



أكثر من 100 سبب وسبب تدعوك للإقلاع عن التدخين

شبكة النبا 01-06-2023 -

تحتفل منظمة الصحة العالمية وشركاؤها في كل مكان في 31 أيار/ مايو من كل عام باليوم العالمي للامتناع عن التدخين، مع إبراز المخاطر الصحية المرتبطة بتعاطي التبغ والدعوة إلى وضع سياسات فعالة للحد من استهلاكه. ويعد تعاطي التبغ أهم سبب منفرد للوفيات التي يمكن تفاديها على الصعيد العالمي علماً بأنه يؤدي حالياً إلى إزهاق روح واحد من كل عشرة بالغين في شتى أنحاء العالم.

ويكمن الهدف النهائي لليوم العالمي للامتناع عن التدخين في المساهمة في حماية الأجيال الحالية والمقبلة من هذه العواقب الصحية المدمرة، بل وأيضاً من المصائب الاجتماعية والبيئية والاقتصادية لتعاطي التبغ والتعرض لدخانها.

ورغم تراجع عدد المدخنين في العالم إلى نحو 20%، مقارنة بالعام 2000، فإن عدد المستهلكين مازال مرتفعاً، ويقدر بمليار شخص في العالم حيث يعيش نحو 8 مليارات شخص.

وتفيد الأرقام بأن 15 شخصاً على الأقل يموتون كل دقيقة بسبب التبغ ويُشعل عشرة ملايين مدخن سيجارة.

وفي كل عام، يستهلك المدخنون أكثر من خمس آلاف مليار سيجارة، وفق مركز "توباكو أطلس" للمعلومات عن التبغ في منظمة "فايتل ستراتيجيز" الأمريكية وجامعة إيلينوي بولاية شيكاغو.

وتراجع نسبة المدخنين على المستوى العالمي منذ سنوات، بفضل التدابير التي تفرضها الدول لمكافحة التدخين مثل زيادة الضرائب وكذلك ظهور السجائر الإلكترونية في السنوات الأخيرة.

في العام 2000، كان ثلث سكان العالم الذين يزيد عمرهم على 15 عاماً يدخنون. أما اليوم فتراجعت هذه النسبة إلى نحو 20%.

وتعتبر الصين (1,4 مليار نسمة) البلد الذي يضم أكبر عدد من المدخنين في العالم (نحو 300 مليون مدخن)، بحسب أرقام منظمة الصحة العالمية للعام 2020.

وأما إندونيسيا فهي الدولة التي تضم أعلى نسبة من المدخنين الذكور، إذ أن 62,7% من المدخنين فيها الذين



يزيد عمرهم على 15 عاما هم من الذكور.

وباتت السيجارة آفة تؤثر بشكل رئيسي على الدول الفقيرة: يعيش 80% من المدخنين في دول ذات دخل منخفض أو متوسط.

في أفريقيا والشرق الأوسط، تراجعت عادة التدخين قليلا، لكنها تزداد في بعض الدول مثل مصر ولبنان والعراق.

التبغ هو السبب الرئيسي للوفاة والذي يمكن الوقاية منه: يموت شخص كل أربع ثوان في العالم بسبب السجائر.

تسبب التدخين النشط أو التدخين السلبي بوفاة نحو تسعة ملايين شخص في العام 2019، بحسب دراسة نشرتها مجلة "ذي لانست" في العام 2021.

إن الأمراض المرتبطة بشكل مباشر بالتبغ هي السرطان - خصوصا سرطان الرئة - واحتشاء عضلة القلب وأمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات الجهاز التنفسي من نوع مرض الانسداد الرئوي المزمن.

في القرن العشرين، تسبب التبغ بمصرع 100 مليون شخص، وفق دراسة نشرتها مجلة "نيتشر" في العام 2009، أي أكثر من عدد ضحايا الحرب العالمية الثانية (بين 60 و80 مليون شخص) بالإضافة إلى 18 مليون حالة وفاة في الحرب العالمية الأولى.

يمكن أن يتسبب التدخين الجماعي بوفاة 450 مليون شخص في النصف الأول من القرن الحادي والعشرين وهو مكلف بالنسبة للمجتمع، فهو يمتص 6% من الإنفاق الصحي العالمي، وفق دراسة نسقتها منظمة الصحة العالمية ونشرتها مجلة "توباكو كونترول" في العام 2018.

للتدخين تأثير على الكوكب أيضا، فهو لا يضر رئات المدخنين وشرابيينهم فحسب. فإنتاج التبغ واستهلاكه ينفثان نحو 84 مليون طن من ثاني أكسيد الكربون سنويا، أي ما يعادل خمس التلوث الذي مصدره الطائرات التجارية وفق أرقام منظمة الصحة العالمية.

يُرمى نحو مليون طن من أعقاب السجائر سنويا وهي تحتوي على مادة أسيتات السليلوز غير القابلة للتحلل.



وتتطلب زراعة التبغ 22 مليار طن من المياه سنويا وتنتج صناعته 25 مليون طن من النفايات الصلبة.

وبحسب "أطلس التبغ". ففي الدول الثرية، توسعت هذه الصناعة القوية إلى منتجات بديلة في مقدمتها السجائر الإلكترونية. وفي الدول ذات الدخل المنخفض أو المتوسط، تواصل شركات التبغ الكبرى سياسة الأسعار "العدوانية" وتنفق مبالغ هائلة لمحاربة تدابير مكافحة التبغ.

ويتوقع مكتبا تحليلات اقتصادية أمريكيان أن تشهد السنوات الخمس إلى الثماني المقبلة زيادة سنوية تناهز 2,5% في إجمالي حجم التداول للقطاع والذي سيصل إلى 940 مليار دولار في العام 2023.

وبمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين، دعت منظمة الصحة العالمية الفلاحين إلى زراعة مواد غذائية صالحة للأكل بدلاً من نباتات التبغ، بهدف تعزيز الأمن الغذائي. لكنها أشارت أيضاً إلى أن المساحات المخصصة لهذا النوع من المحاصيل في أفريقيا قد زادت بنحو 20% خلال 15 عاما.

أكثر من 100 سبب يدعو للإقلاع عن التبغ

يتسبب التبغ في وفاة نحو ثمانية ملايين شخص كل عام. وعندما نُشرت هذا العام بينات تشير إلى أن المدخنين أكثر عرضة لتفاقم إصابتهم بعدوى كوفيد - 19 وتطورها إلى مرض خطير، مقارنة بغير المدخنين، دفع ذلك ملايين المدخنين إلى الرغبة في الإقلاع عن التبغ.

وقد يكون الإقلاع أمرا صعبا، وبخاصة في ظل الضغوط الاجتماعية والاقتصادية الإضافية التي ولّدتها الجائحة، إلا أن هناك الكثير من الأسباب التي تدعو للإقلاع.

فالفوائد المتأتية نتيجة للإقلاع عن التبغ تكاد تكون فورية، حيث ينخفض معدل ضربات قلبك بعد عشرين دقيقة فقط من الإقلاع عن التدخين، كما ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في دمك إلى المستوى الطبيعي، في غضون 12 ساعة. وخلال 2 - 12 أسبوعا، تتحسن الدورة الدموية وتزداد وظائف الرئة.

1. المدخنون أكثر عرضة لخطر تفاقم الإصابة بعدوى كوفيد - 19 وتطورها إلى مرض وخيم، بل والوفاة نتيجة لهذه العدوى.

تأثير التبغ على مظهرك

2. الرائحة الكريهة تخرج من كل شيء فيك!، بدءا من جلدك إلى أن تعم البيت كله؛ فهي تخرج من ملابسك، ومن



أصابعك، ومن أنفاسك.

3. التبغ يسبب اصفرار الأسنان، ويؤدي إلى تراكم اللويحات السنّية (البلاك) عليها.

4. يسبب تدخين التبغ، وتعاطي التبغ العديم الدخان، رائحة كريهة بالفم.

5. التبغ يسبب تجاعيد البشرة، ويجعلك تبدو أكبر عمرا بشكل أسرع. فالتدخين يؤدي إلى تشيخ الجلد بسبب تَبَدُّ البروتينات التي تمنح الجلد ليونته، ما يؤدي إلى نضوب فيتامين أ منه، ويحد من تدفق الدم خلاله.

6. تكون هذه التجاعيد أوضح ما تكون، حول الشفاه وحول العيون، كما أن التبغ يجعل البشرة جلدانية وجافة.

7. يزيد تدخين التبغ من خطر الإصابة بالصدفية، وهي عبارة عن حالة التهاب جلدي غير معدٍ، تترك بقعا حمراء نازية وحاكة. في جميع أنحاء الجسم.

تهديد لصحة أصدقائك وعائلتك

8. هناك أكثر من مليون شخص يموتون سنويا جرّاء التعرض للتدخين غير المباشر.

9. غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين غير المباشر، يكتنفهم خطر الإصابة بسرطان الرئة.

10. تبقى السجائر سببا مهما لاشتعال الحرائق العارضة، والوفيات الناجمة عنها.

11. تعرّض السجائر الإلكترونية أيضا، غير المدخنين والمارة، للنيكوتين وغيره من المواد الكيميائية الضارة.

12. تعرّضك للتدخين غير المباشر، قد يزيد من خطر تطور عدوى السل، ويحولها إلى مرض نشط.

13. التعرض للتدخين غير المباشر، يرتبط بالإصابة بالسكري من النمط 2.

التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية حول الأطفال

14. يعاني أطفال المدخنين من قصور وظائف الرئة، الذي يستمر في التأثير عليهم في صورة اضطرابات



تنفسية مزمنة، في مرحلة البالغة.

15. يظل تعرض الأطفال لسائل السجائر الإلكترونية يشكل مخاطر جسيمة، حيث إن هناك خطرا يتمثل في تسرب السوائل من هذه الأجهزة، أو أن يتلع الأطفال تلك السوائل.

16. من المعروف أن السجائر الإلكترونية تسبب إصابات خطيرة، من بينها الحروق، جراء الحرائق والانفجارات.

17. الأطفال في سن المدارس، الذين يتعرضون للتأثيرات الضارة للتدخين غير المباشر، يكونون عرضة أيضا لخطر الإصابة بالربو، من خلال التهاب مجرى الهواء المؤدي إلى الرئتين.

18. يمكن أن يصاب الأطفال ممن تقل أعمارهم عن عامين، الذين يتعرضون للتدخين غير المباشر في المنازل، بالتهاب الأذن الوسطى، الذي قد يفضي إلى فقدان السمع والإصابة بالصمم.

19. يُحد الإقلاع عن التدخين من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض ذات الصلة بالتدخين غير المباشر لدى الأطفال، كأمراض الجهاز التنفسي (مثل: الربو) والتهابات الأذن.

عواقب اجتماعية سلبية

20. أنت ترغب في أن تكون قدوة حسنة لأطفالك، ولأصدقائك، وأحبائك.

21. يمكن أن يؤثر تعاطي التبغ تأثيرا سلبيا، على التفاعلات والعلاقات الاجتماعية.

22. الإقلاع عن التبغ يعني عدم وجود قيود على الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها، أو الأشخاص الذين ترغب مخالطتهم اجتماعيا، دونما شعور بالعزلة أو الاضطرار إلى الخروج للتدخين.

23. الإقلاع عن التبغ يمكن أن يجعلك أكثر إنتاجية - حيث لن تضطر إلى التوقف عما تقوم به، من أجل تدخين سيجارة بين الحين والحين.

التبغ مكلف

24. أظهرت إحدى الدراسات أن المدخنين يحرقون ما متوسطه 1.4 مليون دولار أمريكي من النفقات



الشخصية، التي تشمل الإنفاق على السجائر، والتكاليف الطبية، والأجور المنخفضة الناجمة عن التدخين، وعن التعرض للتدخين غير المباشر.

25. يؤثر تعاطي التبغ على صحة العمال وعلى إنتاجيتهم، مما يجعلهم عرضة لإضاعة أيام العمل.

26. يسهم تعاطي التبغ في التسبب في الفقر، من خلال تحويل إنفاق الأسرة من تلبية الاحتياجات الأساسية كالغذاء والمأوى، إلى الإنفاق على التبغ.

27. يُثقل تعاطي التبغ كاهل الاقتصاد العالمي بما يقدر بـ 1.4 تريليون دولار أمريكي، في شكل تكاليف رعاية صحية لمعالجة الأمراض التي بسببها التبغ، ورأس المال البشري المفقود جراء الأمراض والوفيات التي يمكن عزوها إلى التبغ.

التدخين يقلل من الخصوبة

28. يكون المدخنون أكثر عرضة للإصابة بالعقم. ويقلل الإقلاع عن التدخين من صعوبة حدوث الحمل، ومن الولادة المبكرة، وانخفاض وزن الوليد، والإجهاد التلقائي.

29. يمكن أن يسبب التدخين خلل وظيفة الانتصاب، حيث يحد التدخين من تدفق الدم إلى القضيب، ما يؤدي إلى عدم القدرة على تحقيق الإنتصاب. ويكون خلل وظيفة الانتصاب أكثر شيوعاً بين المدخنين، ومن المرجح جداً أن يستمر، أو أن يصبح دائماً، ما لم يتوقف الرجل عن التدخين في وقت مبكر من حياته.

30. يقلل التدخين أيضاً من عدد الحيوانات المنوية ومن تحركها، وشكل الحيوان المنوي لدى الرجال.

التبغ مميت بجميع أشكاله

31. يموت أكثر من ثمانية ملايين شخص، كل عام، بسبب التبغ.

32. يقتل التبغ نصف متعاطيه. وتعاطي التبغ في أي صورة يسلبك صحتك، ويسبب لك أمراضاً موهنة ومستنفدة للقوى.

33. يسبب تدخين الشيشة نفس القدر من الأضرار التي تسببها أشكال تعاطي التبغ الأخرى.



34. مضغ التبغ يمكن أن يسبب سرطان الفم، وفقدان الأسنان، والأسنان البنية. والبقع البيضاء، وأمراض اللثة.

35. يكون امتصاص النيكوتين أكثر سهولة في التبغ العديم الدخان، عن امتصاصه من تدخين السجائر، مما يزيد من إدمانه.

صناعة تستغل الفلاحين والأطفال

36. يتعرض مزارعو التبغ لاعتلال الصحة بفعل النيكوتين الذي تمتصه أجسادهم عن طريق الجلد، وكذا جرأ تعرضهم لمبيدات الهوام الثقيلة، ولغبار التبغ.

37. يجرى في بعض البلدان، تشغيل الأطفال في زراعة التبغ، الأمر الذي لا يؤثر فقط على صحتهم، بل أيضا على قدرتهم على الذهاب إلى المدرسة.

38. يمكن أن يزيد تعاطي التبغ حالة الفقر سوءا، حيث يكون متعاطو التبغ أشد عرضة للإصابة بالمرض والموت المبكر بسبب الأمراض السرطانية، أو النوبات القلبية، أو الأمراض التنفسية، أو غيرها من الأمراض ذات الصلة بالتبغ، ما يحرم العائلات من الدخل الذي يكونون في أمس الحاجة إليه، ويفرض مزيدا من النفقات على الرعاية الصحية.

39. الغالبية العظمى ممن يعملون في قطاع التبغ بصفة عامة، لا يكسبون سوى النزر اليسير، بينما تجني شركات التبغ الكبرى الأرباح الطائلة.

منتجات التبغ المُسخَّنة ضارة بالصحة

40. تُعرض منتجات التبغ المسخنة متعاطيها لانبعاثات سامة، الكثير منها يمكن أن يسبب السرطان.

41. منتجات التبغ المسخنة هي بطبيعتها منتجات تبغ. ولذلك، فإن التحول من منتجات التبغ التقليدية إلى منتجات التبغ المسخنة، لا يعني إقلاعا.

42. لا توجد بيانات كافية تدعم الزعم بأن منتجات التبغ المسخنة أقل ضررا، مقارنة بالسجائر التقليدية.

السجائر الإلكترونية ليست مأمونة

43. الأطفال والمراهقون الذين يتعاطون السجائر الإلكترونية، تزيد فرص تدخينهم للسجائر في وقت لاحق من



حياتهم، بمقدار الضعف على الأقل.

44. تعاطي السجائر الإلكترونية، يزيد من خطر إصابتك بأمراض القلب والاضطرابات الرئوية.

45. النيكوتين الموجود في السجائر الإلكترونية مخدر يسبب الإدمان الشديد لدى الأطفال، ويمكن أن يسبب تلفا في أدمغة الأطفال النامية.

امراض الرئة

46. تعاطي التبغ مسؤول عن 25% من جميع الوفيات الناجمة عن السرطان، في العالم.

47. متعاطو التبغ معرضون للإصابة بسرطان الرئة في حياتهم، أكثر من غير المدخنين، بأكثر من 22 ضعفا، حيث يعد تدخين التبغ السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الرئة، المسؤول عن أكثر من ثلثي الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة في العالم.

48. يصاب واحد من كل خمسة مدخنين للتبغ، بالداء الرئوي المسد المزمن في حياتهم، وبخاصة الأشخاص الذين يبدؤون في التدخين خلال طفولتهم وفي سنوات المراهقة، حيث يبطن دخان التبغ نمو الرئة وتطورها، بشكل كبير.

49. يمكن أن يفاقم التدخين الإصابة بالربو لدى البالغين، مما يحد من نشاطهم، ويسهم في إعاقتهم، ويزيد من خطر الإصابة بنوبات الربو، التي تتطلب رعاية طارئة.

50. يزيد تدخين التبغ من خطر تحول السل من حالة الكُمون إلى حالة النشاط، بأكثر من الضعف. كما أن من المعروف أنه يفاقم التطور الطبيعي للمرض. وتشير التقديرات إلى أن نحو ربع سكان العالم لديهم سل كامن.

التبغ يحطم القلوب

51. إن مجرد تدخين بضع سجائر في اليوم، أو التدخين العابر، أو التعرض للتدخين غير المباشر، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

52. تزيد مخاطر إصابة مدخني التبغ بالسكتة الدماغية بمقدار الضعف، وبأمراض القلب، بأربعة أضعاف.



53. يسبب دخان التبغ تلف شرايين القلب، مما يؤدي إلى تراكم اللويحات (البلاك)، وتكوّن جلطات الدم، الأمر الذي يحد من تدفق الدم، ويؤدي في النهاية إلى الإصابة بالنوبات القلبية، والسكتات الدماغية.

54. تعاطي النيكوتين ومنتجات التبغ يزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.

الإصابة بأكثر من عشرين نوعا من السرطان

55. التدخين والتبغ العديم الدخان، يسببان الإصابة بسرطان الفم، وسرطان الشفاه، وسرطان الحلق (البلعوم والحنجرة)، وسرطان المريء.

56. يمكن أن يؤدي الاستئصال الجراحي للحنجرة المصابة بالسرطان، إلى الحاجة إلى فغر الرغامى، وعمل ثقب في العنق والقصبة الهوائية، حتى يستطيع المريض التنفس.

57. المدخنون يكونون أشد عرضة للإصابة بسرطان الدم النخاعي الحاد؛ وسرطان فجوات الجيوب الأنفية وتجاويف الجيوب المجاورة للأنف؛ وسرطان القولون والمستقيم، والكلى، والكبد، والبنكرياس، والمعدة، أو سرطان المبايض؛ وسرطان الجهاز البولي السفلي (بما في ذلك سرطان المثانة، والحالب وحوض الكلى).

58. أظهرت بعض الدراسات أيضا، وجود رابط بين تدخين التبغ وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي، ولاسيما بين المدخنات الشرهات، والنساء اللاتي يشرعن في التدخين قبل حملهن الأول.

59. من المعروف أيضا أن التدخين يزيد من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم، لدى النساء المصابات بفيروس الورم الحليمي البشري.

المدخنون أكثر عرضة لفقدان بصرهم وسمعهم

60. يسبب التدخين الإصابة بالعديد من أمراض العين التي، إن تركت دون معالجة، يمكن أن تؤدي إلى فقدان دائم للرؤية.

61. المدخنون أكثر عرضة، من غير المدخنين، للإصابة بتنكس البقعة المرتبط بالعمر، وهي حالة تؤدي إلى فقدان للرؤية، غير قابل للعلاج.

62. يكون المدخنون أيضا أشد عرضة للإصابة بالساد، وهو تضرب يحدث في عدسة العين ويعيق مرور الضوء



خلالها، ما يسبب ضعفا في الرؤية، الأمر الذي يجعل الجراحة الخيار الوحيد لاستعادة الإبصار.

63. تشير بعض البيئات إلى أن التدخين يسبب أيضا الإصابة بالزرق، وهي حالة يرتفع فيها الضغط داخل العين، والذي يمكن أن يلحق الضرر بالإبصار.

64. المدخنون من البالغين يكونون أكثر عرضة لأن يعانون من فقدان السمع.

التدخين يضر تقريبا بجميع أعضاء الجسم

65. يفقد الذين يدخنون التبغ طيلة حياتهم، ما لا يقل، في المتوسط، عن عشر سنوات من أعمارهم.

66. مع كل نفخة من السيجارة، تنتقل سموم ومواد مسرطنة إلى الجسم. ومعروف أن هناك ما لا يقل عن 70 مادة كيميائية تسبب السرطان.

67. يكون خطر الإصابة بالسكري أعلى لدى المدخنين.

68. يعد التدخين عامل خطر للإصابة بالخرف، وهو مجموعة من الاضطرابات التي تقود إلى التدهور العقلي.

69. يعد مرض الزهايمر أكثر أشكال الخرف شيوعا، وأن ما يقدر بـ 14% من حالات مرض الزهايمر، على مستوى العالم، يمكن أن تُعزى إلى التدخين.

70. النساء المدخنات أكثر عرضة للإصابة بآلام الدورة الشهرية، وأعراض إياسيه أكثر وخامة.

71. يحدث الإياس مبكرا لدى النساء المدخنات، بواقع 1 - 4 سنوات، لأن التدخين يحد من إنتاج البويضات في المبايض، مما يؤدي إلى فقدان الوظيفة الإنجابية، وانخفاض مستويات هرمون الاستروجين، فيما بعد.

72. يقلل تدخين التبغ من وصول الأكسجين إلى أنسجة الجسم.

73. تعاطي التبغ يحد من تدفق الدم الذي، إن ترك دون علاج، يمكن أن يقود إلى الإصابة بالغرغرينا (موت أنسجة الجسم)، وإلى بتر المناطق المصابة.



74. يزيد تعاطي التبغ من خطر الإصابة بمرض دواعم السن، وهو مرض التهابي مزمن يؤدي إلى استنفاد اللثة ويدمر عظم الفك، ما يؤدي إلى فقدان السن.

75. يكون مدخنو التبغ أشد عرضة من غير المدخنين، للإصابة بالمضاعفات التالية الجراحة.

76. فصل مدخني التبغ عن أجهزة التهوية الميكانيكية، يكون أكثر صعوبة. وغالبا ما يطيل هذا الأمر فترة بقائهم في وحدات الرعاية المكثفة، ومدة إقامتهم في المستشفى بشكل عام، وهو ما قد يعرضهم لحالات عدوى أخرى.

77. يكون المدخنون عرضة للإصابة باضطرابات معدية معوية، كقرحة المعدة، ومرض الالتهاب الأمعائي المصحوب بمعص بطني، وإسهال مستمر، وحمى، ونزيف شرجي، وسرطان السبيل الهضمي.

78. المدخنون أكثر عرضة لفقدان كثافة العظام، وسهولة كسر العظام، والتعرض لمضاعفات خطيرة، كتأخر أو فشل الالتئام.

79. مكونات دخان التبغ تضعف الجهاز المناعي، مما يعرض المدخنين لخطر الإصابة بحالات العدوى الرئوية.

80. المدخنون ممن لديهم استعداد وراثي للإصابة باضطرابات المناعة الذاتية، معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بالعديد من الأمراض، بما في ذلك الإلتهاب المفصلي الروماتويدي، ومرض كرون، والالتهاب السحائي الجرثومي، والعدوى التالية للجراحة، والأمراض السرطانية.

81. التدخين يجعل أيضا الأشخاص منقوصي المناعة، كالمتعاشين مع التليف الكيسي، أو التصلب المتعدد، أو السرطان، معرضين بشكل أكبر لخطر الإصابة بالأمراض المصاحبة ذات الصلة بهذه الأمراض، والوفاة المبكرة.

82. تأثيرات التبغ المثبطة للمناعة، تجعل الأشخاص المتعاشين مع فيروس العوز المناعي البشري، معرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بمتلازمة العوز المناعي البشري (الإيدز). ويزيد متوسط سنوات العمر المفقودة، لدى المدخنين الإيجابيين لفيروس العوز المناعي البشري، بمقدار 12.3 عاما، أي ما يزيد على ضعف عدد السنوات المفقودة لدى الأشخاص الإيجابيين لفيروس العوز المناعي البشري، من غير المدخنين.

تعاطي التبغ والنيكوتين يضران بطفلك



83. تعاطي التبغ والتعرض لدخانه، أثناء الحمل، يزيد من خطر موت الجنين.

84. النساء المدخنات أو اللاتي يتعرضن للتدخين غير المباشر أثناء حملهن، معرضات لخطر متزايد للإجهاد التلقائي.

85. يكون الإملاص (ولادة الأجنة التي تموت داخل الرحم) أكثر شيوعاً أيضاً، بسبب حرمان الجنين من الأكسجين، والتغيرات غير الطبيعية التي تحدث للمشيمة، بسبب أول أكسيد الكربون الموجود في دخان التبغ، والنيكوتين الموجود في التبغ العديم الدخان.

86. تكون المدخنات أشد عرضة للحمل خارج الرحم، وهو أحد المضاعفات التي قد تكون مميتة للأم، حيث تلتصق البويضة المخصبة خارج الرحم.

87. يكتسي التوقف عن التدخين، والوقاية من التعرض للتدخين غير المباشر، أهمية خاصة بالنسبة للنساء في سن الإنجاب اللاتي يخططن للحمل، وكذلك أثناء الحمل.

88. تشكل السجائر الإلكترونية مخاطر كبيرة على النساء الحوامل اللاتي يتعاطين هذه السجائر، حيث يمكن أن تسبب أضراراً للجنين النامي.

89. الأطفال الذين يولدون لنساء مدخنات، أو متعاطيات للتبغ العديم الدخان، أو يتعرضن للتدخين غير المباشر أثناء الحمل، يكونون أشد عرضة للولادة البكرة، ولنقص وزن الوليد.

التبغ يلوث البيئة

90. الحكومات والسلطات المحلية، هي التي تدفع الأموال من أجل تنظيف مخلفات التبغ، وليست شركات التبغ نفسها. أفلح عن التبغ حماية للبيئة.

91. تكون أعقاب السجائر من بين أكثر قطع النفايات التي تُطرح شيوعاً، على مستوى العالم. وهي أكثر الأشياء التي تلتقط من القمامة على الشواطئ وأطراف المياه، في جميع أنحاء العالم.

92. تبين وجود مواد خطيرة في أعقاب السجائر، من بينها الزرنيخ، والرصاص، والنيكوتين، والفورمالديهايد. وتتسرب هذه المواد من أعقاب السجائر التي تُطرح، إلى البيئات المائية، وإلى داخل التربة.



93. يمكن أن يساهم دخان التبغ، بشكل ملموس، في مستويات تلوث الهواء في المدن.
94. تُستخدم أعواد الثقاب، أو القداحات المعبأة بالغاز، لإشعال غالبية السجائر. فإذا استُخدم عود ثقاب خشبي واحد، على سبيل المثال، لإشعال سيجارتين، فإن الستة تريليونات سيجارة التي تُدخّن في العالم كل عام، سيلزمها تدمير نحو تسعة ملايين شجرة، من أجل إنتاج هذه التريلونات الثلاثة من أعواد الثقاب.
95. قد تحتوي السجائر الإلكترونية ومنتجات التبغ المسخنة، على بطاريات يتعين التخلص منها بطريقة خاصة، وكذلك على مواد كيميائية، ومواد تغليف، وغير ذلك من المواد غير القابلة للتحلل.
96. غالبية خراطيش السجائر الإلكترونية السائلة البلاستيكية المستخدمة حالياً، غير قابلة لإعادة الاستخدام، أو إعادة التدوير - تميل الشركات العالمية إلى بيع خراطيش وحيدة الاستخدام، على ما يبدو بفرض تعزيز مبيعاتها من خلال العملاء المتكررين.
97. تُقدّر الانبعاثات الناجمة عن إنتاج التبغ، بأنها تعادل ثلاثة ملايين رحلة جوية عبر المحيط الأطلسي.
98. يحتوي دخان التبغ على ثلاثة أنواع من غازات الدفيئة: أول أكسيد الكربون، والميثان، وأكسيد النيتروز، وهي تلوث البيئات الداخلية والخارجية.
99. يُستخدم حوالي 200000 هكتار، كل عام، لزراعة التبغ ومعالجته، على مستوى العالم.
100. لإزالة الغابات من أجل زراعة التبغ، العديد من العواقب البيئية الخطيرة، والتي من بينها فقدان التنوع البيولوجي، وتآكل التربة وتدهورها، وتلوث المياه، وزيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون في الجو.
101. عادة ما تنطوي زراعة التبغ على استخدام كميات كبيرة من المواد الكيميائية، ومن بينها مبيدات الهوام، والمخصّبات، ومنظّمات النمو. وقد تؤثر هذه المواد الكيميائية على مصادر مياه الشرب، نتيجة لصرف المخلفات الناتجة عن مناطق زراعة التبغ، في تلك المصادر.
102. لكل 300 سيجارة يتم إنتاجها (1.5 كرتونة تقريبا)، تلزم شجرة واحدة لمعالجة أوراق التبغ وحدها.
103. في ظل إنتاج ستة تريليونات سيجارة سنويا، يتم صنع نحو 300 مليار عبوة (بافتراض 20 سيجارة لكل



علبة)، وذلك لمنتجات التبغ. وبافتراض أن كل عبوة فارغة تزن حوالي ستة غرامات، فإن ذلك يعادل حوالي 1800000 طن من مخلفات التعبئة، تتألف من ورق، وحبر، وسوليفان، ورقائق، وغراء. كما أن المخلفات الناتجة عن الكرتونات والصناديق المستخدمة في التعبئة والتوزيع، تصل بإجمالي النفايات الصلبة السنوية، بعد الاستهلاك، إلى ما لا يقل عن 2000000 طن.

* المصدر: منظمة الصحة العالمية