

## التدخين يكلف العالم تريليون دولار والتوقف المفاجئ أفضل سبل الإقلاع

2017-02-08 مروة الاسدي

كشفت أحدث الدراسات الطبية حول التدخين أن المدخنين ولو بشكل غير منتظم قد يتعرضون على المدى البعيد للموت المبكر، في المقابل يحظى الأشخاص الذين يريدون الإقلاع عن التدخين بفرص أكبر للنجاح إذا قرروا "التوقف بشكل مفاجئ" عنه، في نفسه قال باحثون إن أولئك الذين استخدموا السجائر الإلكترونية أو بدائل النيكوتين لكنهم لم يقلعوا تماماً عن التدخين لم يظهروا التراجع نفسه في مستويات السموم. وهذا يؤكد أن التحول الكامل ضروري للحصول على المزايا طويلة الأجل للإقلاع عن التدخين.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن التبغ أكبر سبب للوفاة في العالم يمكن منعه وتوقعت أن يصل العدد الإجمالي للوفيات الناجمة عنه إلى مليار حالة وفاة بنهاية هذا القرن إذا استمرت الاتجاهات الحالية. ويقتل التدخين في الوقت الحالي نحو ستة ملايين شخص كل عام.

فيما أفادت دراسة أعدتها منظمة الصحة العالمية والمعهد الوطني الأمريكي بأن التدخين يكلف الاقتصاد العالمي أكثر من تريليون دولار سنوياً. وأشارت الدراسة إلى أن ضحايا التدخين سيرتفع بمقدار الثلث بحلول عام 2030.

ومؤخراً باتت السجائر الإلكترونية أكثر أماناً وأقل ضرراً من من تدخين السجائر العادية. هذا ما توصلت إليه مؤخراً دراسة حديثة. لكن النتائج التي توصل إليها الباحثون تقابلها دراسات أخرى بنتائج مختلفة.

### التدخين ولو بكميات ضئيلة يقصر العمر!

أكد باحثون في الولايات المتحدة أن من يدخنون ولو بشكل غير منتظم قد يتعرضون على المدى البعيد للموت المبكر. وحسب الدراسة التي أجريت تحت إشراف ماكي إنوي شوا من المعهد القومي

الأمريكي لأبحاث السرطان، والتي نشرت نتائجها الثلاثاء (السادس من ديسمبر/ كانون الأول 2016) في مجلة "جاما إنترناشونال ميدسين" للأبحاث الطبية، فإن من يدخنون أقل من سيجارة يومياً معرضون لخطر الموت المبكر أكثر ممن لم يدخنوا على الإطلاق.

وأوضحت شوا أن نتائج الدراسة تؤكد تحذيرات سابقة من عدم وجود حد معين يمكن اعتباره آمناً بالنسبة للمدخنين. كما تشير التقديرات إلى أن نحو خمسة ملايين شخص على مستوى العالم يموتون سنوياً جراء عواقب التدخين، كالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الرئتين. بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

واعتمد الباحثون في دراستهم على تحليل بيانات أكثر من 290 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 59 و82 عاماً عند بدء الدراسة عام 2005/2004 والمشاركة في استبيان حول تاريخ تدخينهم. ومن بين من تم تحليل بياناتهم، كان هناك نحو 22 ألف مدخن و156 ألف مدخن سابق و111 ألف شخص لم يدخنوا طوال حياتهم، إضافة إلى نحو 1500 من المدخنين الذين يدخنون بمعدل سيجارة إلى عشرة سجائر يومياً و159 شخصاً يدخنون أقل من سيجارة يومياً في المتوسط.

وتابع الباحثون عقب الاستبيان وبشكل مستمر الحالة الصحية للمشاركين، إذ توفي أكثر من 37 ألف شخص منهم في الفترة التي تلت إجراء الاستبيان وحتى وقت نشر النتائج. وأوضح الباحثون أن سرطان الرئة كان من أكثر أسباب الوفاة، ولكنه لم يكن السبب الوحيد، وأن المدخنين الذين أقلعوا عن التدخين حسّنوا بذلك فرص حياتهم ليتمتعوا بعمر أطول.

## السجائر الإلكترونية أقل ضرراً بكثير من التدخين

أفادت نتائج دراسة تحلل مستويات المواد الخطرة والمسببة للسرطان في الجسم أن استخدام السجائر الإلكترونية أكثر أماناً وأقل سمية بكثير من تدخين سجائر التبغ العادية، ووجد الباحثون أن مستويات السموم في لعاب أو بول الذين تحولوا عن تدخين السجائر العادية إلى السجائر الإلكترونية أو العلاج بدائل النيكوتين مثل العلكة أو ملصقات النيكوتين لستة أشهر على الأقل كانت أقل بكثير من مستوياتها لدى من واصلوا التدخين.

وقال ليون شهاب المتخصص في علم الأوبئة والصحة العامة في جامعة لندن كوليديج وقائد فريق الباحثين الذين أعدوا الدراسة "دراستنا تضيف إلى الأدلة القائمة التي تبين أن السجائر الإلكترونية وبدائل النيكوتين أكثر أماناً بكثير من التدخين وتشير إلى أن الخطر المصاحب لاستخدامها على المدى الطويل متدنية بشدة".

ويرى كثير من خبراء الصحة أن السجائر الإلكترونية التي لا تحتوي على التبغ بديلاً أقل خطورة بكثير من التدخين ومن المحتمل أن تكون أداة رئيسية تساعد الصحة العامة، لكن البعض يشكك في أن تكون آمنة على المدى البعيد ويشعرون بالقلق من أن تكون "مدخلاً للتدخين". بحسب رويترز.

وحللت الدراسة التي نشرت في دورية (أنالز اوف إنترنال مديسين) المعنية بالطب الباطني عينات من لعاب وبول مستخدمي السجائر الإلكترونية وبدائل النيكوتين منذ فترة طويلة ولمدخني التبغ وقارنت مستويات المواد الكيماوية في أجسامهم، ووجدت الدراسة أن الذين تحولوا بشكل كامل إلى السجائر الإلكترونية أو بدائل النيكوتين كانت لديهم مستويات أقل بكثير من المواد الكيماوية السامة أو المواد المسرطنة مقارنة بالذين استمروا في تدخين التبغ.

## التدخين يكلف العالم أكثر من تريليون دولار سنوياً

أفادت دراسة أعدتها منظمة الصحة العالمية والمعهد الوطني الأمريكي بأن التدخين يكلف الاقتصاد العالمي أكثر من تريليون دولار سنوياً. وأشارت الدراسة إلى أن ضحايا التدخين سيرتفع بمقدار الثلث بحلول عام 2030.

تفوق 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 الناتجة عن التدخين من نحو ستة ملايين حالة وفاة سنوياً إلى نحو ثمانية ملايين حالة بحلول عام 2030، وسيكون أكثر من 80 بالمائة من هذه

الوفيات في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل."

وأضافت الدراسة التي راجعها أكثر من 70 خبير أن التدخين "مسؤول على الأرجح عما ... يزيد على تريليون دولار من تكاليف الرعاية الصحية والإنتاجية المهدرة سنويا." ويقول خبراء صحة إن التدخين هو أكبر سبب للوفاة يمكن الوقاية منه على مستوى العالم.

كما قال التقرير الذي جاء في 688 صفحة، إن من المتوقع أن تستمر التكاليف الاقتصادية في الزيادة، وأنه على الرغم من امتلاك الحكومات لأدوات تقليص استخدام التبغ والوفيات المرتبطة به، فإن معظمها تقاعس إلى حد بعيد عن استخدام تلك الأدوات بكفاءة. وأضاف التقرير: "مخاوف الحكومات من أن يكون للرقابة على صناعة التبغ تأثير معاكس على الاقتصاد لا تبرره الأدلة. العلم واضح. حان وقت التحرك".

## السجائر الإلكترونية أقل ضرراً بكثير من التدخين!

أفادت نتائج دراسة حللت مستويات المواد الخطرة والمسببة للسرطان في الجسم أن استخدام السجائر الإلكترونية أكثر أماناً وأقل سمية بكثير من تدخين السجائر التقليدية. ووجد الباحثون أن مستويات السموم في لعاب أو بول الذين تحولوا عن تدخين السجائر التقليدية إلى السجائر الإلكترونية أو العلاج ببدايل النيكوتين، مثل العلكة أو ملصقات النيكوتين، لسته أشهر على الأقل كانت أقل بكثير من مستوياتها لدى من واصلوا التدخين.

وقال ليون شهاب، المتخصص في علم الأوبئة والصحة العامة بجامعة لندن كوليديج وقائد فريق الباحثين الذين أعدوا الدراسة: "دراستنا تضيف إلى الأدلة القائمة التي تبين أن السجائر الإلكترونية وبدايل النيكوتين أكثر أماناً بكثير من التدخين وتشير إلى أن الخطر المصاحب لاستخدامها على المدى الطويل متدن بشدة".

ويرى كثير من خبراء الصحة أن السجائر الإلكترونية التي لا تحتوي على التبغ بديل أقل خطورة بكثير من التدخين ومن المحتمل أن تكون أداة رئيسية تساعد الصحة العامة، لكن البعض يشكك

في أن تكون هذه السجائر الإلكترونية آمنة على المدى البعيد، ويشعرون بالقلق من أن تكون "مدخلاً للتدخين". وحللت الدراسة التي نشرت في دورية (أنالز أوف إنترنال مديسين) المعنية بالطب الباطني عينات من لعاب وبول مستخدمي السجائر الإلكترونية وبدائل النيكوتين منذ فترة طويلة ولمدخني التبغ وقارنت مستويات المواد الكيماوية في أجسامهم.

ووجدت الدراسة أن الذين تحولوا بشكل كامل إلى السجائر الإلكترونية أو بدائل النيكوتين كانت لديهم مستويات أقل بكثير من المواد الكيماوية السامة أو المواد المسرطنة مقارنة بالذين استمروا في تدخين التبغ.

وقال الباحثون إن أولئك الذين استخدموا السجائر الإلكترونية أو بدائل النيكوتين ولم يقلعوا تماماً عن التدخين لم يظهروا التراجع نفسه في مستويات السموم، وهذا يؤكد أن التحول الكامل ضروري للحصول على المزايا طويلة الأجل للإقلاع عن التدخين.

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن التبغ، أكبر مسبب للوفاة في العالم، يمكن منعه وتوقعت أن يصل العدد الإجمالي للوفيات الناجمة عنه إلى مليار حالة وفاة بنهاية هذا القرن إذا استمرت التوجهات الحالية. ويقتل التدخين في الوقت الحالي نحو ستة ملايين شخص كل عام.

والسجائر الإلكترونية هي أجهزة تعمل بالبطارية وتوفر النيكوتين في شكل محلول مبخر يستنشقه المستخدمون. وعلى الرغم من صنعها لتبدو مثل السجائر ومحاكاتها لعملية التدخين، إلا أنها لا تحتوي على أول أكسيد الكربون والقطران، وهما من بين المكونات الأكثر ضرراً في السجائر.

وكانت دراسة أمريكية سابقة قد حذرت في تقرير نشرته بدورية "نيو إنغلاند جورنال أوف ميدسين" من خطر دخان السجائر الإلكترونية، لأنه مشبع بالنيكوتين وحرارته مرتفعة، وهذه العوامل تؤدي إلى تشكل ما يعرف بمادة الفورمالدهايد، وهي مادة مضرّة بالصحة وتزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

وفي السياق ذاته، حذرت الألمانية مارلين مورتلر، المفوضة المسؤولة في الحكومة الألمانية عن

أمور الإدمان، من خطورة إقبال الشباب المتزايد على تدخين السجائر الإلكترونية. وفي حديث لها مع موقع "بيلد" الألماني، أكدت مورتلر أن حوالي 15 في المئة من الشباب الألمان يدخنون السجائر الإلكترونية والأرجيلة أيضاً، وهي ترى أن هذه النسبة مقلقة جداً، خاصة وأن إكثار الشباب من تدخين السجائر الإلكترونية يمكن أن يدفعهم إلى تدخين السجائر التقليدية أيضاً.

## التوقف المفاجئ عن التدخين "أفضل السبل" للإقلاع عنه

يحظى الأشخاص الذين يريدون الإقلاع عن التدخين بفرص أكبر للنجاح إذا قرروا "التوقف بشكل مفاجئ" عنه، بحسب دراسة حديثة نشرت في دورية "سجلات الطب الباطني".

وبالنسبة للمتطوعين في الدراسة الذين استخدموا هذا النهج كان احتمال الثبات في العزوف عن التدخين لمدة نصف عام أكثر ترجيحاً بنسبة 25 في المئة مقارنة بالمدخنين الذين حاولوا الإقلاع تدريجياً، وفي الدراسة، التي مولتها مؤسسة القلب البريطانية، جرى تقسيم نحو 700 متطوع بريطاني بشكل عشوائي إلى مجموعتين، إحداهما تشمل الأشخاص الذين سيقلعون عن التدخين تدريجياً، والأخرى تضم من سيقلعون عن التدخين بشكل فوري ونهائي.

كما قُدمت النصائح والدعم لجميع المشاركين ووُفّرت لهم لصقات النيكوتين وعلاجات بديلة مثل علكة النيكوتين أو رذاذ الفم، وهي خدمات تقدمها هيئة الخدمات الصحية البريطانية مجاناً.

وبعد ستة أشهر، تبين أن 15.5 في المئة من المشاركين الذين ينتمون إلى المجموعة التي توقفت تدريجياً عن التدخين أصبحوا عازفين عنه في حين بلغت نسبة الأشخاص الذين ليس الرغبة في التدخين في الفئة التي أقلعت عنه بشكل مفاجئ 22 في المئة.

وقال كبير الباحثين الدكتور نيكولا لندسون-هولي من جامعة أوكسفورد: "التباين (بين الفئتين) في محاولات الإقلاع عن التدخين نشأ على ما يبدو لأن الأشخاص واجهوا مصاعب في التقليل منه. لقد منحهم هذا أمراً إضافياً يفعلوه، وهو ما كان من شأنه أن يجعلهم عازفين عن الإقلاع تماماً".

ورغم أن عدد المتطوعين الذين قالوا إنهم يفضلون فكرة الإقلاع التدريجي عن التدخين كان أكبر ممن يحبذون الإقلاع المفاجئ، فإن الفئة التي توقفت عنه بشكل مفاجئ كانت تتمتع بفرص أكبر للإقلاع عنه نهائياً وللأبد.

لكن الدكتور هولي اعتبر أن التقليل من التدخين أفضل من عدم اتخاذ أي خطوة على الإطلاق للإقلاع عنه، وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا إن اختيار التاريخ المناسب مهم للإقلاع عن التدخين، وتنصح الهيئة المدخنين باتخاذ خطوات مهمة أولها التعهد بالتوقف عن التدخين وتحديد موعد لذلك ومن ثم الالتزام به، وتوضح أن الالتزام أيضاً بقاعدة "عدم التأجيل" يمكن أن يساعد بالفعل في هذا الهدف.

وتقول الهيئة "حينما تجد نفسك في موقف صعب يجب أن تقول لنفسك 'لن ابدأ أبداً حتى لأخطو خطوة واحدة' وسألتزم بذلك حتى تمر الرغبة الشديدة" في التدخين، كما تنصح المدخنين بمتابعة الأطباء الممارسين للحصول على الدعم والنصائح الفعالة للإقلاع عن التدخين.

## التدخين "يسبب مئات التحورات في الحامض النووي"

اكتشف علماء أن التدخين يترك "سجلاً" من مئات التحورات، التي تطرأ على الحامض النووي دي إن إيه، وتتبع العلماء آلاف العوامل الوراثية في الأورام الخبيثة، فوجدوا أن من يدخلون علبة سجائر يوميا يراكم ما متوسطه نحو 150 تحورا، في كل خلية من خلايا الرئة سنويا، وتعد تلك التغيرات دائمة، وتستمر حتى إذا أقلع الشخص عن التدخين.

ويقول الباحثون إن تحليل الحامض النووي للأورام ربما يساعد على تفسير أسباب السرطانات الأخرى، "باميلابيو" تبلغ من العمر 69 عاما، وتأكدت إصابتها بمرض سرطان الرئة عام 2013، وكانت قد بدأت التدخين عند عمر 17 عاما، وأقلعت عنه في مطلع الخمسينات من عمرها.

وقالت بيو: "على الرغم من أنني قد أقلعت عن التدخين منذ سنوات عديدة، لاتزال آثاره تلازمي"، وأضافت: "لو كنت قد علمت في سن المراهقة أن التدخين سيسبب تحورات ستبقى معي طوال

حياتي، ما كنت قد دخنت أبداً".

ونشرت نتائج الدراسة في دوية "ساينس" العلمية، وأجرتها مجموعة دولية من بينها معهد ويلكام ترست سانغر في كامبريدجشير، ومختبر لوس ألاموس الوطني في نيو ميكسيكو.

وتظهر الدراسة ارتباطاً مباشراً، بين عدد السجائر التي يدخنها الإنسان على مدار حياته وعدد التحورات التي تطرأ على الحامض النووي للأورام.

ووجد الباحثون أن تدخين عالية سجائر يوميا يؤدي في المتوسط إلى الأتي:

150 تحورا في كل خلية من خلايا الرئة سنويا.

97 تحورا في الحنجرة.

23 تحورا في الفم.

18 تحورا في المثانة.

6 تحورات في الكبد.

ويقول البروفيسور مايك ستراتون، المشرف المشارك على الدراسة من معهد ويلكام تراست سانغر: "كلما زاد عدد التحورات كلما زادت فرص حدوثها في الجينات الرئيسية، التي نسميها الجينات السرطانية، والتي تحول الخلية العادية إلى خلية سرطانية".

ويقول الباحثون إنه في أنسجة مثل الرئة، والمعرضة مباشرة للدخان، يمكن أن يجدوا آثار تغيير ناتجة عن المواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ، والتي من بينها 60 عنصرا على الأقل مسببا للسرطان.



لكنهم قد لا يجدون نفس هذا النموذج في أنسجة مثل المثانة، التي لا تتعرض مباشرة للدخان، ويقول البروفيسور ستراتون إن الأعضاء المعرضة للدخان يبدو أنها تسرع من عملية تحور طبيعية، لكن كيفية عملها لذلك تظل "غامضة ومعقدة".

وأضاف: "بدراسة العوامل الوراثية للسرطان سنجد الآثار التي تركها فيمن تعرضوا له سابقا، والتي تكون مسؤولة عن إنتاج السرطانات، وربما يؤدي ذلك إلى إمكانية الوقاية منها"، ويقول الدكتور ديفيد غيليغان، استشاري الأورام في مستشفى بابوورث: "مع كل 150 تحورا في الخلية سنويا هناك 150 فرصة للإصابة بسرطان الرئة".

ويضيف: "لقد ظل مرضى سرطان الرئة في المؤخرة من حيث نسب البقاء على قيد الحياة، وذلك لسنوات طويلة، لكن هناك العديد من التطورات، بما في ذلك العلاج المناعي والعلاج بالعقاقير التي تستهدف الجينات".

وتلقت السيدة بيو علاجا، في مستشفى بابوورث ومستشفى أدينبروك في كامبريدجشير، وأمضت ستة أشهر في تجربة لعقار، يستهدف تعطيل الجينات التي تؤدي إلى نمو سرطان الرئة، وتم فحص الحمض النووي للأورام في الأشخاص المشاركين في التجربة، لاكتشاف ما إذا كان لديهم جينات قد تستجيب للعقار.

لكن الفحص أظهر أن الورم في الرئة اليمنى للسيدة بيو ينمو، ومن ثم اضطرت للخروج من التجربة، وستخضع بيو الآن لمزيد من العلاج الكيميائي والإشعاعي، ويقدر عدد الوفيات بسبب سرطان الرئة بنحو 35 ألف شخص سنويا في بريطانيا، كما يقدر أن 9 من بين كل 10 حالات من هؤلاء يمكن إنقاذ حياتهم.