

حارب التدخين بمسابقة

61 ألف معجب بيزيد الراجحي إلكترونيا

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20110907/Con20110907443329.htm>

المصدر: صحيفة عكاظ



سجل (61) ألف زائر إعجابهم بموقع بطل الراليات السعودي يزيد الراجحي الإلكتروني على صفحة الفيس بوك وبفكرة المسابقة التي نظمها خلال شهر رمضان الماضي بالتعاون مع جمعية مكافحة التدخين «نقا» والتي شارك فيها 1200 متسابق يوميا يعلن خلالها عن فائزين كل يوم بالأجوبة الصحية لتسلم جوائزهم بعد إعلان النتائج على صفحة الفيس بوك .

من جانبه، شكر الأمين العام لجمعية مكافحة التدخين نعاء سليمان الصبي يزيد الراجحي على تفعيل دوره الإيجابي كسفير للرياضة ضد التدخين وخدمة المجتمع السعودي من خلال طرحه لهذه المسابقة التي لقيت استحسان الكثير من المهتمين برياضة السيارات عن طريق الراجحي والدليل الأعداد الكبيرة التي شاركت في المسابقة، متمنيا أن يسلك نجوم الرياضة في كافة الألعاب نهج الراجحي لخدمة وتوعية الشباب السعودي من مخاطر العصر .

فيما أكد المهندس أحمد السحيباني المسؤول الإعلامي لفريق يزيد الراجحي أن بطل الراليات يزيد كان متابعا بصفة يومية لسير المسابقة وجعل من صفحة الفريق على الفيس بوك ملتقى للتوعية بأضرار التدخين مما ساعد الكثير على الإقلاع عن هذه الآفة وبالذور الذي قام به من خلال طرحه لهذه المسابقة، كاشفا عن أن هناك مفاجآت سيعلن عنها لاحقا للزوار المتواصلين عبر الموقع الخاص بالراجحي على الفيس بوك.

ارتفاع نسبة المقلعين عن التدخين إلى 30%

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20110907/Con20110907443357.htm>

المصدر: صحيفة عكاظ

خالد البلاهدى - الدمام

كشفت إحصائية حديثة صادرة عن برنامج مكافحة التدخين في المنطقة الشرقية عن ارتفاع نسبة المقلعين عن التدخين إلى 30 في المائة أخيراً. وبينت مديرة برنامج مكافحة التدخين الدكتورة أحلام الدوسري أن البرنامج استقبل أكثر من 7 آلاف مدخن في الأعوام السبعة الماضية، موضحة أنه من المتوقع أن يرتفع عدد المدخنين في المملكة بسبب وسائل الدعاية والإعلان التي تنتهجها الشركات الموردة للتدخين، إضافة إلى قلة البرامج التوعوية التي تتبناها الجهات المناطة.

وطالبت الدكتورة أحلام الدوسري وزارة التربية والتعليم ووزارة الصحة بضرورة تطبيق برامج توعوية جادة لوقف تزايد أعداد المدخنين خصوصاً في المدارس والجامعات، مشيرة إلى أن البرنامج ينفذ في الفترة من 7 - 11 شوال الجاري حملة توعوية عن أضرار التدخين، في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، حضرها أكثر من ألف طالب مستجد.

وأفادت مديرة برنامج مكافحة التدخين بأن أغلب المدخنين الذين يحضرون إلى وحدات العلاج يأتون دون قناعة، مضيفة «فهم يأتون بدافع من الوالدين، أو الأصدقاء، أو لمجرد التجربة.»

آفة التدخين

http://www.aleqt.com/2011/09/07/article_577456.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

التدخين ومرض الشبكية السكري

يؤثر ارتفاع السكر في الدم في الأوعية الدموية الموجودة في الجسم، خاصة شبكية العين. يُعد مرض الشبكية السكري أحد مسببات العمى حول العالم، وتزداد نسبة الإصابة به مع ازدياد سنوات إصابة الجسم بمرض السكري. يمر هذا المرض بمراحل عدة، منها:

-انسداد الشعيرات الدموية، وبالتالي نقص في التغذية الدموية وكمية الأوكسجين الواصلة للشبكية .

-تورم الشبكية وظهور تجمعات دموية وزلاالية .

-نمو شعيرات دموية جديدة ضعيفة الجدار وقابلة للنزف المتكرر .

-تليف في الشبكية والجسم الزجاجي .

-انفصال الشبكية.

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

التبغ يقتل نصف من يتعاطونه

[/http://www.who.int/ar](http://www.who.int/ar)



المصدر: منظمة الصحة العالمية

- يعتبر التبغ من أهم عوامل الاختطار للأمراض غير السارية. ويودي سنوياً بحياة ستة ملايين نسمة تقريباً، منهم أكثر من خمسة ملايين ممّن يتعاطونه أو سبق لهم تعاطيه وأكثر من 600000 من غير المدخنين المعرضين لدخانه. ولمواجهة مشكلة الأمراض غير السارية، سيجتمع قادة العالم في مقرّ الأمم المتحدة بنيويورك يومي 19 و20 أيلول/سبتمبر 2011.

حقائق رئيسية

* التبغ يقتل نصف من يتعاطونه تقريباً .

* يودي التبغ، كل عام، بحياة ستة ملايين نسمة تقريباً، منهم أكثر من خمسة ملايين ممّن يتعاطونه أو

سبق لهم تعاطيه وأكثر من 600000 من غير المدخنين المعرّضين لدخانه. ومن الممكن، إذا لم تُتخذ إجراءات عاجلة، أن يزيد عبء الوفيات ليلبغ أكثر من ثمانية ملايين حالة وفاة بحلول عام 2030.

* يعيش نحو 80% من المدخنين البالغ عددهم مليار شخص على الصعيد العالمي في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل.

* إجمالي استهلاك التبغ أخذ في الزيادة على الصعيد العالمي، وذلك على الرغم من انخفاضه في بعض البلدان المرتفعة الدخل وبعض بلدان الشريحة العليا من الدخل المتوسط.

التبغ سبب رئيسي للوفاة والاعتلال والفقير

إن تعاطي التبغ من أكبر الأخطار الصحية العمومية التي شهدتها العالم على مر التاريخ. فهو يودي، كل عام، بحياة ستة ملايين نسمة تقريباً، منهم أكثر من خمسة ملايين ممّن يتعاطونه أو سبق لهم تعاطيه وأكثر من 600000 من غير المدخنين المعرّضين لدخانه غير المباشر. ويقضي شخص واحد نحبه كل ست ثوان تقريباً من جرّاء التبغ، ممّا يمثّل عُشر وفيات البالغين والجدير بالذكر أنّ نحو نصف من يتعاطون التبغ حالياً سيهلكون، في آخر المطاف، بسبب مرض له علاقة بالتبغ.

ويعيش أكثر من 80% من المدخنين البالغ عددهم مليار شخص على الصعيد العالمي في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل، حيث يبلغ عبء الاعتلالات الناجمة عن التبغ ذروته.

إن الوفاة المبكرة لمن يتعاطون التبغ تحرم أسرهم من الدخل وتزيد تكاليف الرعاية الصحية وتعوق التنمية الاقتصادية.

في بعض البلدان يتم على نحو متكرر تشغيل الأطفال المنتمين لأسر فقيرة في زراعة التبغ كي يدروا الدخل على أسرهم. وهؤلاء الأطفال معرضون بوجه خاص للإصابة "بداء التبغ الأخضر" الذي يتسبب فيه النيكوتين الذي يمتصه الجسم عن طريق الجلد أثناء مناوله أوراق التبغ الرطبة.

التبغ قاتل متدرج

نظراً للسنوات العديدة التي تفصل بين بدء الناس في تعاطي التبغ وبين بدء معاناتهم الصحية منه، فإنّ العالم بدأ يشهد زيادة الأمراض والوفيات ذات الصلة بالتبغ.

* التبغ تسبب في 100 مليون وفاة في القرن العشرين. وإذا استمرت الاتجاهات السائدة حالياً فسيتسبب في نحو مليار وفاة في القرن الحادي والعشرين.

* إذا لم تتم مكافحة الوفيات ذات الصلة بالتبغ ستزيد إلى أكثر من ثمانية ملايين وفاة بحلول عام 2030. وسيحدث أكثر من 80% من تلك الوفيات في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل.

الترصد هو مفتاح الحل

يمكن الرصد الجيد من تتبّع حجم الوباء وخصائصه، وتحديد أفضل طريقة لتصميم السياسات. وقد قامت 59

بلداً، أي ما يمثّل نصف سكان العالم تقريباً، بتعزيز أنشطتها في مجال الرصد لإدراج بيانات حديثة أو بيانات ذات دلالة فيما يخص كلا من البالغين ولثديين، وذلك بجمع تلك البيانات مرّة كل خمس سنوات على الأقلّ. ولكن أكثر من 100 بلد لا تزال تفتقر إلى تلك البيانات أو أنها لا تملك أيّة بيانات على الإطلاق.

التدخين اللاإرادي قاتل

دخان التبغ غير المباشر منتشر في المطاعم والمكاتب وسائر الأماكن المغلقة، وهو ينبعث من احتراق منتجات التبغ، كالسجائر ولفافات البيدي والنارجيلة. ولا يوجد أي مستوى مأمون من دخان التبغ غير المباشر.

وينبغي أن يتمكن كل شخص من أن يتنفس هواءً خالياً من دخان التبغ. والقوانين الخاصة بالأماكن الخالية من دخان التبغ تحمي صحة غير المدخنين وتحظي بالشعبية ولا تضر بالأعمال التجارية كما أنها تشجع المدخنين على الإقلاع عن التدخين.(1)

* لا يتمتع بحماية القوانين الوطنية الشاملة الخاصة بالأماكن الخالية من دخان التبغ إلا 11% من الناس.

* في عام 2010، ارتفع عدد من يتمتعون بالحماية من دخان التبغ غير المباشر بنسبة تجاوزت النصف حيث وصل إلى 739 مليون نسمة بعد أن كان يناهز 354 مليون نسمة في عام 2008.

* من بين أكثر 100 مدينة اكتظاظاً بالسكان هناك 22 مدينة خالية من دخان التبغ.

* نصف عدد الأطفال تقريباً يتنفسون بانتظام هواءً ملوثاً بدخان التبغ.

* أكثر من 40% من الأطفال يدخن أحد والديه على الأقل.

* يتسبب دخان التبغ غير المباشر في حدوث أكثر من 600 000 وفاة مبكرة سنوياً.

* في عام 2004، شكل الأطفال 28% من الوفيات الناجمة عن دخان التبغ غير المباشر.

* دخان التبغ يحتوي على أكثر من 4000 مادة كيميائية، من بينها 250 مادة على الأقل معروف أنها مضرّة، وأكثر من 50 مادة معروف أنها تسبب السرطان.

* يتسبب دخان التبغ غير المباشر في إصابة البالغين بأمراض قلبية وعائية وتنفسية خطيرة، بما في ذلك مرض القلب التاجي وسرطان الرئة. ويتسبب في إصابة الرضع بالموت المفاجئ. أما فيما يتعلق بالحوامل فيتسبب في نقص وزن المواليد.

متعاطو التبغ في حاجة إلى المساعدة كي يقلعوا عن تعاطيه

تبين الدراسات أن عدداً قليلاً من الناس هو الذي يفهم المخاطر الصحية المحددة المترتبة على تعاطي التبغ. فعلى سبيل المثال كشف مسح أُجري في الصين في عام 2009 أن 37% فقط من المدخنين يعرفون أن التدخين يتسبب في الإصابة بمرض القلب التاجي، و17% فقط يعرفون أنه يتسبب في الإصابة بالسكتة

الدماغية. (2)

ومعظم المدخنين الذين يدركون أخطار التبغ يريد الإقلاع عن التدخين ومن شأن الاستشارة والأدوية أن تزيد فرصة نجاح محاولة المدخن الإقلاع عن التدخين أكثر من الضعف.

* خدمات الرعاية الصحية الشاملة الوطنية التي تدعم الإقلاع عن التدخين متاحة في 19 بلداً فقط، أي أنها متاحة لنحو 14% من سكان العالم.

* لا توجد أية مساعدة للإقلاع عن التدخين في 28% من البلدان المنخفضة الدخل و7% من البلدان المتوسطة الدخل.

التحذيرات المصورة تحقق هدفها

إن الإعلانات الصارمة المضادة للتبغ والتحذيرات البيانية على العلب، وخصوصاً التي تحتوي على صور، تقلل عدد الأطفال الذين يشرعون في التدخين وتزيد عدد المدخنين الذين يقلعون عن التدخين.

وتبين باستمرار الدراسات المجراة تطبيق التحذيرات المصورة على الأغلفة في كل من البرازيل وكندا وسنغافورة وتيلند أن التحذيرات المصورة تزيد كثيراً وعي الناس بأضرار تعاطي التبغ.

يمكن للحملات الإعلامية الإسهام أيضاً في الحد من تعاطي التبغ، وذلك بحث الناس على حماية الأشخاص الذين لا يدخنون وإقناع الشباب بالإقلاع عن التبغ.

* لا يطبق سوى 19 بلداً، أي ما يمثل 15% من سكان العالم، الممارسة الفضلى المتمثلة في وضع تحذيرات مصورة، بما في ذلك تحذيرات مكتوبة بلغة البلد المحلية وتغطي نصف واجهة وظهر علب السجائر على الأقل. ولا يطبق هذه الممارسة أي من البلدان المنخفضة الدخل.

* يشترط 42 بلداً، أي ما يمثل 42% من سكان العالم، وضع تحذيرات مصورة على أغلفة التبغ.

* يمكن للتحذيرات المصورة إقناع المدخنين بوجوب حماية صحة غيرهم ممن لا يدخنون وذلك بالتقليل من التدخين داخل البيت وتلافي التدخين قرب الأطفال.

* يعيش أكثر من 1.9 مليار نسمة، أي ما يمثل 28% من سكان العالم، في 23 بلداً نفذت حملة واحدة على الأقل من الحملات الإعلامية القوية المناهضة للتبغ خلال العامين الماضيين.

حظر الإعلان يعني خفض الاستهلاك

إن حظر الإعلان عن التبغ والترويج له ورعايته يمكن أن يحد من استهلاكه.

* يمكن، بفرض حظر شامل على جميع أشكال الإعلان عن التبغ والترويج له ورعايته، خفض معدل

تعاطيه بنسبة 7% في المتوسط، علماً بأن نسبة الانخفاض قد تصل إلى 16% في بعض البلدان.

* لا يملك إلا 19 بلداً، أي ما يمثل 6% من سكان العالم، قوانين وطنية شاملة تحظر جميع أشكال الإعلان عن التبغ والترويج له ورعايته.

* يعيش 46% من سكان العالم في بلدان لا تحظر توزيع منتجات التبغ بالمجان.

الضرائب تثني عن تعاطي التبغ

إن ضرائب التبغ هي أفعال الوسائل الكفيلة بالحد من تعاطيه، وخصوصاً بين الشباب والفقراء. وزيادة ضرائب التبغ بنسبة 10% تقلل استهلاكه بنسبة 4% تقريباً في البلدان المرتفعة الدخل وبنسبة 8% تقريباً في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل.

* هناك 27 بلداً فقط، أي ما يمثل 8% من سكان العالم، تتجاوز فيها نسبة الضرائب المفروضة على التبغ 75% من سعر البيع بالتجزئة.

* في البلدان التي تتوفر فيها المعلومات تفوق إيرادات ضرائب التبغ، بنحو 154 مرة، قيمة الإنفاق على مكافحة التبغ.

استجابة منظمة الصحة العالمية

منظمة الصحة العالمية ملتزمة بمكافحة تعاطي التبغ على الصعيد العالمي. وقد بدأ نفاذ اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ في شباط/فبراير 2005. ومنذ ذلك التاريخ أصبحت الاتفاقية إحدى أكثر المعاهدات التي حظيت بالقبول في تاريخ الأمم المتحدة، حيث يبلغ عدد الأطراف فيها أكثر من 170 طرفاً، مما يشمل 87% من سكان العالم. وتعد اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية أهم أدوات مكافحة التبغ لدى المنظمة، كما تشكل معلماً بارزاً في مجال تعزيز الصحة العمومية. وهي معاهدة مسندة بالبيّنات تؤكد مجدداً على حق الشعوب في التمتع بأعلى مستوى من الصحة يمكن بلوغه، وتوفير الأبعاد القانونية للتعاون الصحي الدولي وتضع معايير عالية للامتثال.

وفي عام 2008 أدرجت المنظمة برنامج السياسات الست لمكافحة التبغ من أجل تعزيز مكافحة تعاطي التبغ ومساعدة البلدان على تنفيذ اتفاقيتها الإطارية. ويشار إلى التدابير الواردة في ذلك البرنامج بوصفي "أفضل الحلول" و"الحلول الجيدة" في مجال مكافحة التبغ. ويعكس كل من التدابير حكماً واحداً على الأقل من أحكام الاتفاقية الإطارية.

وفيما يلي بيان التدابير الستة التي يشملها هذا البرنامج:

* رصد تعاطي التبغ وسياسات الوقاية

* حماية الناس من دخان التبغ

* عرض المساعدة على الإقلاع عن تعاطي التبغ

* التحذير من أخطار التبغ

* إنفاذ الحظر على الإعلان عن التبغ والترويج له ورعايته

* زيادة الضرائب على التبغ.