



منتجات التبغ وأضرارها

الدرس الثالث 3

الفكرة الرئيسية

خطورة المواد المسببة للإدمان وأهمها التبغ بأنواعه المتعددة (السجائر، السيجار، الشيشة، والسجائر الإلكترونية)، وهي الأكثر استهلاكاً وسبباً في وفاة ثلاثة ملايين فرد سنوياً، منهم 1.2 مليون من تأثير التدخين السلبي

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على التبغ ومنتجاته المتنوعة.
2. أحدد العوامل المؤثرة في انتشار التبغ.
3. أبين الأضرار الصحية الناتجة عن استخدام التبغ.
4. أصف الخطوات المساعدة في الإقلاع عن التدخين.
5. أقدر جهود المملكة العربية السعودية في مكافحة التبغ.

المفاهيم

Tobacco	التبغ
Smokeless Tobacco	التبغ عديم الدخان
Second-hand Smoke	التدخين السلبي
E-cigarette	السجائر الإلكترونية

نبذة تعريفية عن التبغ Tobacco

التدخين عامل خطر للإصابة بالكثير من الأمراض الخطيرة كسرطان الرئة، أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية.

تعود كلمة التبغ المعربة إلى كلمة "توباكو" اللاتينية الأصل، وهي تطلق على النبات الذي يدخن ورقه، وأول معرفة لها كان في أمريكا اللاتينية.

عوامل انتشار استخدام التبغ

تختلف معدلات استخدام التبغ باختلاف عدة عوامل منها: (النوع، العمر، مخالطة المدخنين). والذكور أكثر استهلاكاً للتبغ مقارنة بالإناث، وقد لوحظ مؤخراً قيام الكثير من شركات التبغ بتسويق منتجاتها على الشباب عن طريق ربط التدخين بمفاهيم زائفة وعبارات خادعة. إن أغلب المدخنين يدخنون بعمر صغير (تحت سن العشرين)، على الرغم من وجود تشريعات تمنع بيع السجائر لمن هم دون 18 سنة. كذلك الأبناء من الأبوين أو أحد الأخوة المدخنين أكثر عرضه للتدخين من أبناء الأبوين غير المدخنين.

منتجات التبغ

1. التبغ عديم الدخان Smokeless Tobacco

هي المنتجات التي تتكون من التبغ ويمكن استهلاكها عن طريق المضغ أو المص، أو الشم. تكمن خطورة التبغ عديم الدخان في أنه يحتوي على كمية مضاعفة من النيكوتين مقارنة بالسجائر العادية، ويتم امتصاصه بشكل أسرع في الجسم عن طريق الأغشية الداخلية في الفم أو الأنف وصولاً إلى الدم فيكون تأثيره أسرع وأقوى من النيكوتين الموجود في السجائر. لذلك تزداد خطورة الإصابة بسرطان الفم أربع مرات مقارنة بأنواع التبغ الأخرى، الشكل رقم (1-7) يوضح التبغ المضغ.

2. السجائر Cigarette

هي أكثر أنواع التبغ شيوعاً. وتختلف أنواعها باختلاف مكان التصنيع، والشركة المصنعة. تحتوي السجائر على النيكوتين المسبب للإدمان ويتم امتصاصه عن طريق الرئة وبعدها يصل للدم.

3. السجائر الإلكترونية E-cigarette

يتم الترويج للسجائر الإلكترونية بين أوساط الشباب على أنها البديل الصحي للسجائر العادية، وأن هذه السجائر أخف ضرراً. مع العلم بأنها قد تحتوي على النيكوتين الضار المسبب للإدمان أو تحتوي على مواد أخرى ضارة مثل البروبيلين غليكول، بالإضافة إلى خطورة أخرى كأنفجارها وتسببها بمشكلات صحية كقتل الجراثيم.



الشكل رقم (1-7) التبغ المضغ

الأضرار الصحية الناتجة عن التبغ

للتبغ أضرار صحية جسيمة سواء تم استهلاكه عن طريق التدخين، الشم، المضغ، أو الابتلاع. ويمكن تقسيم الأضرار الصحية إلى أضرار فورية (تحدث مباشرة بعد التدخين)، وأضرار بعيدة (تحدث بعد مدة طويلة):

أولاً: الأضرار الصحية الفورية:

■ **القلب:** يزيد معدل ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، ويزيد المجهود على الرئتين، ويزيد إفراز المخاط في الشعب الهوائية مما يزيد من الكحة والسعال.

■ **الجهاز الهضمي:** انخفاض الشهية، وزيادة إفراز عصارة المعدة مما يسبب الشعور بالحرقان وارتفاع خطورة الإصابة بقرحة المعدة.

- **الكبد:** يتحول الجليكوجين إلى جلوكوز ويتم إطلاقه في الدم مما يزيد من مستوى السكر في الدم.
- **الجلد:** انقباض الأوعية الدموية في الجلد مما يقلل تدفق الدم إلى الجلد.
- **الغدد الكظرية:** يتم إفراز هرمون الأدرينالين المحفز لجميع أجزاء الجسم.
- **الكلى:** تقل عملية إنتاج البول والتخلص منه.

ثانيًا: الأضرار الصحية البعيدة :



- **الأنف والحنجرة:** تهيج الأغشية المخاطية، قلة حاسة الذوق والشم، تغير لون الأسنان.

- **الرئة:** الشكل رقم (2-7) تجمع مادة القطران في الرئتين مما يزيد من فرص الإصابة بالسرطان، زيادة خطر الإصابة بتليف الرئة، والتهاب الشعب الهوائية، والربو.

- **القلب:** زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الشكل رقم (2-7) آثار التدخين على الرئة

- **الجلد:** قلة تدفق الدم للجلد تزيد ظهور التجاعيد، ويتغير لون الجلد، وكذلك الشفتين يصبح لونهما أزرق داكن.

- **الثدي:** زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي عند الرجال والنساء.

- **داء السكري:** التدخين له علاقة بخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

- **الصحة الإنجابية:** يقلل من الخصوبة لدى النساء والرجال.

علميًا: متوسط العمر المتوقع للمدخن أقصر ب 10 سنوات على الأقل من متوسط عمر غير المدخن (منظمة الصحة العالمية)

نشاط 5-7 العيادة الصحية، التعرف على أضرار التدخين على جسم الإنسان.

- اكتب أثر التدخين على أعضاء وأجهزة الجسم داخل المستطيلات في الرسم التخطيطي.



التدخين أثناء فترة الحمل

يعرض التدخين المرأة الحامل للإجهاد، وولادة أطفال أقل من الوزن الطبيعي، وكذلك يزيد من خطر الولادة المبكرة ووفاة الأجنة. أطفال الامهات المدخنات أثناء الحمل لديهم معدلات أعلى من المشاكل النفسية كالقلق، والاكتئاب، ومشاكل الانتباه، وفرط الحركة.

التدخين السلبي وأضراره Second-hand Smoke

التدخين السلبي هو تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته، كتدخين الأب عند أبنائه. التدخين السلبي له نفس الأضرار الصحية التي يسببها تدخين السجائر، فهو يزيد من معدلات الإصابة بالسرطانات بمختلف أنواعها. وهو المسؤول عن وفاة 3.400 فرد كل سنة بسبب سرطان الرئة.

فكر فيما قرأت

6-7

نشاط



- بعد معرفتك بأضرار التدخين على الصحة، كيف يمكن أن تستثمر معلوماتك في إقناع أحد المدخنين بالإقلاع عنه؟
اشرح له البرامج التي تساعد المدخنين في الإقلاع عن التدخين مثل برامج تعديل السلوك مثل: برامج تعديل السلوك: عبارة عن برامج مقدمة من متخصصين نفسيين في التعديل السلوكي، يتم فيها تعليم المدخنين العديد من السلوكيات الجديدة أو البديلة لسلوك التدخين، وكيفية ضبط رغبته في التدخين. ويحتاج المدخن إلى دعم من العائلة أو الأصدقاء لمساعدته على النجاح

حياة بدون تدخين

المساعدة في الإقلاع عن التدخين

أنت مهم لمجتمعك، صحتك غالية
علينا لا نريد أن نخسر.

برامج تعديل السلوك: عبارة عن برامج مقدمة من متخصصين نفسيين في التعديل السلوكي، يتم فيها تعليم المدخنين العديد من السلوكيات الجديدة أو البديلة لسلوك التدخين، وكيفية ضبط رغبته في التدخين. ويحتاج المدخن إلى دعم من العائلة أو الأصدقاء لمساعدته على النجاح، وكل ذلك يتم بشكل سري وبطريقة سليمة حتى يشفى المريض من الإدمان.

الربط مع الحياة، استكشاف تطبيق صحتي وعيادة مكافحة التدخين.

7-7

نشاط



- انطلاقاً من رؤية المملكة 2030 ممثلة ببرنامج تحول القطاع الصحي الذي يركز على مبدأ الوقاية من الأمراض وتسهيل عملية الوصول للخدمات الصحية، أطلقت وزارة الصحة عدداً من التطبيقات الإلكترونية على الهاتف الجوال لتيسير التواصل المباشر مع المختصين في المجالات الطبية.



وزارة الصحة

225

2022-1344

تطبيق صحي



تطبيق صحي يقدم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة، ويوفر العديد من الخدمات مثل: حجز المواعيد، والبحث عن الدواء، والاطلاع على قائمة الأدوية، والإجازات المرضية، والوصفة الطبية الإلكترونية، والوقاية ومكافحة العدوى، وخدمة التابعين، والمؤشرات الحيوية، والفحص المدرسي. ويستطيع الفرد حجز موعد في عيادة مكافحة التدخين عبر التطبيق، والحضور إلى مركز الرعاية الصحية القريب من مكان سكنه.

خطوات حجز موعد في عيادة مكافحة التدخين عبر تطبيق صحي:

- حمل تطبيق صحي على هاتفك الجوال، أو أحد أفراد أسرتك.
- ادخل إلى الصفحة الرئيسية في التطبيق، واختر المواعيد.
- ابحث عن عيادة مكافحة التدخين في مركز الرعاية الأولية القريب من مكان إقامتك.
- اختر اليوم المناسب، والتوقيت.

ماذا يحدث للجسم بعد التوقف عن التدخين؟

يبدأ الجسم بعد التوقف عن التدخين في الاستجابة الإيجابية تدريجياً حتى ينتهي به الأمر إلى التخلص التام من أضرار التدخين. وهنا

قائمة الاستجابات الصحية الإيجابية للإقلاع عن التدخين:

المدة الزمنية	الاستجابة الصحية
بعد 20 دقيقة من آخر سيجارة	يعود كل من ضغط الدم، وضربات القلب، ودرجة حرارة الأطراف لمستوياتهم الطبيعية
بعد 8 ساعات	ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون، ويرتفع معدل الأكسجين في الدم
بعد 24 ساعة	تنخفض خطورة الإصابة بنوبة قلبية
بعد يومين	تتحسن حاسة الشم والتذوق
بعد 2-3 أشهر	تتحسن الدورة الدموية، وظائف الرئة بنسبة 30%
بعد 9 أشهر	يقل الشعور بالسعال واحتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس
بعد سنة	يقل خطر الوفاة بسرطان الرئة إلى 50%
بعد 5 سنوات	تقل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى نفس المستوى عند غير المدخنين
بعد 10 سنوات	ينخفض معدل الإصابة بأنواع السرطانات المختلفة مثل (سرطان الفم، الحنجرة، المريء، الكلى، والبنكرياس).
بعد 15 سنة	يقل خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 25%، وتعود مخاطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة منها إلى نفس النسب عند الأفراد غير المدخنين.



تشريعات مكافحة التبغ في المملكة العربية السعودية :

تبذل المملكة العربية السعودية قصارى جهدها في مكافحة منتجات التبغ، لتحقيق بيئة صحية خالية من التدخين، وتحسين جودة الحياة لدى المجتمع. وقد سنت المملكة عدداً من القوانين التنظيمية للحد من استخدام التدخين بجميع أنواعه وحماية غير المدخنين من أضرار التدخين السلبي، ومن هذه التشريعات ما يلي:

تشريعات مكافحة التبغ في المملكة العربية السعودية

يمنع التدخين في الأماكن المغلقة كالمؤسسات التعليمية، الصحية، الرياضية، أو أماكن العمل والتسوق.	يمنع التدخين في الأماكن والساحات المحيطة بالمسجد.	يمنع بيع السجائر لمن هم دون سن 18 سنة.	رفع الضريبة على منتجات التبغ بنسبة 100% وتعد من الطرق الفعالة للحد من استهلاك التبغ.	يمنع الإعلان أو الترويج لمنتجات التبغ في أي وسيلة إعلامية سواء مطبوعة أو مرئية.	ت حذف مشاهد تعاطي مشتقات التبغ من الأفلام والمسلسلات والبرامج التي تعرض على القنوات السعودية.	إلزام شركات تصنيع التبغ بوضع ملصق يوضح أضرار التدخين الصحية.
--	---	--	--	---	---	--

ماذا تعلمت؟



- تعدّ مادة النيكوتين هي العنصر الفعال في التبغ، والمسببة للإدمان.
- انتشار استهلاك التبغ يختلف باختلاف عدة عوامل منها (النوع، العمر، مخالطة المدخنين).
- للتبغ عدة أشكال منها السجائر، السجائر الإلكترونية، والتبغ العديم للدخان، وكلها ضارة.
- سنت المملكة العربية السعودية تشريعات مكافحة التبغ بكافة أشكاله.

■ ما المقصود بالتدخين السلبي؟ ومن الفئة الأكثر عرضة له؟



هو تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته، وأكثر الأشخاص عرضة هم أبناء

المدخنين.

مهمة أدائية :

عنوان المهمة: بحث المقارنة بين أضرار السجائر التقليدية والسجائر الإلكترونية.

طريقة التنفيذ: اقرأ مقدمة المهمة الأدائية، وافهم المطلوب.

مقدمة المهمة: يعتقد أحد الأفراد المستخدمين للسجائر الإلكترونية أنها آمنة ولا تحتوي على النيكوتين الضار، مقارنة بالسجائر العادية. هذا الادعاء غير صحيح علمياً، وترغب في إقناع هذا الفرد بخطأ هذا المعتقد، وتبرهن له ذلك من خلال المعلومات الصحية الموثوقة.

خطوات التنفيذ:

1. أجرِ بحثاً في المواقع الموثوقة على الإنترنت حول السجائر العادية والإلكترونية وأضرارها الصحية.
2. لخص نتائج البحث من خلال جدول مقارنة السجائر العادية والسجائر الإلكترونية.
3. ناقش نتائج المقارنة مع زملائك في الصف.

مقارنة السجائر العادية والسجائر الإلكترونية

عناصر المقارنة	نوع السجائر	
	الإلكترونية	العادية
المكونات		
العنصر الفعال		
هل تسبب الإدمان؟		
أضرارها الصحية		

تفكير ناقد



من وجهه نظرك: ما الدوافع الرئيسة لوقوع الشباب في إدمان التدخين؟ أعط أمثلة على إجابتك.

هناك عدة دوافع لوقوع الشباب في إدمان التدخين منها: الإعلانات التي تروج للتدخين، ضغط الأقران، غياب الرقابة الأسرية، الهروب من الواقع، تأثير الأبوين، التوتر والقلق.

إجراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع وزارة الصحة لتحميل تطبيقات الأجهزة الذكية.

