

## نصيحة للمدخين: نظفك رئتك واحمي البيئة

2017-06-01 مروة الاسدي

إذا كنت من المدخين وأردت ان تتعرف على اضرار التدخين الخطيرة والتي قد تكون سبب في وفاتك، اعرف ان خبراء الصحة يقولون إن التدخين هو أكبر سبب للوفاة يمكن الوقاية منه على مستوى العالم، في الوقت الذي أفادت به دراسة أعدتها منظمة الصحة العالمية والمعهد الوطني الأمريكي للسرطان ونشرت بأن التدخين يكلف الاقتصاد العالمي أكثر من تريليون دولار سنويا وأن عدد من تودي هذه العادة السيئة بحياتهم سيرتفع بمقدار الثلث بحلول عام 2030.

وفي كثير من الاحيان، يرتبط التدخين بتجارب حياتية مختلفة، بحيث ان المدخن - حين يدخن - يتذكر تلك التجارب (التي قد تكون السبب او الظروف التي بدا التدخين جرها)، بل قد يعيشها من جديد. هذه التداعيات تولد شعورا ايجابيا في اللاوعي وتزيد الحاجة النفسية الى مواصلة التدخين.

فمن المعروف أن التدخين يسبب أضراراً صحيّة جسيمة! قد يعي الجميع خطورة هذه العادة، لكن البعض يجد صعوبة بالغة في التخلّص منها! ان مادة النيكوتين تسبب ارتفاعاً سريعاً في ضغط الدمّ وتلحق ضرراً بالغاً في الرئتين! والأخطر ان أضرار النيكوتين تستمرّ لأعوام، حتّى إن توقفت عن التدخين!.

فيما يخص احد الدراسات أوضحت دراسة بريطانية إن خطر إصابة المدخين البالغين من الشبان بأزمة قلبية كبيرة يزيد ثماني مرات بالمقارنة مع نظرائهم الذين لم يدخنوا أو من أقلعوا عن التدخين، ويقول الباحثون إن البالغين الأكبر سنا الذين يدخنون عرضة بشكل أكبر أيضاً للإصابة بأزمات قلبية عن هم في نفس سنهم من غير المدخين.

في حين اشارت دراسة جديدة الى ان مجرد التدخين سيجارة واحدة في اليوم يزيد بوضوح من خطر الوفاة المبكرة مقارنة مع اشخاص لا يدخنون ابدا، بينما توصلت دراسة أمريكية إلى أن المدخين في المناسبات الاجتماعية ربما يتعرضون لنفس مستوى مخاطر الإصابة بأمراض القلب

تماما مثل من يدخنون يوميا.

على صعيد ذي صلة، تشير دراسة دنمركية إلى أن النساء عندما يدخن أثناء الحمل أو ينجبن أطفالا ناقصي الوزن يكون أطفالهن عرضة بشكل أكبر لتلف الألياف العصبية لشبكية العين، ويشير الباحثون إلى أن تلف طبقة الألياف العصبية في شبكية العين قد يزيد من مخاطر ضعف النظر والإصابة بالمياه الزرقاء، ويقول هاكان أشينا من مستشفى ريجو في كوبنهاجن وزملاؤه في الدراسة إن دراسات سابقة ربطت تدخين الأمهات بإنجاب أطفال ناقصي الوزن.

الى ذلك، قالت منظمة الصحة العالمية إن زراعة التبغ تلحق "ضررا هائلا" بالبيئة عن طريق الإفراط في استخدام الكيماويات والطاقة والماء والتلوث الناتج عن التصنيع والتوزيع، ودعت المنظمة التابعة للأمم المتحدة صناعة التبغ لدفع تعويضات عن الأضرار المتمثلة في زيادة انبعاث الغازات المسببة لظاهرة الاحتباس الحراري المسؤولة عن تغير المناخ لكنها لم تذكر تقديرا لحجم هذه الأضرار، وقالت المنظمة في أول تقرير لها عن تأثير التبغ على البيئة إن الأثر البيئي يتجاوز بكثير تأثيرات دخان السجائر.

## "عشرة في المئة من الوفيات في العالم سببها التدخين"

تشير دراسة حديثة إلى أن التدخين يتسبب في عشرة في المئة من أعداد الوفيات في العالم، وأن نصف هؤلاء في أربعة بلدان هي الصين والهند وروسيا والولايات المتحدة، وقد أكدت الدراسة من أنه على الرغم من مرور عقود على سياسات مكافحة التبغ شهد النمو السكاني زيادة في عدد المدخنين، وتوقع الباحثون زيادة في نسبة الوفيات بينما تستهدف شركات التبغ بقوة أسواقا جديدة، لا سيما في الدول النامية.

ونشرت الدراسة الجديدة في دورية "لانسيت" الطبية، وقال إيمانويلا غاكيدو، كبير الباحثين في الدراسة: "رغم مرور أكثر من نصف قرن على وجود أدلة جلية للآثار الضارة للتبغ، بات هناك اليوم شخص يدخن يوميا من بين كل أربعة أشخاص في العالم".

وأضاف أن "التدخين يظل ثاني مسبب للوفاة والعجز المبكرين في العالم، ومن أجل زيادة الحد من آثاره يتعين علينا تكثيف جهود مكافحة التبغ للحد من انتشار التدخين وأعبائه المرتبطة به."

يشار إلى أن تقرير العبد العالمي للأمراض قد استند إلى عادات التدخين في 195 دولة ومنطقة في الفترة من 1990 حتى 2015، وخلص التقرير إلى أن نحو مليار شخص قد دخنوا بشكل يومي في عام 2015، إذ دخن واحد من بين كل أربعة رجال وسيدة من بين كل عشرين امرأة، وسجلت تلك النسبة انخفاضا مقارنة بنسبة سابقة بوجود مدخن من بين كل ثلاثة رجال ومدخنة من بين كل 12 امرأة عام 1990.

ومع ذلك، أدت الزيادة السكانية إلى ارتفاع في عدد المدخنين الإجمالي مقارنة بالنسبة السابقة البالغة 870 مليون شخص عام 1990، وزادت حالات الوفاة المرتبطة بالتبغ، التي بلغت 6.4 مليون شخص في عام 2015، بواقع 4.7 في المئة خلال نفس الفترة.

وانتهت الدراسة إلى أن بعض البلدان قد نجحت في الجهود الرامية إلى مساعدة الناس في الإقلاع عن التدخين، كانت غالبا من خلال مجموعة متنوعة من الوسائل، منها زيادة الضرائب والبرامج التعليمية والدعايات التحذيرية، وعلى مدار 25 عاما، شهدت البرازيل انخفاضا في نسبة المدخنين يوميا من 29 في المئة إلى 12 في المئة بين الرجال ومن 19 في المئة إلى 8 في المئة بين النساء، لكن التقرير أشار كذلك إلى أن كلا من بنغلاديش وأندونيسيا والفلبين لم يشهدوا أي تغيير منذ عام 1990 حتى 2015، وحذر فريق الباحثين من أن روسيا قد شهدت زيادة في أعداد المدخنين السيدات بواقع 4 في المئة خلال الفترة نفسها، بينما ظهرت هناك مؤشرات مشابهة في أجزاء من أفريقيا.

التدخين يستحوذ على 6 % من نفقات الصحة و 2 % من اجمالي الناتج الداخلي العالمي

يكلف التدخين غالبا لا سيما في الدول النامية، إذ يستحوذ على 6 % تقريبا من النفقات العالمية المكرسة للصحة و 2 % من اجمالي الناتج الداخلي العالمي على ما اظهرت اول دراسة انجزت بهذا الشأن.

ونشرت الدراسة في مجلة "توباكو كونترول" وهي تظهر ان الكلفة الاجمالية للتدخين في العام 2012 وصلت الى 1436 مليار دولار في العالم من بينها 40 % في الدول النامية، وشددت الدراسة على ان ابحاثا سابقة تناولت كلفة التدخين الا انها ركزت على الدول ذات المداخيل العالية، وجمع الباحثون في اطار هذه الدراسة بيانات في 152 دولة تمثل 97 % من مجمل المدخنين في العالم.

وقيم الباحثون كلفة التدخين مع احتساب النفقات المباشرة (الدخول الى المستشفى والعلاجات) والنفقات غير المباشرة التي تحتسب على اساس الانتاجية الفائتة بسبب الامراض والوفيات المبكرة، وفي العام 2012 كان التدخين مسؤولا عن اكثر بقليل من مليوني حالة وفاة لدى البالغين بين سن الثلاثين والتاسعة والستين في العالم اي حوالي 12 % من اجمالي الوفيات المسجلة في هذه الفئة العمرية على ما اظهرت الدراسة. وسجلت اعلى النسب بحسب الباحثين في اوروبا (26 %) و اميركا (15 %).

وخلال السنة نفسها بلغت النفقات الصحية المباشرة المرتبطة بالتدخين 422 مليار دولار في العالم اي 5,7 % من اجمالي النفقات الصحية وهي نسبة تصل الى 6,5 % في الدول ذات الدخل المرتفع.

## التدخين يكلف العالم أكثر من تريليون دولار سنويا

أفادت دراسة أعدتها منظمة الصحة العالمية والمعهد الوطني الأمريكي للسرطان ونشرت بأن التدخين يكلف الاقتصاد العالمي أكثر من تريليون دولار سنويا وأن عدد من تودي هذه العادة السيئة بحياتهم سيرتفع بمقدار الثلث بحلول عام 2030.

وتفوق تكلفة التدخين بكثير الإيرادات العالمية للضرائب على التبغ والتي قدرتها منظمة الصحة العالمية بنحو 269 مليار دولار في عامي 2013 و2014، وقالت الدراسة "من المتوقع أن يزيد عدد الوفيات المرتبطة بالتدخين من نحو ستة ملايين حالة وفاة سنويا إلى نحو ثمانية ملايين وفاة سنويا بحلول عام 2030 وسيكون أكثر من 80 بالمئة من هذه الوفيات في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل". بحسب رويترز.

وأضآفت الدرآسة آآة رآععآآ أكثر من 70 آببآرآ فآ العلم أن آآدآآن "مسؤول على الأرجح عمن ... بآزآ على آرآببون ءولآر من آكآلف الرعآة الصآة والآنتاجآة المهدرة سنوآ"، وقال آآقآرآر الآآ بآء فآ 688 صفآة أن من المآقوع أن آسآمر آآكآلف الآقآصآة فآ الزبآة وأنه على الرغم من أن الآكومآآ لءبآآ آءولآآ لتقلبص آسآءآم آآبغ وآوفبآآ المرتبطة به فآن معظمآآ آقآعس إلى آء بعبء عن آسآءآم آلك الآءولآآ بكفآة، وأضاف آآقآرآر "مآولف الآكومآآ من أن بكون للرقآبة على صنآة آآبغ آآآآر معآكس على الآقآصآء لآ آبرره الآءلة. العلم وآصآ. آآن وقآ آآآرك".

## آآدآآن بآزآ آآر الإصآبة بآزمآآ قلببة لءى البآلآآن الشبان بآثمانبة أمآآله

أوضآة ءرآسة برآبآنآة إن آآر إصآبة المءآآن البآلآآن من الشبان بآزمة قلببة كببرة بآزآ آثمانب مرآآ بآلمقآرنة مع نظرآآهم الآآن لم بءآآنوا أو من أقلعوا عن آآدآآن، وبقول البآآآون إن البآلآآن الأكبر سنا الآآن بءآآون عرضة بشكل أكبر أفضآ للإصآبة بآزمآآ قلببة عمن فآ نفس سنهم من آببر المءآآن.

وقآل كبببر البآآآن آآببب إبفر آرآبآش من مركز ساوآ بوركشبر للقلب فآ مسآشفى نورآرن آنرآل بشبفبءلء إن الكآببرب بقللون من شأن المخآر الصآة المرتبطة بآآدآآن، وقال آرآبآش لروبآرآ هببآ "ببءو أن الكآببر من المرضى على ءرآبة بآن هآنآ بعض مخآر الإصآبة بآزمآآ قلببة مع آآدآآن لكنهم لآ بعلمون أن المخآر أكثر قلبلا من المعتآء"، وكتب آرآبآش وزملآؤه فآ ءوربة آورنآل هآرآ إنه تم الربط بببب آآدآآن وزبآة فرصة الإصآبة بمشآكل فآ القلب والأوعبة ءموبة منذ آآمسبنآآ. وبصآب المءآآون بآزمآآ قلببة فآ سن صآبرة إلا أنه لم آبآآ آبببب بآرآسة من قبل فآ آءوآ آزمآآ قلببة للمءآآن الشبان فآ ببئة مجآمعبة مآلبة، وفآ بآرآسة البءبءة آسآءآم البآآآون معلومآآ آمعوبآ من عآم 2009 آآى عآم 2012 عن أشآص بآزآ عمرهم عن 18 عآمآ فآ ساوآ بوركشبر. ومن ببب هؤآء 1727 شآصآ عولآوآ من آزمآآ قلببة كببرة نآآمة عن انسءآء فآ آءء شرآببب القلب الرآببببب. ومن ببب هؤآء المرضى 49 فآ المآة مءآآون ونآو 27 فآ المآة كآنوا أقلعوا عن آآدآآن ونآو 24 فآ المآة آببر مءآآن.

وبتطبيق النتائج على سكان ساوث يوركشير توصل الباحثون إلى أنه في مجموعة من مئة ألف شخص يمكن أن يصاب 60 مدخنا تحت سن الخمسين بأزمة قلبية كل عام مقارنة مع إجمالي سبعة من غير المدخنين ومن أقلعوا عن التدخين في نفس الفئة العمرية، وقال جريتش "يمكن استخدام هذه البيانات لتوعية الناس بشكل أفضل بالمخاطر وتشجيعهم ومساعدتهم بشكل إيجابي"، وفي مقال افتتاحي رافق الدراسة الجديدة دعا الطبيب يارون أربيل من المركز الطبي في تل أبيب في إسرائيل المجتمع إلى القيام بدور أكثر فاعلية في القضاء على عادة التدخين وعلاجها بواسطة جهود طبية وتشريعية وتجارية وتثقيفية، وكتب "دون كل هذه الجهود لن نقلل من الأخطار المرتبطة بالتدخين".

## سيجارة واحدة في اليوم تزيد من خطر الوفاة المبكرة

اشارت دراسة جديدة الى ان مجرد التدخين سيجارة واحدة في اليوم يزيد بوضوح من خطر الوفاة المبكرة مقارنة مع اشخاص لا يدخنون ابدا، واستخلص الباحثون في المعهد الوطني الاميركي للسرطان في دراسة نشرتها مجلة "جاما انترنال ميديسين" الطبية ان تدخين سيجارة واحدة بشكل وسطي في اليوم يزيد من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 64 % فيما ترتفع النسبة الى 87 % عند الذين يدخنون بين سيجارة وعشر سجائر. بحسب فرانس برس.

وقال ماكي انوي-شوي مدير قسم امراض السرطان في المعهد والمشرف الرئيسي على الدراسة "نتائج هذه الدراسة تؤكد صحة التحذيرات ضد التدخين وان الخطر قائم عند كل المستويات"، ولدى فئة المدخنين هذه يتراجع خطر الوفاة المبكرة عند توقفهم عن التدخين مقارنة مع الذين يواصلونه. وشددت الدراسة على انه كلما توقفوا في سن مبكرة كلما تراجع الخطر، وتنجم الوفاة المبكرة عند هذه الفئة خصوصا من سرطان الرئة. فخطر الموت من سرطان كهذا يزيد تسع مرات لدى الاشخاص الذين يدخنون بانتظام سيجارة في اليوم او اقل مقارنة بالذين لا يدخنون ابدا، اما خطر الموت المبكر فيزيد بحوالي 12 مرة لدى الاشخاص الذين يدخنون بين سيجارة وعشر سجائر في اليوم بشكل منتظم مقارنة بغير المدخنين على ما اظهرت الدراسة، وقد حلل الباحثون في اطار هذه الدراسة بيانات طبية لاكثر من 290 الف بالغ تراوح اعمارهم بين 59 و82 عاما من بينهم 22337 (7,7 %) من المدخنين و156405 (54 %) من المدخنين السابقين و111473 (38,4 %) لم

يدخنوا في حياتهم، وفي صفوف المدخنين، قال 159 انهم يدخنون اقل من سيجارة في اليوم بشكل وسطي فيما قال نحو 1500 منهم انهم يدخنون سيجارة الى عشر سجائر يوميا.

## حتى التدخين الخفيف في المناسبات الاجتماعية قد يسبب مشاكل للقلب

توصلت دراسة أمريكية إلى أن المدخنين في المناسبات الاجتماعية ربما يتعرضون لنفس مستوى مخاطر الإصابة بأمراض القلب تماما مثل من يدخنون يوميا، وحلل الباحثون بيانات تتعلق بعادات التدخين ومستويات الكوليسترول وضغط الدم لعينة من أرجاء الولايات المتحدة بلغ عددها 39555 شخصا، وقال معظم المشاركين في البحث إنهم لا يدخنون في حين أفاد حوالي 17 في المئة منهم بأنهم مدخنون وقال نحو 10 في المئة إنهم يدخنون بانتظام في مناسبات اجتماعية معينة، وأظهرت الدراسة أنه مقارنة بغير المدخنين فإن "المدخنين الاجتماعيين" لديهم ضعف مخاطر الإصابة بضغط الدم العالي كما أنهم أكثر عرضة بنسبة 53 بالمئة للإصابة بارتفاع معدلات الكوليسترول.

وجاء في الدراسة أن المدخنين في المناسبات الاجتماعية لديهم تقريبا نفس احتمالات الإصابة بعوامل الخطر هذه المسببة لأمراض القلب تماما مثل المدخنين الدائمين، وقالت المشرفة على الدراسة كيت جوليك الباحثة في كلية التمريض بجامعة أوهايو في كولومبوس "هذه النتائج تقدم دليلا قويا على أن التدخين، بغض النظر عن حجمه، هو مؤشر أكبر على مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين مما كنا نعتقد سابقا"، وأضافت جوليك برسالة عبر البريد الإلكتروني "التدخين في المناسبات الاجتماعية ما زال خطرا رئيسيا على صحة القلب والشرايين". وأضافت "لا توجد كمية آمنة للتدخين".

وجاء في البحث في دورية (أمريكان جورنال أوف هيلث بروموشن) أن التدخين الاجتماعي أكثر شيوعا بين البالغين عند سن 40 عاما وما دون ذلك، لكن الدكتور ستانتون جلانتز مدير مركز الأبحاث والتعليم لمكافحة التبغ في جامعة كاليفورنيا أشار إلى أن المشاكل الصحية المرتبطة بالتدخين ليست مشاكل دائمة بالضرورة، وقال جلانتز الذي لم يشارك في الدراسة "أي تدخين مضر. الخبر السار هو أنه ما إن تتوقف عن التدخين حتى تزول آثاره، إلا إذا تسبب في نوبة قلبية قبل ذلك".

## التدخين خلال فترة الحمل مرتبط بتلف شبكية العين لدى الأطفال

تشير دراسة دنمركية إلى أن النساء عندما يدخن أثناء الحمل أو ينجبن أطفالا ناقصي الوزن يكون أطفالهن عرضة بشكل أكبر لتلف الألياف العصبية لشبكية العين، ويشير الباحثون إلى أن تلف طبقة الألياف العصبية في شبكية العين قد يزيد من مخاطر ضعف النظر والإصابة بالمياه الزرقاء، ويقول هاكان أشينا من مستشفى ريجو في كوبنهاجن وزملاؤه في الدراسة إن دراسات سابقة ربطت تدخين الأمهات بإنجاب أطفال ناقصي الوزن.

وأضافوا أنه بسبب ارتباط نقص وزن الجنين بتلف الألياف البصرية في شبكية العين فقد يكون للتدخين تأثير مباشر أو غير مباشر على العصب البصري وارتباطه بشبكية العين، وفحص الباحثون بيانات من اختبارات عيون 1323 طفلا بين عامي 11 و12 عاما وخلصوا إلى أن التدخين ونقص الوزن مرتبطان بشكل منفصل بتلف الألياف البصرية لشبكية العين، وقال الدكتور كريستوفر كاي شون ليونغ وهو باحث في الجامعة الصينية بهونج كونج وكاتب المقال الافتتاحي المصاحب للدراسة "التدخين لفترة قصيرة نسبيا خلال الحمل قد تكون له تداعيات طويلة الأمد على الجنين".

وفي الدراسة لم تدخن 80 في المئة من الأمهات خلال الحمل. وتوقفت اثنان بالمئة من الأمهات عن التدخين أثناء الحمل بينما واصلت 18 في المئة من الأمهات التدخين خلال فترة الحمل، وولد نحو أربعة في المئة من الأطفال بوزن ناقص.

وكشفت اختبارات العين لكل الأطفال أن متوسط سمك الألياف البصرية لشبكية العين لديهم هو 104 ميكرومترات، أما الأطفال الذين كانت أمهاتهم تدخن أثناء الحمل فقد كانت الألياف البصرية أقل سمكا بواقع 5.7 ميكرومتر عن الأطفال الذين لم تدخن أمهاتهم خلال الحمل.

## زراعة التبغ تسبب ضررا هائلا للبيئة

قالت منظمة الصحة العالمية إن زراعة التبغ تلحق "ضررا هائلا" بالبيئة عن طريق الإفراط في استخدام الكيماويات والطاقة والماء والتلوث الناتج عن التصنيع والتوزيع، ودعت المنظمة التابعة

للأمم المتحدة صناعة التبغ لدفع تعويضات عن الأضرار المتمثلة في زيادة انبعاث الغازات المسببة لظاهرة الاحتباس الحراري المسؤولة عن تغير المناخ لكنها لم تذكر تقديرا لحجم هذه الأضرار، وقالت المنظمة في أول تقرير لها عن تأثير التبغ على البيئة إن الأثر البيئي يتجاوز بكثير تأثيرات دخان السجائر.

وقال التقرير "من البداية للنهاية دورة حياة التبغ هي عملية تسبب الكثير من التلوث والضرر"، وقال أوليج تشيستونوف مساعد المدير العام لمنظمة الصحة في التقرير الصادر بمناسبة (اليوم العالمي للامتناع عن التبغ) والذي يوافق يوم الأربعاء "زراعة التبغ وصناعة منتجاته وتسليمها لتجار التجزئة له عواقب وخيمة على البيئة تشمل إزالة الغابات واستخدام الوقود الأحفوري والتخلص من مخلفات المنتجات أو تسربها إلى البيئة الطبيعية"، ووفقا للمنظمة يتسبب التبغ في وفاة سبعة ملايين شخص سنويا.

وأبرمت المنظمة اتفاقية مهمة في عام 2005 صدقت عليها حتى الآن 179 دولة تدعو لحظر الإعلان عن التبغ وفرض ضرائب على منتجاته لتشجيع الناس على الإقلاع عن استخدامه، وتحتاج زراعة التبغ لكميات كبيرة من المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب والفطريات ومواد التطهير لمكافحة الحشرات أو تفشي الآفات، وقال التقرير "الكثير من هذه الكيماويات مضرّة جدا بالبيئة وبصحة المزارعين لدرجة أنها محظورة في بعض الدول".

وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أنه يتم حرق كميات ضخمة من الخشب لتجفيف أوراق التبغ وهو ما يساهم في إزالة الغابات. وأضافت أن بعض الدول الرئيسية في زراعة التبغ مثل الصين وزيمبابوي تستخدم الفحم أيضا الذي يتسبب في انبعاث ثاني أكسيد الكربون الغاز الرئيسي المسبب لظاهرة الاحتباس الحراري المسؤولة عن ارتفاع درجة حرارة الأرض، وقالت إن مخلفات التبغ تحتوي على أكثر من سبعة آلاف مادة كيماوية سامة تشمل مواد مسرطنة للبشر، وأضافت المنظمة أنه ينبغي إلزام شركات التبغ بتقديم معلومات بشأن الأضرار البيئية.

نصيحة للمدخنين .. تناول الخضر والفاكهة قد يحد من الانسداد الرئوي

قالت دراسة سويدية إن تناول المدخنين الحاليين والسابقين للمزيد من الخضر والفاكهة قد يقلل خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن.

ومن بين أكثر من 40 ألف رجل فإن المدخنين الحاليين الذي يتناولون خمس حصص أو أكثر من الفاكهة والخضر يوميا كانوا أقل عرضة بنسبة 40 في المئة للإصابة بالانسداد الرئوي المزمن مقارنة بالمدخنين الذين يتناولون حصتين من هذه الأطعمة أو أقل. وارتبطت كل حصة إضافية من الخضر والفاكهة بتراجع خطر الإصابة ثمانية في المئة.

وقالت جوانا كالوزا التي قادت فريق الدراسة وهي من معهد كارولينسكا في ستوكهولم "يجب على كل المدخنين والمدخنين السابقين أن يتناولوا الفاكهة والخضراوات قدر الإمكان"، وقالت لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني "كل حصة إضافية من الفاكهة والخضر تقلص بشكل كبير احتمال الإصابة بالانسداد الرئوي المزمن".

ويصعب الانسداد الرئوي المزمن عملية التنفس ويمكن أن يسبب السعال. والنوع الأكثر شيوعا من هذا المرض هو انتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي المزمن وعادة ما يصيبان المدخنين أو المدخنين السابقين.

وكتب الباحثون في دورية ثوراكس إن مضادات الأكسدة الموجودة في الخضر والفاكهة قد تساعد في حماية الرئتين من الأضرار الناجمة عن التدخين، وقال سيف شاهين أستاذ الجهاز التنفسي في جامعة كوين ماري في لندن الذي شارك في وضع افتتاحية رافقت نشر الدراسة إننا نعتمد على مضادات الأكسدة مثل تلك الموجودة في الفاكهة والخضر لحماية الرئة من المواد الضارة الموجودة في دخان السجائر ومن تلوث الهواء.

لكن شاهين أكد أن النظام الغذائي وحده لا يكفي لعلاج كل آثار التدخين. وقال في رسالة بالبريد الإلكتروني "أهم شيء يمكنك القيام به للحد من احتمالات إصابتك بالانسداد الرئوي المزمن هو عدم التدخين أو التوقف عن التدخين".