

## جامعة تكريت كلية الطب البيطري وحدة الارتقاء التربوي

## اضرار التدخين Smoking hazards

اعداد  
لجنة مكافحة التدخين  
بالتعاون مع لجنة الارشاد التربوي في الكلية

## تعريف التدخين

يعرف التدخين بأنه تلك العملية التي تتم فيها عملية احراق مادة التبغ فيتم استنشاق أو تذوق المادة الناتجة من ذلك وهي مادة النيكوتين السامة من قبل المدخن ، حيث أن كل ما ينتج سواء من عملية الاحتراق للتبغ أو المضغ له هي مواد مخدرة أشهرها وأقواها مادة النيكوتين وهي تلك المادة التي تصبح متاحة للامتصاص من خلال رئة المدخن. وفي وقتنا الحاضر من أكثر وسائل التدخين شيوعاً هي السجائر سواء أكانت بإنتاج صناعي أو تلك التي تُلف باليد، كما أنها توجد وسائل وأدوات أخرى للتدخين كالغليون والشيشة .

## التبغ

التبغ Tobacco أو النيكوتينية و الاسم العلمي (Nicotiana) عبارة عن نبات عشبي حولي من الفصيلة Solanaceae أوراقه غنية بالنيكوتين يزرع للحصول علي أوراقه التي تصنع منها السجائر والنشوق . يعطي النبات الذي يراوح ارتفاعه بين 1-3 أمتار عدداً من الأوراق موزعة تبادلياً على الساق الرئيسية قد تتجاوز أبعادها 80 سم طولاً و 40 سم عرضاً. قد تم اكتشاف هذا النبات في أمريكا ويحتوي على مادة سامة ولفظه مأخوذاً من كلمة Tobacco "توباغو" التي تُطلق على جزيرة في خليج المكسيك حيث وُجد لأول مرة فيها وانتقل منها إلى مختلف أنحاء العالم.



## تاريخ التدخين

يعود تاريخ التدخين إلى سنة 5000 قبل الميلاد؛ حيث كان موجوداً في مختلف الثقافات في العالم، وقد ارتبطت الاحتفالات والمباهج الدينية قديماً بالتدخين؛ حيث كان يُرافق تقديم القرابين للآلهة القديمة، كما كان مُلازماً لطقوس التطهير وبدأ الإنسان في ممارسة التدخين بعد رحلة كولومبس إلى أمريكا في عام 1492م، حيث وجد الهنود الحمر يدخنون نبات التباق فَحَمَلَهُ إلى بلاده وعرفته أوروبا، كما دخل إلى تركيا في القرن السابع عشر عن طريق التجارة، أما في الدول العربية ففي فلسطين قد عُرف التبغ لأول مرة عام 1603م في زمن السلطان أحمد الأول، وبعد ذلك تم منع وخطر التدخين على سگان القدم عام 1633م في زمن السلطان مراد الرابع ، ثم انتشر في باقي الدول العربية أما السجارة التي عرفها الناس بشكلها الحالي فقد ظهرت في البرازيل عام 1870 ميلادي.

## أسباب التدخين

- 1- البطالة : معظم شبابنا يواجهون مشكلة البطالة و بالتالي يجد نفسه في محيط ضيق لذا يلجأ الى التدخين كمتنفس وحيد له.
- 2- المشاكل الأسرية : كالطلاق ، ترك الزوج زوجته و بالتالي يكون الضحية الوحيد هو الطفل .
- 3- التقليد الذاتي : رؤية الأب يدخن فيقوم بعملية التدخين تلقائياً.
- 4- شراء علبه سجائر للأب من قبل ابنه مع الاحتفاظ بالمبلغ المتبقي ، وبالتالي يصبح عامل تحفيز للطفل لأجل الدخول في معتزك التدخين.
- 5- عدم مراقبة الطفل من قبل أسرته و هذا ما نلاحظه في أسرنا ومجتمعنا بكثرة مع الاسف الشديد (ترك الطفل في بيئة وإعطاءه ما يريد )
- 6- تقليد رفاق السوء وهذا من اهم الاسباب التي تؤدي الى ممارسة التدخين.
- 7- من الاسباب الاخرى هو عدم الالتزام بالضوابط والاخلاقيات التي يجب ان تسود ضمن الأسرة المدرسية (قيام الأستاذ بالتدخين أمام التلميذ وهي صورة تكشف عن حنايا وجرثومة هذه الآفة . كل هذه وما شابهها تبدو لنا أمور بديهية ، لكن بالنسبة للطفل فهي قاعدة أساسية جداً خطيرة لابد من إعادة النظر فيها .



## مكونات السيجارة

تتكون السيجارة من عدة مركبات كيميائية يصل عددها إلى أكثر من ٤٠٠٠ مركب كيميائي ، منها ٤٣ من مسببات السرطان ، ومن مكوناتها:

WWW.AL-SHARBE.COM



## التدخين خطر قاتل



## الأمراض التي يسببها التدخين

إن للتدخين الكثير من الأضرار الصحية التي باتت تهدد المدخن بالموت وعلى سبيل المثال وليس الحصر.

- سرطان الرئة وتظهر بنسبة 70% لدى المدخنين أكثر من غيرهم .
- سرطان الحنجرة ويظهر بنسبة 10% لدى المدخنين أكثر من غيرهم .
- الأمراض القلبية المختلف
- ارتفاع ضغط الدم وتسارع في نبضات القلب أكثر من الطبيعي
- زيادة نسبة الكوليسترول في الدم .
- الرائحة الكريهة المنبعثة من الفم وتسوس الأسنان
- التهاب اللثة .
- سرطان الشفة و سرطان اللسان
- فقدان الشهية للطعام
- الأرق والتعب.
- التهاب القرحة المعدي .
- تأثير خطير على الأعصاب حيث يعتبر التدخين سم الأعصاب و تأثيره على الحواس الخمس
- يضعف القدرة الجنسية لدى الجنسين .
- يؤثر على الجهاز العصبي مما يؤدي الى حدوث ضعف الذاكرة .
- الصداع المتكررة المزمنة .
- تأثيره على الجنين والمرأة الحامل .

## التغيرات الصحية المفيدة التي تطرأ على من يقلع عن التدخين

- في غضون 20 دقيقة ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم.
- 12 ساعة : انخفاض مستويات أول أكسيد الكربون في الدم إلى معدلاتها الطبيعية.
- 2-12 أسبوعا: تحسن الدورة الدموية وارتفاع مستوى أداء الرئتين
- 1-9 أشهر: انخفاض في معدلات السعال وضيق النفس سنة واحدة: بلوغ معدل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية نصف معدله تقريبا مقارنة بالمدخنين.
- 5 سنوات: انخفاض معدلات خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية إلى معدلاتها بالنسبة للأشخاص غير المدخنين في غضون فترة تتراوح بين 5 سنوات و15 سنة عقب الإقلاع عن التدخين.
- 10 سنوات: انخفاض معدلات خطورة الإصابة بسرطان الرئة إلى نصفها تقريبا مقارنة بالمدخنين، مع انخفاض في خطورة الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة وعنق الرحم البنكرياس.
- 15 سنة: خطورة الإصابة بأمراض القلب التاجية معادلة لمستواها بالنسبة إلى غير المدخنين.

## نصيحة لوجه الله

إذا كنت ترى أن السجارة حلال فلماذا لا تسمي قبل شربها وتحمد الله بعد كل سيجارة!!

وإن كنت ترى أن السجارة نعمة فلماذا تطفئها بحدائك!!

وإن كنت ترى أنها شيء عادي وطبيعي فلماذا لا تشربها أمام والديك!!

وإن كنت ترى أن للسجارة متعة خاصة، فلماذا لا تعلمها لأولادك!!

فاتق الله واحفظ صحتك ومالك قبل الحررة والندم



لجنة الإرشاد التربوي في الكلية - لجنة مكافحة التدخين