

تكفل بعلاج «5» من منسوبيه

مطار الملك فهد يرصد 81 مخالفاً للائحة منع التدخين خلال شهر

<http://www.alriyadh.com/2010/12/09/article583499.html>

المصدر: صحيفة الرياض

الدمام - محمد الغامدي

كشف مدير مطار الملك فهد الدولي بالدمام المهندس خالد المزعل عن رصد 81 مخالفة منذ تطبيق اللائحة التنظيمية لمنع التدخين داخل المطارات . وبين أن جميع المخالفات للائحة من مرتادي المطار ومن جنسيات مختلفة ، ولم يكن بينهم أي فرد من منسوبي المطار المدنيين والعسكريين . يشار إلى اللائحة التنظيمية لمنع التدخين في المطارات تم تطبيقها غرة شهر ذي الحجة الماضي . وبين المزعل أنه تزامناً مع مرور شهر من حملة منع التدخين أقامت إدارة المطار ندوة بالتعاون مع وزارة الصحة تحت عنوان " أضرار التدخين السلبي وطرق الوقاية منه " ألقته الدكتورة أحلام الدوسري ، وحضر الندوة كافة العاملين بالمطار من مدنيين وعسكريين . وأكد المزعل على حرص إدارة المطار على تحفيز منسوبيها على الإقلاع عن التدخين وفي حال رغبة الموظف بالإقلاع عن التدخين سيتم علاجه على نفقة إدارة المطار . موضحاً أن المطار تكفل بعلاج "5" أشخاص من منسوبيه خلال الفترة الماضية.

ماذا نعرف عن التدخين

<http://www.alriyadh.com/2010/12/09/article583593.html>

المصدر: صحيفة الرياض

د. تركي محمد علي الشدي

التدخين ظاهرة قديمة عند الهنود الحمر) السكان الأصليين لأمريكا الشمالية) ولكنهم لم يعرف خارج بلادهم إلا عن طريق الأسبان أواخر القرن ال ١٥ الميلادي. والبرازيل أول دولة أظهرت السجارة بصورتها الحالية. ولكن ما الأخطر السجارة أم القنبلة الذرية؟؟ في اليابان قتلت القنبلة ١,٤ مليون شخص بينما السجائر تقتل ٥ ملايين شخص سنوياً ومتوقع ان يصلوا إلى ١٠ ملايين عام ٢٠٢٠ م.

*كم يبلغ عدد المدخنين في العالم؟

-مليار وثلاثمائة مليون مدخن ويتوقع ان يزيد العدد بمقدار ثلاثمائة مليون أخرى. ويوجد ٧٥٪ في العالم النامي .

*لماذا سمى النيكوتين بهذا الاسم؟

-سمي بهذا الاسم نسبة لسفير فرنسا في لشبونة وكان من أكثر الناس تضامناً مع النكوتين .

*العلاج؟ !

-تعتمد عملية العلاج أساساً على الإرادة وان نشغل أنفسنا بأي شيء بعيد عن السجارة، ورغبة التدخين تستمر بعض دقائق ثم تنتهي وشركات التبغ بالطبع لا تريد القضاء على السجائر والتدخين للأرباح الخرافية، ويدفعون في إنتاج الأفلام لظهور الممثل وهو يدخن ولظهور أنواع السجائر في الأفلام .

*أدوات العلاج؟

-أهم شيء الإرادة ..

اللصيقات: بها جيل نيكوتيني يمتص من خلال الجلد وينتقل إلى الدم وبها ثلاث تركيزات (٣٠ مجم - ٢٠ مجم - ١٠ مجم) من حيث قوة تأثيرها وتستخدم يومياً ويعوض النيكوتين الذي يؤخذ من السجارة فمثلاً من يدخن ٢٠ سجارة يكون العلاج كالاتي :

١-٤ أسابيع لصقة ٣٠ مجم مرة واحدة يومياً، ٥-٨ أسابيع لصقة ٢٠ مجم مرة واحدة يومياً ٩-١٢ أسبوع لصقة ١٠ مجم مرة واحدة يومياً .

وتوضع اللصيقات في مكان جاف خالٍ من الشعر ولا توضع في المناطق الدهنية أو المجروحة أو المحترقة، وتوضع في نفس الوقت يومياً ولمدة ٢٤ ساعة .

الابر الصينية: وهي لإعادة توازن الطاقة الموجودة في جسم الإنسان بإدخال الابر في مراكز الطاقة بطريقة معينة تعمل على إعادتها إلى معدلاتها الطبيعية وبعد ذلك المرحلة الثانية التخلص من الآثار الجانبية لتجربة الاقلاع والانسحاب من التدخين .

الملاصق الفضي: جهاز عبارة عن تيار كهربائي يعدل الناقلات العصبية البيوكيماوية (الاندرولين والسير وتين) التي أخلا توازنها التدخين بحيث يوازن الناقل العصبية البيوكيماوية ولما تكون في مستواها الطبيعي يشعر المدخن بالرغبة عن الاقلاع .

(الجلسات من ٥ إلى ١٢ جلسة يتخللها يوم راحة ومدة الجلسة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة).

مجموعات أخرى: علكة، مجموعة أعشاب طبيعية، كبسولات، أقراص، والأدوية المضادة للاكتئاب.

ساهر «التدخين» في الجامعة!

<http://www.alriyadh.com/2010/12/09/article583708.html>

المصدر: صحيفة الرياض

يكتبها اليوم - محمد الحيدر

قرأت

أن جامعة الملك سعود بالرياض بدأت بتفعيل لائحة مكافحة التدخين في المدينة الجامعية ووحداتها الخارجية والتي تقضي بمنع منسوبي الجامعة من الموظفين والطلاب والطالبات والزوار وفرض غرامة مالية لكل مخالف قدرها 500 ريال بعد أن يتم توجيه المخالف ولفت نظره مرتين .

هذا القرار يثبت في طياته الجانب التوعوي وهو أمر حميد تجاه هذه الآفة الخطيرة ويؤكد تصميم المسؤولين بالجامعة على محاربة هذه العادة حتى لو لم يطبق بالشكل الصحيح، ولكن ثمة أسئلة تدور في مخيلتي أبرزها ما مدى استعداد الجامعة لتطبيق المخالفات بمعنى هل رجال الأمن والمنوط بهم ضبط وتحرير المخالفة بالعدد الكافي لمواجهة عشرات المدخنين في اللحظة الواحدة؟ وماذا عن تجهيز عيادات لاستقبال الراغبين في الإقلاع عن عادة التدخين ومدى جاهزيتها لذلك؟

البعض علق على هذه المخالفات بأنها مخالفة ساهر التدخين في الجامعة، نعم ربما تحد هذه المخالفات من ممارسة التدخين داخل الحرم الجامعي ولكن تبقى التوعية المكثفة المبنية على خطة علاجية تضمن التأثير الفعال على المدخن بالإقلاع عنه بشكل نهائي واحتواء المقلعين أمر في غاية الأهمية .

كما أن إعلان قيمة المخالفات وعددها بشكل متواصل من قبل المعنيين بتطبيق المخالفات سيعزز من جدية القرار وتطبيقه بكل حزم وشده وأتمنى الإعلان عن ذلك من وقت لآخر .

سمت

أن ممارسة عادة التدخين بجامعة الملك سعود بالرياض لم تقتصر فقط على بعض الأماكن كالبهو أو بالقرب من مداخل الكليات وغيرها من المواقع المفتوحة نوعاً ما بل تعدى الأمر إلى التدخين داخل قاعات المحاضرات والممرات الضيقة بالكليات، وسمعت أيضاً أن بعضاً من أعضاء هيئة التدريس يمارس هذه العادة داخل مكتبه وتسبب في مضايقة زملائه والزوار، وللأسف هذه التصرفات غير المسنولة تصدر عن فئة يعتبرون قدوة للطلاب .

رأيت

أن شراء علب السجائر وممارسة عادة التدخين لم تعد "خفية" كما كانت في عهد سابق بل أصبحت أمراً عادياً ومكشوفاً أمام الناس، وإن بيع تلك العلب يتصدر مواقع مميزة من أركان المحال، وإن من يقوم بذلك

هم من العمالة الوافدة التي لا يهتمها سوى البيع في أي صورة كانت والكفيل آخر من يعلم..

المطالبة بحظر السجائر الإلكترونية إلى حين ثبوت سلامتها

http://www.aleqt.com/2010/12/09/article_477190.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

واشنطن – قنا:

طالب باحثون أمريكيون بضرورة حظر السجائر الإلكترونية إلى حين معالجة القلق المتعلق بسلامتها. ونقل موقع (هلت داي نيوز) الأمريكي عن الباحثين في جامعة كاليفورنيا استنتاجهم بعد دراستهم وتقييمهم ستة أنواع من السجائر الإلكترونية حصلوا عليها عن طريق الإنترنت، وجوب حظر تسويق هذه السجائر على الأقل إلى حين التأكد من سلامة استخدامها .

وقالوا إن مشاهداتهم تقدم دليلاً على وجوب أن ينظر المنظمون في إمكانية رفع (هذه السجائر) من السوق إلى حين معالجة المسائل المتعلقة بمزايا التصميم ومراقبة النوعية والسلامة بشكل كاف .

ووجد العلماء خلال دراستهم الأنواع الستة من السجائر الإلكترونية، أن سائلاً يحتوي على النيكوتين يتسرب من السجارة، كما أنها تفتقر إلى الملصقات التي تشير إلى المحتويات وتاريخ انتهاء الصلاحية والتحذيرات الصحية، إضافة إلى أن مزايا السلامة لا تصح دائماً .

وتأجبت قضية هذه السجائر في الولايات المتحدة عندما قاضت إدارة الغذاء والدواء موزعي خمس سجائر إلكترونية لارتكابات تتعلق بتصنيع السجائر وزعمهم الكاذب بأن منتجاتهم تساعد الناس على وقف التدخين.

انخفاض وفيات التدخين 17% في نيويورك

http://www.aleqt.com/2010/12/09/article_477194.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

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

وحظرت الولاية التدخين في الحانات والمطاعم في 2003، واقترح أخيراً توسيع ذلك الحظر ليشمل

المتنزّهات، 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 ألفاً ومنعنا آلاف الوفيات المبكرة ."

ولكن رغم ذلك، فإن التدخين لا يزال يقتل أكثر من سبعة آلاف شخص من سكان نيويورك سنوياً.

مطالبات بحظر السجائر الالكترونية إلى حين ثبوت سلامتها

http://www.aleqt.com/2010/12/08/article_477084.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

واشنطن : قنا

طالب باحثون أميركيون بضرورة حظر السجائر الالكترونية إلى حين معالجة القلق المتعلق بسلامتها. ونقل موقع (هلت داي نيوز) الأميركي عن الباحثين في جامعة كاليفورنيا استنتاجهم بعد دراستهم وتقييمهم لـ 6 أنواع من السجائر الالكترونية حصلوا عليها عن طريق الانترنت وجوب حظر تسويق هذه السجائر على الأقل إلى حين التأكد من سلامة استخدامها .

وقالوا إن مشاهداتهم تقدم دليلاً على وجوب أن ينظر المنظمون في إمكانية رفع (هذه السجائر) من السوق إلى حين معالجة المسائل المتعلقة بمزايا التصميم ومراقبة النوعية والسلامة بشكل كاف. ووجد العلماء خلال دراستهم لأنواع الستة من السجائر الالكترونية أن سائلاً يحتوي على النيكوتين يتسرب من السجائر، كما أنها تفتقر للملصقات التي تشير إلى المحتويات وتاريخ انتهاء الصلاحية والتحذيرات الصحية، إضافة إلى أن مزايا السلامة لا تصح دائماً. وتأججت قضية هذه السجائر في الولايات المتحدة عندما قاضت إدارة الغذاء والدواء موزعين لـ 5 سجائر الكترونية لارتكابيات تتعلق بتصنيع السجائر وزعمهم الكاذب بأن منتجاتهم تساعد الناس على وقف التدخين

الإقلاع عن التدخين يجلب السعادة

http://www.aleqt.com/2010/12/08/article_477042.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

واشنطن : قنا

كشفت دراسة أمريكية أن الإقلاع عن التدخين يجلب السعادة عكس الاعتقاد السائد بأن التوقف عن التدخين يجلب التعاسة حيث اعتاد المرء سماع المدخنين يقولون إن التدخين يعالج الإحساس بالقلق والتوتر والإحباط لديهم. وشملت الدراسة التي اجراها باحثون في جامعة براون برود أبلند الأمريكية 236 مدخناً امتنعوا عن التدخين فأصبحوا أكثر سعادة من ذي قبل وأوضحت أن التوقف عن التدخين مفيد للصحة البدنية

إلا أن أحدا لم يدرك قبل ذلك ما إذا كانت هذه العملية تؤدي للسعادة أم الإحباط . وأخضع الباحثون بيانات العينة من الرجال والسيدات الذين كانوا يرغبون في الإقلاع عن التدخين لجلسات الاستشارة بالإضافة للصقات النيكوتين مع تحديد موعد لبدء التوقف عن التدخين بعد ان خضعوا لاختبار أعراض الإحباط قبل سبعة أيام من هذا الموعد حيث تم عمل تقييم نفسي للإحباط بعد تاريخ الإقلاع عن التدخين بأسبوعين وثمانية و16 و28 أسبوعا .

ووجد الباحثون ان الأشخاص الذين تمكنوا من التوقف عن التدخين لفترة كانوا سعداء بالغالب أثناء فترة فحصهم ولكن بعد انتكاستهم وعودتهم للتدخين تأثر مزاجهم بشكل كبير وفي أحيان كثيرة لمستويات أعمق عما كان عليه الحال قبل إجراء الدراسة .

ورأى كريستوفر كاهلر احد معدي الدراسة أن الأشخاص الذين يفكرون في الإقلاع عن التدخين يجب أن يتم تشجيعهم بتقديم فائدتين بدنية وعقلية من وراء الإقلاع عن هذه العادة الضارة وأول ما يجب أن يدركوه أن الإقلاع عن التدخين لا يمثل كابوسا يمرون به من أجل أن يعيشوا حياة صحية أطول .

وأشار كاهلر الى ان هناك علاقة قوية بين تحسن المزاج وفترات الإقلاع حيث وجد بعد متابعة حالة الأشخاص الذين فشلوا تماما في التوقف عن التدخين أنهم الأكثر تعاسة بين الآخرين وعلى العكس ان الأشخاص الذين نجحوا في الإقلاع عن التدخين كانوا الأكثر سعادة .

واكد أنه يمكن أن تعمم نتائج هذه الدراسة على الجميع إذ ان هناك صلة قوية بين السعادة والإقلاع عن التدخين الذي يعالج بدوره أعراض الإحباط وبالتالي من الخطأ ان نعتقد أن التدخين يعالج التوتر والقلق.

زوروا عيادات مكافحة التدخين .. النتيجة أمامكم

<http://www.alyaum.com/issue/article.php?IN=13691&I=803170&G=1>

المصدر: صحيفة اليوم الالكترونية



دعوة عاجلة الى من يتفاخر بعادة التدخين بأنواعه ويعتقد أنها حرية شخصية اتمنى منه زيارة إحدى عيادات مكافحة التدخين بالمملكة والاطلاع على برامج المكافحة وعلى صور لبعض اعضاء الجسم بعد التدخين والأمراض التي سببتها عادة التدخين وان هناك من المصابين بتلك الأمراض قد حرموا من نعمة التنفس الطبيعي وأصبحت حياتهم جحيما لا يطاق وانهم يعيشون على أجهزة تمدهم بالهواء النقي حيث تلفت مداخل التنفس الطبيعي لديهم جراء تلك العادة اللعينة واصبحت الأمراض الصدرية صديقا لهم فالسعال لا ينقطع والنوم الطبيعي لا يهنأون به وأعصابهم متوترة وأصدقاؤهم هم المدخنون وأعداؤهم من ينصحونهم بترك تلك العادة واننا نتمنى من وزارة الشؤون الاسلامية والأوقاف والمساجد والدعوة والارشاد ضرورة ان يكون في بعض خطب ايام الجمعة نصيب من نصح المسلمين لمحاربة تلك العادة ودعوة المبتلين لزيارة عيادات مكافحة التدخين بالمملكة ونأمل تطبيق ذلك في اقرب وقت.

احمد بن عبدالله بوبشيت

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

لا يوجد أخبار جديدة