



تأثير تعاطي التبغ على جسم الإنسان

إن التبغ قاتل يجمع أشكاله وتحتوي منتجاته المدخنة، بما فيها الزجيلة، على أكثر من ٧٠٠٠ مادة كيميائية، منها ٢٥٠ مادة على الأقل يُعرف عنها أنها سامة أو مُسببة للسرطان. ويمكن أن يسفر تعاطي منتجات التبغ العديم الدخان عن معاناة الفرد من مشاكل صحية خطيرة – أو قاتلة أحياناً – فيما تبين أن التعرض لدخان التبغ غير المباشر مسؤول عن تحقيق حصائل صحية ضارة، بما فيها الوفاة. وتحتوي منتجات التبغ الحديديّة على مواد كيميائية مماثلة لتلك الموجودة في منتجات التبغ التقليدية، وهي مضرة بالصحة، حيث يخسر مدخنو التبغ من ممارسي هذه العادة طيلة حياتهم ما لا يقل عن ١٠ سنوات من عمرهم في المتوسط. ويؤدي يومياً تعاطي التبغ أو التعرض غير المباشر لدخانها بحدود ٢٢٠٠٠ شخص في العالم – أي بواقع شخص واحد كل ٤ ثواني. ويؤثر تعاطي التبغ على جميع أعضاء جسم الإنسان تقريباً، وفيما يلي بيان لبعض آثاره – من الرأس إلى أخمص القدمين.

الأمراض الناجمة عن دخان التبغ

سرطان الرئة

يزيد احتمال إصابة المدخنين بسرطان الرئة (٩) طوال حياتهم على غير المدخنين بواقع ٢٢ مئلاً على الأرجح، لأن تدخين التبغ هو السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الرئة الذي يستأثر بأكثر من ثلثي الوفيات الناجمة عن هذا السرطان في العالم ويحصده سنوياً أرواح ١,٢ مليون شخص تقريباً، ناهيك عن أن الأفراد غير المدخنين من المعرضين لاستنشاق دخان التبغ غير المباشر داخل المنزل أو في عملهم هم أيضاً معرضون لحُظر الإصابة بسرطان الرئة.

الربو

من المعروف عن التدخين أنه يسبب تفاقم حالة الإصابة بالربو لدى البالغين ويحدّ من نشاطهم ويسهم في تعرضهم للإعاقة ويزيد من خطورة إصابتهم بالربو أو الويم الذي يتطلب رعاية صحية طارئة. ويتعرّض الأطفال البالغين من الدراسة من المولدين لأبوين مدخنين لأثار ضارة ناجمة عن استنشاقهم لدخان التبغ غير المباشر وخطورة إصابتهم بالربو وتفاقم حاله إصابتهم به من خلال التهاب مجاريهم التنفسية المؤدية إلى الربو.

مرض الانسداد الرئوي المزمن

يُصاب مدخن واحد من أصل كل خمسة مدخنين من مدخني التبغ بمرض الانسداد الرئوي المزمن (١٠) أثناء حياتهم، وخصوصاً منهم من يبدأون زيادة خطورة تحويل الدخان إلى تلك النشطة بعدد يزيد على الضعف، ومن المعروف أيضاً عن تدخينه بهذا المرض المزمن بزيادة تراوح معدلها بين ٣ و٤ أمثال مقارنة بسواهم من غير المدخنين. ويتسبب تدخين التبغ في انفتاح الحويصلات الهوائية الموجودة في الرئتين وفي تمزقها مما يقلل من قدرة الرئة على إدخال الأوكسجين وطرح ثاني أوكسيد الكربون، كما يتسبب تدخينه في تراكم المخاط الملوث بالقيح الذي ينجم عنه سعال مزومّ وصعوبات تنفسية مُوجعة. أمّا البالغين ممن تعرّضوا لآثاره طفولتهم لاستنشاق دخان التبغ غير المباشر وعانوا بسببه من التهابات متكررة في السبيل التنفسي السفلي، فهم معرضون أيضاً لخطورة الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن.

داء السل

إن ربع سكان العالم تقريباً مصابون بالسل الكامن الذي يعرضهم لخطورة الإصابة بالنمط النشط من هذا الداء. ويؤدي تدخين التبغ إلى زيادة خطورة تحويل الداء من حالته الكامنة إلى تلك النشطة بعدد يزيد على الضعف، ومن المعروف أيضاً عن تدخينه أنه يتسبب في تفاقم مراحل تقدم الداء بصورة طبيعية. وإضافة إلى ذلك، فإن التعرض لدخان التبغ غير المباشر قد يزيد خطورة انتقال الداء من مرحلة الإصابة بعذواه إلى الإصابة بنمطه النشط، علماً بأن السل يُلحق الضرر بالرئتين ويقتل في أحيان كثيرة. وقد تموت دونها لو طاقتهما الناجم عن التدخين ويزيد من خطورة الإصابة بآعاقه شديدة ومن ثم الوفاة من جرّاءه مثل أداء الجهاز التنفسي لوظيفته.

اعتلالات الجهاز التنفسي الأخرى وقصور أداء الرئتين لوظائفهما

من المعروف عن تدخين التبغ أنه يسبب الإصابة بالتهاب الرئوي والمعاناة من جميع الأعراض الرئيسية للاحتلالات التنفسية، بما فيها السعال وإصدار أزيز أثناء التنفس وتكوّن البلغم. ومن المرجح أيضاً أن تعرّقل نمو الرئة ومعدل أداؤها لوظائفها فيما بين صفوف مدخني التبغ. ويعاني الأطفال المولودون لأبوين مدخنين من أعراض مماثلة في الجهاز التنفسي ومن تدني مستويات أداء الرئتين لوظائفهما طوال مرحلة الطفولة. أمّا الوضع المولودون لأمهات مدخّنات أثناء الحمل فهم معرضون للخطر تحديداً بسبب تعرضهم للمواد الكيميائية الموجودة في التبغ خلال مراحل نمائهم الحاسمة عندما كانوا أجنّة في بطون أمهاتهم. وتشير التقديرات إلى أنه يموت سنوياً ١٦٥٠٠٠ طفل في العالم قبل بلوغهم سن الخامسة بسبب إصابتهم بالتهابات السبيل التنفسي السفلي الناجمة عن التعرض لدخان التبغ غير المباشر.

داء السكري من النمط ٢

ترتفع خطورة الإصابة بداء السكري بين المدخنين، وتتفاقم خطورة الإصابة به كلّما زاد عدد السجائر المدخّنة يومياً، علماً بأن التعرض لدخان التبغ غير المباشر يتسبب أيضاً في الإصابة بداء السكري من النمط ٢.

الخرف

التدخين من عوامل خطر الإصابة بالخرف وهو عبارة عن مجموعة من الاضطرابات المسبّبة لتدهور القدرات العقلية. ولا يوجد للحرف حالياً علاج ناجح أو دواء شافٍ وهو يصيب الفرد تدريجياً على الأغلب ويؤثر على ذاكرته وسلوكياته وقدراته المعرفية الأخرى ويتدخل في مزاجه لاشفته اليومية. وبغض النظر عن إسهام الخرف في معاناة المساب به من إعاقة كبيرة، فإنه يمكن أن يتطلب التعاطف مع المريض من جانب أسرته أو مزوّديه بخدمات الرعاية، علماً بأن مرض الزهايمر هو من أكثر أشكال الخرف شيوعاً وأن التقديرات تشير إلى أن نسبة ١٤٪ من حالات الإصابة بالزهايمر في العالم يمكن ردّها إلى التدخين.

انخفاض معدل الخصوبة بين الرجال والنساء

إن المدخن أكثر عرضة للإصابة بالعمقم، ومن المرجح أن تواجه المدهنات تحديات في مجال الحمل أكثر من المدخنين وتعرّض عليهم وقت طويل قبل أن يحملن وتزداد بين صفوفهن خطورة التعرض للإجهاض. ويُقلل التدخين أيضاً من أعداد الحيوانات المنوية لدى الرجال ويحدّ من حركتها ويشوّه شكلها. وتندني كثيراً معدلات نجاح الحمل بين المدهنات اللاتي يحاولن أن يحملن باستخدام التكنولوجيا المساعدة على الإنجاب، وقد يبطّرن أحياناً إلى الخضوع لدورتين أو أكثر من دورات الإنجاب بواسطة الأنايب المختبرية لإنتاج الحمل.

اختلال وظيفة الانتصاب

يقفّد التدخين تدفق الدم إلى القضيب ويمكن أن يسبب العجز الجنسي (عجز القضيب عن الانتصاب)، علماً بأن اختلال وظيفة الانتصاب القضيب أكثر شيوعاً بين المدخنين من الرجال جدّاً أن تستمر هذه الحالة لدى الرجل أو تصبح دائمة ما لم يُقلع عن التدخين في مرحلة مبكرة من العمر.

متلازمة موت الرضع المفاجئ

إن متلازمة موت الرضع المفاجئ هي عبارة عن موت أي طفل دون السنة الأولى من العمر فجأةً ومن دون مبرّر، ومن المعروف عن التدخين قبل الولادة أنه يزيد خطورة التعرض لهذه المتلازمة، وتتفاقم هذه الخطورة فيما بين أبناء الوالدين اللذين يسمّرن في التدخين بعد ولادة طفلهمها.

الحيض واقتطاعه (سن اليأس)

المدهنات أكثر عرضة للمعاناة من آلام الحيض ومن أعراض أثناء انقطاعه، ناهيك عن أن أعراضه تظهر عليهن قبل سواهن من غير المدهنات. ما يتراوح بين سنة واحدة و٤ سنوات، لأن التدخين يقلّل من إنتاج البويضات داخل المبايض ويسفر عن فقدان وظيفة الإنجاب وتدنّي مستويات إفراز الإستروجين في الجسم لاحقاً.

العيوب الولادية

يمكن أن يشوّه التدخين شكل الحيوانات المنوية ويثقل حمضها النووي الربي، ممّا قد يتسبب في إصابة الجنين بعيوب ولادية. وتبين بعض الدراسات أن المدخنين معرضون بشكل متزايد لخطورة أن يصبحوا آباء لأطفال مصابين بالسرطان، علماً بأن تدخين الأم أثناء فترة حمرة من الحمل يزيد فرصة ولادة الرضيع بشفة مشقوقة و/أو وراثته مشقوقة. وتُوظف أيضاً أن معدلات كثافة الحيوانات المنوية لدى الرجال المولودين لأمهات مدخّنات أثناء الحمل هي أقل من معدلها لدى المولودين لأمهات لم يدخن قط.

فقدان البصر

يسبب التدخين العديد من أمراض العينين التي يمكن إن مُعالج عن تسفر عن فقدان البصر مدى الحياة، علماً بأن المدخنين أكثر عرضة من غير المدخنين للإصابة بحالة الضمور البقعي الناجم عن تقدم السن، وهي حالة تسبب فقدان البصر على نحو يتعدّى علاجه فتقرض قدرة الفرد على القراءة وقيادة السيارة والتعرّف على الوجه والألوان وروية الأشياء، بتفاصيلها الدقيقة. كما تعرّض المدخنون لحُظر الإصابة بحالات الساء، وهو عبارة عن إعتام يلحق بعنق العين ويحجب الضوء عنها ويسبب ضعف البصر (١١) على نحو لا يترك فيه خياراً لاستعادة الرؤية إلا بإجراء عملية جراحية للعين. وثمة بشارات جديدة تشير إلى أن التدخين يتسبب الإصابة بزرق العين أيضاً، وهي حالة يزيد فيها الضغط المسطّل على العين ويمكن أن يلحق الضرر بقدرة الفرد على الرؤية. ويهيج دخان التبغ العينين ويتسبب في تفاقم متلازمة جفاف العين لدى المدخنين ومن حولهم ممن تعرّضون لدخان التبغ غير المباشر، ولاسيما من يستعملون منهم عدسات لاصقة.

فقدان السمع

من المعروف عن تدخين الوالدين داخل المنزل أنه يتسبب في إصابة الأطفال دون سن الثانية من المعرضين لدخان التبغ غير المباشر بالتهاب الأذن الوسطى الذي يعدّ، إن أصبح مزمنًا، سبباً شائعاً لإصابتهم بضعف السمع (١٢) والصمم. ومن المرجح أن يعاني المدخنون من البالغين من فقدان السمع جزاءً ما يخلفه التدخين لأجل طويل من آثار على معدلات إمداد قوقعة الأذن بالدم. ويمكن أن يترتب على فقدان السمع والصمم غير المألجين آثار اجتماعية ووجدانية واقتصادية كبيرة.

أمراض المعدة والأمعاء

من المرجح أن يعاني المدخنون من اضطرابات في المعدة والأمعاء، مثل قرحة المعدة وأمراض التهاب الأمعاء، من قبل داء كرون، وأنواع السرطان التي تصيب القناة الهضمية، علماً بأن أمراض التهاب الأمعاء غالباً ما تصحّب بتشوهات في البطن والمعاناة من إسهال مزمن وحُمى وتورّم من المستقيم.

تقويض جهاز المناعة

تقرّض مكونات دخان التبغ جهاز مناعة المدخن وتعرّضه لخطر الإصابة بعدوى الالتهابات الرئوية. وإضافة إلى ذلك، فإن المدخنين من ذوي الاستعداد الوراثي للإصابة باضطرابات المناعة الذاتية معرضون بشكل متزايد للإصابة بعدة أمراض، ومنها التهاب المفاصل الروماتويدي، وداء كرون، والتهاب السحايا البكتيري، وعدوى الالتهابات عقب إجراء العمليات الجراحية، وأنواع السرطان. كما يزيد التدخين من خطورة تعرّض الأفراد المنقوصي المناعة، مثل المتعاطيين منهم مع حالة التليف الكيسي أو التصلب المتعدد أو السرطان، للإصابة بحالات مرضية ناجمة عن المرض وللوفاة المبكرة. وتزداد آثار التبغ الكاثبة للمناعة خطورة إصابة المتعاطيين مع فيروس العوز المناعي البشري بالآيدز، ناهيك عن أن سنوات العمر الضائعة في المتوسط بين صفوف المدخنين الحاملين لهذا الفيروس هي بمقدار ١٢,٣ سنة، أي أكثر من ضعف عدد الضائع منها بين صفوف حامليه من غير المدخنين.

ضعف العظام

يتحد أول أوكسيد الكربون، وهو الغاز السام الرئيسي المنبعث من دخان عوادم السيارات ودخان التبغ، مع هيموغلوبين الدم أسهل بكثير من اتحاد الأوكسجين معه، ممّا يقلل وصول الأثير إلى أنسجة الجسم. ومن المرجح أن تعرّض المدخنون لمشكلة فقدان كثافة العظام وكسرها بسهولة أكبر، وأن يُصابوا باعتقاقات خطيرة، مثل تأخر شفاء الكسور التي تعرّض لها أو تعرّض لتنامها.

تلف الجلد

يزيد تدخين التبغ من خطورة الإصابة بالصدفية (١٣)، وهي حالة التهاب غير معدية تسبب حكّة في الجلد وتترك بقعاً حمراء ناضحة على جميع أنحاء الجسم، كما يتسبب التدخين في هرم البشرة قبل الأوان بفعل استنزاف بروتيناتها التي تمنحها مرونتها وتجربدها من فيتامين A وتقلل تدفق الدم فيها. ومن المرجح أن تُصاب بشرة المدخن بالجفاف والتجلد والتجاعيد (١٤)، وخاصة حول الشفتين والعيّنين.



الأمراض الناجمة عن تعاطي التبغ بجميع أشكاله

النوبات القلبية والسكتات الدماغية وغيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية

تتسبب أمراض القلب والأوعية الدموية في وفاة واحدة تقريباً من أصل كل ثلاث وفيات بجمع أنحاء العالم، ويسهم تعاطي التبغ والتعرض غير المباشر لدخانها إسهاماً كبيراً في وقوع تلك الوفيات، وهما يحدسان سنوياً أرواح ما يقرب من ٣ ملايين شخص من جرّاء إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية في العالم، علماً بأن خطر إصابة مدخني التبغ بالسكتة الدماغية مقارنة بغيرهم يرتفع بمقدار المثلين وخطر إصابتهم بأمراض القلب بمقدار أربعة أمثال.

ويدتر دخان التبغ فترائين القلب ويتسبب في تراكم الصفائح وتكوّن الجلطات الدموية ويحدّ بالتالي من تدفق الدم بسلاسة ويسفر بنهاية المطاف عن الإصابة بالنوبات القلبية (١) والسكتات الدماغية (٢). ويمكن أن يتسبب تدفق الدم المحدود إن لم يُعالج، في الإصابة بالغرغرينا (موت أنسجة الجسم) (٣) وبتر الأعضاء (٤) المتضرّرة به. وتنطوي السكتة الدماغية، شأنها شأن أمراض القلب، على مخاطر عالية لوفاة مصاب بها، علماً بأن الناجين من السكتة الدماغية قد يعانون من حالات إعاقة مُأساوية، مثل الإصابة بالشلل أو فقدان البصر أو القدرة على النطق.

والتدخين ضار بصرف النظر عن مدى تواتره، فالمدخن الذي يدخن سيجارة واحدة يوماً معرض على الأرجح للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية بمعدل النصف مقارنة بغيره الذي يدخن ٢٠ سيجارة يومياً.

يبد أن ارتفاع خطورة الإصابة بالأمراض المذكورة غير مقصور على التدخين والتعرض غير المباشر لدخان التبغ، لأن تعاطي منتجات التبغ العديم الدخان يزيد خطورة الوفاة من جرّاء الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

سرطان الفم وأمراض الفم الأخرى

إن تعاطي التبغ (سواء كان مُدخّناً أو عدم الدخان) مسؤول عن عبء كبير من الأمراض التي تُصيب الفم، ومن المعروف عن هذين النوعين من التبغ أنهما يتسببان كلاهما في الإصابة بسرطان الفم (٥). ولعل فرص بقائه الفرد على قيد الحياة لأكثر من خمس سنوات عقب تشخيص إصابته بهذا السرطان ضعيفة بالعمد من البلدان، لأن من ينجو منه غالباً ما تلحق بوجهه تشوهات كبيرة ويفقد القدرة على النطق أو الابتلاع أو المضغ.

ويؤدي أيضاً تعاطي التبغ إلى زيادة خطورة الإصابة بمرض دواعم الأسنان المزمن الذي يتسبب الالتهابات وتآكل اللثة ويدمر عظم الفك ممّا يسفر عن تساقط الأسنان (٦). ويتداخل تدخين التبغ وتعاطي منتجاته المعتدلة الدخان في التفاعلات الكيميائية الجارية بالفم بما يسفر عن تسوّس الأسنان بشكل مفرط واصفرارها وعن رائحة كريهة من الفم.

سرطان الخنجر

يفضي تعاطي منتجات التبغ العديم الدخان وتدخين التبغ إلى زيادة خطورة الإصابة بسرطان الرأس والرقبة، بما فيه سرطان الشفتين والخنجر (للعوم والخنجر) والمريء، علماً بأن استئصال الخنجر الصليابة بالسرطان جراحياً يمكن أن يسفر عن المضطراب إلى فقر الرغامي (٧) أي إحدات ثقب في الرقبة والقضية النهائية لتسكين المريض من النفس. ويتربّط على العلاج بالاشعاع والمواد الكيميائية لسرطان الخنجر آثار مدمرة ومعوقة للعلاج، ومنها فقدان الإحساس بطعم الأكل وتدنّي معدل إفراز اللعاب وزيادة كمية المخاط في الحلق، ممّا يشعر المريض بالألم ويجعل أحياناً أمر تناوله للطعام مستحيلًا.

أنواع السرطان الأخرى

من المعروف أيضاً عن تعاطي التبغ أنه يسبب الإصابة بأكثر من ١٠ أنواع أخرى من السرطان، حيث تدخل السموم والمواد المسرطنة إلى الجسم مع كل نفثة من دخان السجائر المدخّنة. ويوجد بين المواد الكيميائية الكثيرة التي يحتويها دخان التبغ ٧٠ مادة منها على الأقل يُعرف عنها أنها مسببة للسرطان، علماً بأن المدخنين معرضون بشدّة لخطر الإصابة بشكل كبير بابيضاض الدم النخاعي الحاد وسرطان تحويّف الأنف والجيوب الأنفية المجاورة لتجويفه (٨)؛ وسرطان القولون (٩)؛ والمستقيم أو الكلي (١٠)؛ أو الكبد أو البنكرياس (١١)؛ أو المعدة (١٢)؛ أو سرطان المبيض؛ وسرطان المسالك البولية السفلى (كما فيفا اللثة والحالبان والحوض الكلوي). كما أثبتت الدراسات الحديثة وجود صلة بين تدخين التبغ وزيادة خطورة الإصابة بسرطان الثدي (١٣)، وخصوصاً فيما بين المدهنات الشابات والنساء اللواتي يبدأن التدخين قبل حملهن الأول. ومن المعروف أيضاً عن التدخين أنه يزيد من خطورة الإصابة بسرطان عنق الرحم (١٤) لدى النساء المصابات بفرس الورم الخبيثي، وعادةً ما تزداد طردياً خطورة الإصابة بهذه الأنواع من السرطان مع ارتفاع معدل ممارسة التدخين وطول مدته بسبب استمرار التعرض للسموم والمواد المسرطنة الناجمة عنه، علماً بأن التبغ العديم الدخان يحتوي على ٢٨ مادة مسرطنة تتسبب في الإصابة بسرطان تحويّف الفم والمريء والبنكرياس.

ويؤدي استمرار الفرد في تعاطي التبغ عقب تشخيص إصابته بالسرطان إلى تفاقم المرض، لأن السموم الموجودة في دخان التبغ يمكن أن تغير بيولوجيا الخلايا ممّا قد يسفر عن نمو الأورام من جديدة وتتداخل أثرها مع مفعول الأدوية المضادة للسرطان؛ وزيادة المضاعفات الناجمة عن العلاج.

موت الجنين

تزداد خطورة موت الجنين بفعل تعاطي التبغ والتعرض لدخانها أثناء فترة الحمل، وتزداد خطورة الإجهاض بين المدهنات أو النساء اللواتي يتعرّضن لدخان التبغ غير المباشر أثناء تلك الفترة، كما أن حالات الإملاض (ولادة الجنين ميتاً داخل الرحم) هي أكثر شيوعاً بين المدهنات بسبب حرمان الجنين من الأوكسجين وتشوهات المشيمة الناجمة عن وجود غاز أول أوكسيد الكربون في دخان التبغ والتبكيوتين في دخان التبغ والتبغ العديم الدخان. والمدهنات أكثر عرضة لأن يحملن بالجنين خراب الرحم، وهو من المضاعفات التي يُحتمل أن تؤدي بحياة الأم التي تغلق البويضة المخصبة خارج رحمها. وعليه فإن الإقلال عن التدخين وتوفّر الحماية من التعرض لدخان التبغ غير المباشر يكسبان أهمية خاصة بالنسبة إلى النساء اللاتي هنّ في سن الإنجاب ممن يرمن أن يحملن، وأثناء الحمل كذلك.

قصور نمو الجنين وانخفاض وزنه عند الولادة وولادته قبل أوانه

يمكن أن يتضرّر نماء الطفل بسبب تعاطي التبغ أو التعرض له بأي شكل كان أثناء فترة الحمل، وتزداد خطورة الولادة قبل الأوان وانخفاض الوزن عند الولادة بين صفوف الرضع المولودين لأمهات يدخن أو يتعاطين التبغ العديم الدخان أو يتعرّضن لدخان التبغ غير المباشر أثناء تلك الفترة. وقد يعاني الأطفال المولودون قبل أوانهم ممن تخفض أوزانهم عند الولادة من مضاعفات صحية طوال عمرهم، ومنها إصابتهم بأمراض مزمنة في مرحلة البلوغ.

منتج التبغ المدخن: هو عبارة عن أي منتج مصنوع من التبغ أو مشتق منه بواسطة عملية الاحتراق، ومن أمثله السجائر المصنّعة والتبغ المدفّل للفرد لكي يلف سجائره بنفسه والسجائر والشيشة (المعروفة أيضاً باسم الزجيلة) والكريتيكس والبيدي.

التبغ العديم الدخان: هو عبارة عن أي منتج يتكون من تبوُّغ مُقطّعة أو مطحونة أو مسحوقة أو أوراق تبغ معدّة لغرض تناولها عن طريق الفم أو تجويّف الأنف، ومن أمثلتها السعوط والتبغ الممضوغ والغوتكا والميشري ومسحوق السنس.

الدخان غير المباشر: هو مزيج من الدخان «المفوّث» الذي يستنشقه المدخن وينفثه وذاك «المنبعث» إلى البيئة من السجائر المشتعلة وغيرها من منتجات التبغ المدخّنة. وغالباً ما يُستخدم أيضاً مصطلحاً «التدخين القسري» أو «التدخين اللاإرادي» لبيان ظاهرة التعرض للدخان غير المباشر.

وعليه، فإن جميع أشكال تعاطي التبغ ضارة ولا يُعدّ التعرض لها أمناً مهما كان مستواه، علماً بأن تدخين السجائر هو من أكثر أشكال تعاطيه شيوعاً في أنحاء العالم بأسره. ومن منتجات التبغ الأخرى البيدي والكريتيكس والسيجار والسيجاريليو ومنتجات التبغ العديم الدخان على اختلافها وأنواع التبغ المدفّل للفرد لكي يلف سجائره بنفسه وتبغ الغليون وتبغ الزجيلة وغيرها من منتجات التبغ الأخرى الجديدة.

فوائد الإقلاع عن تعاطي التبغ

على أن الألوان لم يفت بعدُ أبداً على الإقلاع عن تعاطي التبغ، لأن الإقلاع عن تعاطيه يمكن أن يقلّل بشكل كبير من مخاطر الإصابة بالعديد من هذه الأمراض، ويقلل في بعض الحالات من مخاطر إصابة من لم يدخنوا قطّ بها. لذا، يُرجى زيارة الموقع التالي: <https://www.who.int/tobacco/ar>.

بعد مرور ١٢ ساعة

ينخفض مستوى أول أوكسيد الكربون في دمك إلى مستواه الطبيعي.

بعد مرور شهر واحد إلى ٩ أشهر

يقل معدل تعرضك لنوبات السعال والشعور بضيق التنفس.

بعد مرور ٥ سنوات

تقل خطورة إصابتك بالسكتة الدماغية وتصبح مساوية لخطورتها لدى غير المدخن عقب مرور فترة ٥ سنوات إلى ١٥ سنة على إقلاعك عن تعاطي التبغ.

بعد مرور ١٥ سنة

يعود مستوى خطورة إصابتك بأمراض القلب التاجية إلى مستوىها بالنسبة إلى غير المدخن.

بعد مرور ٢٠ دقيقة

يهبط معدل ضربات قلبك.

بعد مرور أسبوعين إلى ٣ أشهر

يبدأ خطر إصابتك بالنوبات القلبية بالانخفاض، وأداء ريتيك لوظائفهما بالتحتّن.

بعد مرور سنة واحدة

تصبح خطورة تعرضك الكبيرة للإصابة بأمراض القلب التاجية نصف ما هي عليها بالنسبة إلى المدخن.

بعد مرور ١٠ سنوات

ينخفض معدل وفاتك وسرطان الرئة إلى نصف معدلها تقريبا لدى المدخن، ويقلل خطر إصابتك بسرطان الفم والحلق والمريء، والمثانة والكلي والبنكرياس.