

## المطالبة بتفعيل أنظمة حظر التدخين

المعسل يمهد الرئتين للالتهاب المزمن

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20110906/Con20110906443137.htm>

المصدر: صحيفة عكاظ

صالح شبرق - جدة

اعتبر استشاري الأمراض الصدرية واضطرابات النوم في مدينة الملك عبد العزيز الطبية في الحرس الوطني في جدة الدكتور أيمن بدر كريم أن تدخين الشيثة لا يقل خطورة عن السجائر، بعد أن المحت دراسة حديثة إلى أن هناك مضاعفات سلبية لتدخين الشيثة (النجيلة) على وظائف الرئتين، وثبتت زيادة خطر استنشاق هذا النوع من التدخين في الإصابة بمرض التهاب الشعب الهوائية الساد المزمن، فمقارنة بتدخين السجائر، تبين أن تدخين الشيثة (الجرارك أو المعسل)، يحمل في طياته خطر تدهور وظائف الرئتين على مدى السنوات، نتيجة انخفاض القدرة الاستيعابية للهواء الخارج من الرئتين بمعدل 4 في المائة (173 ملل) في السنة الواحدة، مما يعني انحباس الهواء في الرئتين، والمعاناة من أعراض انسداد الشعب الهوائية المزمن مثل ضيق التنفس والسعال المزمنين .

وأضاف الدكتور كريم أن الدراسة اعتمدت على استعراض منهجي لجميع الدراسات التي تناولت العلاقة بين تدخين (الشيثة) ووظائف الرئتين، وقارنت بين تدخين الشيثة من جهة، وتدخين السجائر من جهة أخرى، لتوضيح الأثر السلبي لتلك العادة الاجتماعية غير الصحية التي انتشرت في كثير من المجتمعات العربية، وبدأت في غزو عدد من المجتمعات الغربية .

وبين أنه من خلال التحليل العلمي للدراسات، تبين أن أعراض السعال المزمن المصاحب ببلغم كثيف، والشعور بضيق التنفس أثناء القيام بمجهود عضلي، وتكرر الإصابة بالتهابات الشعب الهوائية الفيروسية والبكتيرية، تبين أنها تصيب الأشخاص الذين يدخنون الشيثة، بنسبة 11.7 في المائة مقارنة بـ9 في المائة من الأشخاص الذين يدخنون السجائر، في دليل آخر على تماثل الضرر الذي يسببه النوعان من التدخين. الدكتور كريم خلص إلى القول إن هذه الدراسة الحديثة تؤكد على زيادة الاهتمام بنشر التوعية الصحية بأضرار التدخين بشكل عام، وتصحيح المفاهيم الخاطئة المنتشرة حول تدخين المعسل، حيث إنه ليس بأي حال من الأحوال أقل خطراً على الصحة من تدخين السجائر، كما أنه من الضروري تفعيل القوانين والأنظمة التي تحظر التدخين في الأماكن العامة، ونشر الوعي بضرورة إجراء فحص وظائف الرئتين للمدخنين بصورة مزمنة، تحسباً لإصابتهم بانسداد الشعب الهوائية ومضاعفاته الخطيرة .

يشار إلى أن تقرير منظمة الصحة العالمية أشار إلى أن مرض التهاب الشعب الهوائية الساد المزمن الناتج عن التدخين المزمن بشكل رئيس، يقع رابعاً في قائمة أسباب الوفيات في الولايات المتحدة الأمريكية، لكنه

من المتوقع أن يحتل المرتبة الثالثة في هذه القائمة بحلول عام 2020 .

**آفة التدخين**

[http://www.aleqt.com/2011/09/06/article\\_577069.html](http://www.aleqt.com/2011/09/06/article_577069.html)

**المصدر: صحيفة الاقتصادية**

**منع التدخين في أماكن العمل يقلل من حدوث الجلطات القلبية**

المنع الرسمي للتدخين في أماكن العمل يسهم كثيرا في تقليل حدوث عدد الجلطات القلبية، حيث أثبتت دراسات حديثة أن منع التدخين في الأماكن العامة والرسمية يقلل النسبة السنوية لدخول المستشفيات بجلطات القلب في ذلك البلد، حيث تتفاوت النسبة من 17 في المائة في اسكتلندا إلى 40 في المائة في الولايات المتحدة على مدى السنوات الماضية. وعلى الرغم من الوعي العام حول مسببات جلطات القلب وكيفية التعامل معها وطرق الوقاية من الجلطات المستقبلية، ولكن تظل مكافحة التدخين من أهم المعالجات. يتعدى ضرر تدخين المدخن في الأماكن العامة إلى من حوله، سواء في أمراض الرئة أو القلب، مقارنة بغير المدخنين. و"نقاء" تشدد على ضرورة تعاون جميع أفراد المجتمع في منع التدخين في الأماكن الرسمية امتثالاً للأوامر السامية بالتأكيد على منع التدخين في مكاتب الوزارات والمصالح الحكومية والمؤسسات العامة وفروعها، والوحدات التابعة لها كافة، ووضع لوحات تحمل عبارات المنع ومتابعة تنفيذ ذلك بكل دقة.

**«كفى» تتحقق من انتشار التدخين في دار التربية للفتيات بجدة**

<http://www.shms.com.sa/html/story.php?id=142758>

**المصدر: صحيفة شمس**

**مكة المكرمة. فواز العبدلي**



وجهت جمعية مكافحة التدخين «كفى» قسمها النسوي بتنظيم زيارة لدار التربية الاجتماعية بحي مدائن الفهد بمحافظة جدة مطلع الأسبوع المقبل بعد أن نما إلى علمها عن انتشار التدخين بين نزيلات الدار اللاتي يبلغ عددهن 125 فتاة تتراوح أعمارهن ما بين 13 و35 عاما.

وقال المدير التنفيذي للجمعية عبدالله السروجي لـ«شمس» إن المختصات بالقسم النسائي التابع للجمعية سيقمن السبت المقبل بزيارة الدار تزامنا مع عودة الطلاب والطالبات للمدارس واكتمال باقي العمل بالقطاعات الأخرى، مشيرا إلى أنه سيعطي مزيدا من التوضيحات بعد انتهاء زيارة الاختصاصيات للدار والتثبت من مدى انتشار التدخين بين نزيلاته. لكنه في الوقت نفسه لن يستغرب إذا كان هناك انتشار للتدخين بينهم نظرا لتصاعد نسب المدخنات وسط الجنس اللطيف.

ولفت السروجي إلى أن الجمعية ستكثف برامجها التوعوية وسط المجتمع للتخلص من التدخين الذي يشكل خطورة كبيرة على صحة الإنسان والبيئة.

وكانت الجمعية أكدت عزمها على التصدي لظاهرة انتشار التدخين في الأوساط النسائية، بعد ملاحظتها أن إقبالا متزايدا وملحوظا من النساء خلال الفترة الماضية على ارتياد المقاهي التي خصصت أماكن خاصة للنساء، وهو ما جعل الجمعية تقدم على افتتاح الأسواق التجارية وافتتاح عيادة نسائية للتوعية بأضرار التدخين وخضوع الفتيات الراغبات إلى جلسات علاجية بإشراف كادر نسائي متخصص. وأشارت التقارير والإحصائيات إلى ارتفاع نسبة المدخنات والتي بلغت 10 % عن السنوات الماضية خصوصا في المدن الرئيسية.

وكانت دراسة حديثة كشفتها مديرة برنامج مكافحة التدخين بصحة الشرقية استشارية طب ومجتمع الدكتورة أحلام فهد الدوسري لـ«شمس» أن المجتمع الأنثوي لا يزال يتحفظ على كشف هويته كمدخن، خوفا من المجتمع الذكوري. ولفتت أن الدراسات أوضحت ارتفاعا كبيرا للمدخنات في الأوساط النسائية، مشيرة إلى دراسة ميدانية أجريت على عدد من طالبات الكليات بالشرقية، كشفت أن التدخين ينتشر بين الطالبات بنسبة 8.6%. وأن غالبية المدخنات في كلية الآداب 12.1%، فيما يقل بين طالبات كلية العلوم ليصل إلى 3.4%، كما أوضحت الدراسة أن السجائر تسيطر على أعلى نسبة تدخين بين الطالبات بـ 54.5%، فيما تأتي الشيشية بعدها بـ 43.2%.

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

في دراسة أجريت على 13 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 45-54  
دراسة: متوسط العمر ببريطانيا الأقل صحة على مستوى العالم

<http://www.alarabiya.net/articles/2011/09/06/165594.html>

المصدر: العربية نت



خلصت دراسة حديثة إلى أن البريطانيين في متوسط العمر هم الأقل صحة في العالم إذ يعانون أكثر من السمنة والاكنتاب ويلجأون للتدخين أكثر من أقرانهم في أنحاء العالم، حسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية اليوم الثلاثاء.

وذكرت الصحيفة أن الباحثين الذين أجروا الدراسة لصالح مجموعة (بوبا) للرعاية الصحية وشملت 13 ألف بريطاني في الفئة العمرية 45-54 عاماً، وجدوا أنهم الأكثر سمنة في العالم والأكثر لجوعاً للتدخين والأكثر عرضة للاكنتاب والأكثر تشاوماً بالحياة.

وتبين أن البريطانيين في متوسط العمر هم الأسوأ بالنسبة للصحة العقلية والجسدية من أقرانهم من أستراليا حتى الهند، لكن الخبر السار الوحيد هو أن هذه الأزمة الصحية تنحصر بهذه المجموعة العمرية حيث إن البريطانيين يبدؤون بالاعتناء بأنفسهم بشكل أفضل بعد عمر الـ 55.

وتبين أن أكثر من ثلث البريطانيين في الفئة العمرية 45 و54 عاماً يعانون من السمنة، ويصف 8% فقط من هذه الفئة العمرية بأنهم في صحة ممتازة، مقابل 11% ممن تتراوح أعمارهم بين 55 و64 عاماً و10% من المتقاعدين.

ويقول كثير ممن شملتهم الدراسة إن ضيق الوقت وقلة الطاقة والحركة والمال هي عوائق للعيش الصحي.

وتبين أيضاً أن البريطانيين متوسطي العمر هم الأكثر تشاوماً، إذ أن 48% فقط قالوا إنهم ينظرون للحياة بإيجابية بشكل عام، مقابل 64% من البرازيليين و73% من المكسيكيين.