاجتماع الدكتور حسين خزاعي إن دراسات أخيرة أجريت في الأردن تشير إلى أن نسبة المدخنات وصلت إلى 36 في المئة في مقابل الذكور ونسبتهم 50 في المئة وهو ما يعني أن حوالى ثلثي السكان مدخنون.

واعتبر خزاعي أن الإعلام والأفلام استطاعت أن تعزز لدى المرأة انطباعاً بأن تدخين السجائر هو الطريقة المثلى لإظهار أنوثتها وجعلها أكثر جذاباً للرجل، كما عززت المشاهد التي تعرض المرأة بهذه الصورة لدى الرجال انطباعات بأن المدخنة غالباً تكون متحضرة ومتحررة، خصوصاً أن عمل المرأة اليوم يدر عليها دخلاً كافياً يجعلها قادرة على تحمل تكاليف التدخين.

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

لا يوجد أخبار جديدة