

التوقف عن التدخين

د. مازن اللجمي

اختصاصي أمراض القلب

دمشق - سوريا

التبغ نبات أصله من القارة الأمريكية، كان يستعمله السكان الأصليون للتدخين و المضغ كعلاج منشط و ذو فوائد سحرية، و قد استورده المستكشفون الأوائل معهم إلى العالم القديم، في القرن السادس عشر، لينتشر استعماله في القارة الأوروبية في القرن السابع عشر، ثم يتأصل في أنحاء العالم كافة ، خاصة و أن هذه النبتة تتمكن من النمو في ظروف مناخية متعددة و كثيرة، في أغلب بلدان العالم.

تنتشر عادة التدخين اليوم في أقصاع العالم كافة، و تأخذ أشكالاً عديدة: السكائر - السيكار - النرجيلة - الشيشة - الغليون - مضغ الأوراق. و تساهم الشركات التجارية في نشر هذه العادة لأسباب مادية، حتى أن الشركات الكبرى أخذت اليوم تتوجه في دعاياتها إلى جمهور المستهلكين المراهقين و حتى الأطفال في بعض الأحيان، مما يسبب تزايد إنتشار هذه العادة في أعمار مبكرة، حيث تزداد خطورتها. و تشير الإحصاءات في الدول المتقدمة، إلى أن 70% من المدخنين يبدأون قبل سن 18. إن البالغ الذي يدخن يقوم بتخريب أنسجة جسمه المكونة سابقاً، أما المراهق و الطفل، فإنهم يدخلون المسموم الناتجة عن التدخين في تكوين أنسجتهم التي لا تزال طور النمو، متسببين لأنفسهم بأخطر الأمراض في أعمار مبكرة جداً.

المواد التي تدخل في تركيب السكائر:

- النيكوتين: هو المادة الأساسية في تركيب التبغ، وله تأثير منشط و مهيج، و هو الذي يؤدي إلى الإدمان. و هو مادة شديدة السمية، تدخل في تركيب عدد كبير من المضادات الحشرية.

تحتوي السكائر على كمية صغيرة نسبياً من هذه المادة السامة، كما أن قسماً منها يتخرب نتيجة حرارة الاحتراق، لكن المتبقي كاف لإحداث الإدمان و الأضرار الصحية الأخرى.

يختلف مفعول النيكوتين في الجسم حسب الكميات المأخوذة، فالكميات الصغيرة لها تأثير منشط و محرض لإفراز الأدرينالين، الذي يزيد من عدد ضربات القلب و يمكن أن يجعلها غير منتظمة، و يزيد من ضغط الدم و يقلل الشهية للطعام. أما الكميات الكبيرة، فيمكن أن تكون قاتلة (بعض أنواع التسمم بالمواد المضادة للحشرات). و المدخنون يتناولون عادة كميات صغيرة إلى متوسطة، لكن تأثيرها تراكمي في الجسم.

يؤدي النيكوتين إلى الإدمان، و تظهر أعراض السحب (التوقف عن تناول المادة المسببة للإدمان) خلال ساعات قصيرة، مما يجعل الشخص المدمن يشعر بالارتياح لتناوله الجرعة التالية.

- المواد الألكيلية (Alkaloids) : و هي مجموعة من المواد العالية السمية للأنسجة الحية، توجد في النباتات السامة للدفاع عن الذات (مثل الفطور السامة)، يوجد منها في أوراق التبغ البيريدين (Pyridine)

- المواد المنكهة: التي يضيفها المصنعون لإعطاء نكهات مختلفة لمنتجاتهم

- المواد العطرية التي تعطي رائحة التبغ الأساسية إضافة لما يضعه المصنعون من عطور أخرى

- المواد الناتجة عن الاحتراق: منها غاز أول أكسيد الكربون الشديد السمية، و القطران، و حبيبات الرماد

مضار التدخين:

يعد التدخين السبب الأول للأمراض المميتة في العالم، حيث يساعد على حدوث كمية كبيرة جداً من الأمراض الخطيرة، نذكر منها:

- سرطان الرئة: حيث تكون نسبة الوفيات الناتجة عنه لدى المدخنين أكثر ب 23 مرة عنها لدى غير المدخنين،

- سرطان الفم

- سرطان الحنجرة

- سرطان المري

- سرطان المرارة

- سرطان البنكرياس

- سرطان الكلية و البروستات

- يزيد نسبة الوفيات بالتهاب القصبات و انتفاخ الرئة خمسة أضعاف

- يضاعف نسبة الإصابة و الوفيات بأمراض القلب

- يزيد نسبة الحوادث الوعائية الدماغية (الشلل) بمقدار 50 %

- يؤدي إلى تضيق الشرايين المحيطية الذي قد يتطور إلى بتر الأطراف

- يزيد نسبة الولادات المبكرة و الأطفال قليلي الوزن لدى الأمهات المدخنات، كما يؤدي لأن يكون أطفال تلك الأمهات، أقل ذكاءً من المتوقع. كما يكون هؤلاء الأطفال أكثر عرضة للموت المفاجئ أثناء فترة الرضاعة.

تدل كافة الدراسات الحديثة، على أن هذه الأضرار لما تختلف باختلاف طريقة التدخين، و هي متماثلة بالنسبة للسيكاره و الغليون

(الباب) و النرجيلة.

الإدمان:

الإدمان هو اعتياد الجسم على مادة غريبة، بحيث أنه يصبح بحاجة لها بشكل مستمر للحفاظ على توازن معين، و التوقف عن تناول هذه المادة، يؤدي إلى متلازمة السحب.

يؤدي النيكوتين إلى نوعين من الإدمان:

- الإدمان الكيميائي: أي أن الجسم يحتاج إلى هذه المادة الكيميائية، و ذلك نتيجة تأثيرها على مستقبلات السيروتونين في الخلايا الدماغية

- إدمان نفسي: أي الإدمان على حركات معينة و وضعيات معينة يتخذها الشخص أثناء التدخين (مثلاً: حركات الميديين، شرب القهوة المرافق للتدخين، طريقة التكلم، الإحساس بالثقة ... إلخ)

يعد النيكوتين من أشد المواد إدماناً للإدمان، إذ أن 80 % من اللذين يتوقفون عن التدخين، يعودون إليه يوماً ما.

أما أعراض المسحب (الحاجة الملحة للتدخين) فتظهر بعد بضع ساعات من الانقطاع، مما يفسر حاجة المدخنين للسيجارة الصباحية أكثر من أي شيء آخر.

و يقوم الطبيب المشرف على برنامج التوقف عن التدخين، عادة، بطرح مجموعة من الأسئلة على المريض (استجاب مبرمج من قبل جمعيات الإدمان)، مما يساعده على تحديد نسبة الإدمان الكيميائي و النفسي لدى المريض، و بالتالي تحديد تفاصيل البرنامج الواجب اتباعه.

التوقف عن التدخين:

تشير الدراسات إلى أن خطر الوفيات بالأمراض الناتجة عن التدخين، يتراجع بمرور السنوات بعد التوقف عن التدخين. و ينخفض هذا الخطر بنسبة 50 % لدى الأشخاص الذين يتوقفون قبل عمر 50 سنة.

غير أن التوقف عن التدخين ليس بالأمر السهل، فكما ذكرنا سابقاً، تعد مادة النيكوتين من أقوى المواد تسبباً للإدمان. بالتالي، فإن المريض يحتاج غالباً إلى مساعدة طبيب متخصص، يقوم بإجراء الفحوصات الطبية اللازمة، و تحديد نوع و نسبة الإدمان، و وضع البرنامج الملائم لكل مريض.

يحتوي برنامج التوقف عن التدخين على مجموعة من الخطوط العامة و الأساسية التي يجب إتباعها، و هي:

1- □ □ □ □ على المريض أن يتخذ قرار التوقف بشكل كلي و جذري

2- □ □ □ □ يتم تحديد تاريخ معين للتوقف عن التدخين، حيث يكون التوقف كاملاً و مفاجئاً، و ليس بشكل تدريجي

3- □ □ □ □ يقوم الطبيب بإعطاء أدوية خاصة تساعد المريض على التوقف، هذه الأدوية هي من مجموعة مضادات الإكتئاب التي تؤثر على مستقبلات السيروتونين في الدماغ، و بالتالي تساعد على التقليل من أعراض متلازمة السحب. أهم هذه الأدوية هو Bupropion (Zyban)، الذي يعطى بجرعة 150 مغ يومياً في الأيام الثلاث الأولى، ثم 300 مغ يومياً بعد ذلك. يتم البدء بالعلاج قبل التوقف عن التدخين بأسبوعين، و يستمر العلاج لمدة 3 أشهر على الأقل.

4- □ □ □ □ يقوم الطبيب بإعطاء معوضات النيكوتين (أي نيكوتين عن طريق أخرى غير التدخين) بجرعات متناقصة تدريجياً، و ذلك لتخفيف أعراض السحب. توجد هذه المعوضات بأشكال مختلفة، منها اللصاقات الجلدية (و هي أفضلها)، و العلكة، و البخاخ الأنفي... مع ملاحظة أن الإكثار منها يمكن أن يخلق إدماناً عليها، لذلك يجب استعمالها بشكل صحيح و متناقص.

5- □ □ □ □ الدعم النفسي: الهدف منه مساعدة المريض في التخلص من الإدمان النفسي، و يكون بطرق مختلفة، منها المشاركة في حلقات المرضى المنقطعين عن التدخين، أو الممارسات الدينية و الروحية، أو طلب مساعدة الطبيب النفسي، أو استعمال طرق الطب البديل التقليدي.

6- □ □ □ □ ممارسة الرياضة: و هي أمر أساسي للتخفيف من تأثير السحب، لأن الرياضة تساعد على تقوية الجهاز العصبي المبهمي، الذي يعاكس تأثيرات الأدرينالين (الذي يزيد النيكوتين من إفرازه). الرياضة المثلى هي التي يحبها المريض، لكن يجب أن تكون ممارستها منتظمة و دون انقطاع.

هنا، لا بد لنا أن نكرر أن التوقف عن التدخين ليس بالأمر السهل، لكنه ليس مستحيلاً، و هو قرار لا بد من إتخاذه نظراً للتأثيرات السلبية الصحية و الاجتماعية و النفسية الناتجة عن هذه العادة السيئة.