في اليوم العالمي لمُكافحة التدخين: أطفىء الحرايق في صدرك!



منذ عام 1987، تحتفلُ منظمة الأمم المُتَّحدة باليوم العالمي لمُكافحة التَّدخين في 31 من مايو\أيار من كل عام.

كشفت منظمة الصِّحة العالمية (**WHO**) في تقريرٍ صدر عام 2020 أنَّ عدد المُدخنين حول العالم يُقدَّر بنحو 1.3 مليار، يعيش 80% منهم في الدول ذات الدَّخل المتوسط والمنخفض.

بدأت منظمة الصحة العالمية هذا العام حملةً عالميةً لمُساعدة 100 مليون شخصٍ على الإقلاعِ عن التدخين؛ إذ أن تفشّي وباء **covid_19** الناجم عن فيروس كورونا دفعَ العديد من المُدخنين لمُحاولة الإقلاع عن التدخين خوفًا من اشتداد مُضاعفات الفيروس لديهم مقارنةً مع غير المدخنين.

تتمثل أهميَّة هذا اليوم العالمي بأنه تذكيرٌ سنويٌّ بالأضرارِ الصحيَّة للتدخين، وبِسياسات منظّمة الصحة العالمية للحد من استهلاكه، وبضرورة سعي الأفراد لحياةٍ صحيَّة لهم وللأجيالِ الصاعِدة.

ما أضرار التدخين؟

طبقًا لمنظمة الصحة العالمية، يودي التبغ بحياة أكثر من 8 ملايين شخصٍ سنويًا، منهم 1.2 مليون شخص من غير المدخنين الذين يجالسون اشخاصًا مدخنين، وهم من يُعرفون بالمدخنين السلبيين.

يُعتبر التبغ ضارًا بمختلف أشكاله، وأيًّا كانت الوسيلة التي يُستهلك بها، سواءً كانت سجائرَ، أو نرجيلةً، أو غليونًا، أو تبغًا عديم الدخان، أو لفافات البيدي ولفافات الكريتيك، أو السجائر الإلكترونيّة، أو التبغ الجاهز للف باليد، وغيرها من الطرق.

يرتبطِ التدخين بالعديد من المشاكِل الصِّحِّيَّة مثل أمراض القلب والشرايين، والجلطات، والسكري، وأمراض الجِهاز التنفسي، والسُّل، والتهاب المفاصل الروماتيزمي، وبعضُ أمراضِ العين والأسنان، بالإضافة إلى مُختلف أنواعِ السرطانات كسرطان الرِّئة، والفم، والمريء، والحلق، كما يُمثل التدخين عبئًا اقتصاديًا على كلٍّ من الأفراد والحكومات.

التدخين السلبي بين الجهل والخرافة:

يتسبَّب التَّدخين السَّلبي بوفاة 1.2 مليون شخصٍ سنويًا، ورغم ذلك، تؤكد الإحصائيات جَهل أغلبية سُكان العالم بماهيّته وأضرارِه. يتمثَّل التدخين السَّلبي في التَّعرض غير المُباشر للدخان الناتج عن احتراق التبغ في غرفةٍ مُغلقةٍ ـكالمنزل، ومقر العمل، والمركبات، والمطاعم، وغيرهاـ حتى لو لمدةٍ قصيرة.

يَحتوي الدُّخان النّاتِج عن احتراقِ التَّبغ على أكثر من 7,000 مادةٍ سامة ومُسرطنِة مثل الكادميوم، والأمونيا، وسيانيد الهيدروجين.

يُعد الأطفال في الفئة العُمرية بين الثالثة والحادية عشرة من أكثر الفِئات عُرضةً للتدخين السَّلبي.

سياسات مُكافحة التدخين:

- الرَّصد والإحصاء:

يُعد التتبُّع والرَصد الدَّوري لأعداد المُدخنين في الدولة الواحِدة من أولى سياسات المُكافحة، ولهذه الخطوة أهميَّةٌ كبرى لتحديد مدى حجم المشكلة وأبعادها.

- التَّوعية:

أشارت الدراساتُ إلى أهمية نشر الوَعي بالأضرارِ الصحيَّة والاقتصادية المتعلقة بالتدخين بكافة الوسائل، وتُوصي خاصةً بالتوعية المُصوَّرة كالمُلصقات والإرشادات في الأماكن العامة لأنها تُذكِّر الناسَ بأخطار التدخين بشكلٍ مُستمر.

- سياسات الحدِّ من التَّدخين السَّلبي:

لا يوجد مستوى آمِن للتعرض لدُخان التَّبغ غير المباشر، لذلك من الضَّروري وضع قوانين صارمة تمنعُ التَّدخين في الأماكن العامة ذات المساحات المُغلقة كالمدارس، والمستشفيات، والمطاعم، والمَتاجر، والمَركبات، وذلك لتوضيح الأخطار الصحيَّة للتدخين السلبي باستمرار.

- حظر الحملات الدعائيَّة لشركات التَّبغ:

يشمل ذلك حظر الدِّعاية المُباشرة كالإعلانات التلفزيونيّة، والإلكترونية، والإعلانات المطبوعة، وحظر الدِّعاية غير المُباشرة، كعُروض تخفيضات الأسعار، والنشاطات الترويجيَّة المُستترة وراء قناع الخدمة الاجتماعية لشركات التبغ.

- الضَّرائب كوسيلة ضغط للحد من تعاطي التبغ:

تمثُّل الضَّرائب وسيلةَ ضغطٍ فعَّالة بين الفِئات محدودة الدَّخل في العديد من الدول.
فارتفاع سعرِ التبغ بنحو 10% سيقلل من استهلاكه بنسبة 5% في الدول محدودة الدخل، و4% في الدول مرتفعة الدخل.
● برامجُ مُساعدة الرَّاغبين في الإقلاع عن التدخين:
تُبَيِّن الدراسات أن عددًا قليلًا من الناس يستوعبون المخاطر الصحية المترتّبة على تعاطي التبغ، ومعظم المدخّنين الذين يدركون تلك المخاطر يريدون الإقلاع عن التدخين.

لكن من غير الحصول على الدعم سيكون صعبًا عليهم الإقلاع عن تعاطي التبغ، إذ أن 4% فقط ممن يحاولون الإقلاع عن تعاطيه سوف ينجحون في ذلك من دون تقديم المساعدة.

هل تُدخن أو تعرف أحدًا يدخِّن؟ فلنجعَل من 31 مايو\أيار بدايةً جديدة لحياةٍ بلا تدخينٍ!

- التاريخ: 2021-05-30
- التصنيف: طب

#التدخين #مكافحة التدخين

المصادر

- who.int
- who.int
- cdc.gov
- cdc.gov
- cdc.gov
- cancer.org

المساهمون

- إعداد
  - إيناس الشبراوي
- مُراجعة
  - فاتن حيدر
- تحرير
  - رأفت فياض
- تصميم
  - فاطمة العموري
- نشر
  - احمد صلاح