

# الاتجاهات الجديدة في علاقة التدخين بالأمراض المزمنة

## New trends in relation of smoking with chronic diseases

إعداد د. جمال عبدالله باصهي

صاحب رسالة دكتوراه في أضرار التدخين

قسم الدراسات والأنظمة

برنامج مكافحة التدخين – وزارة الصحة

المملكة العربية السعودية

[albelsam@hotmail.com](mailto:albelsam@hotmail.com)

[www.tcp-sa.org](http://www.tcp-sa.org)

## أهداف هذا العرض

### ١ الجديد في علاقة التدخين بالأمراض المزمنة

التدخين كسبب للمرض – التدخين كسبب لمضاعفات المرض – التدخين كمؤثر سلبي لعلاج هذه الأمراض

٢ توظيف فهم هذه العلاقة في خفض معدلات الوفيات بسبب التدخين والأمراض المزمنة.

**ن** الأمراض المزمنة هي حاليا السبب الرئيسي للعجز و للوفاة في كافة أرجاء العالم .

**ن** أمراض القلب و الأوعية الدموية و الداء السكري و السمنة الزائدة و السرطان و أمراض الجهاز التنفسي , هي حاليا تشكل 59 % من أصل 57 مليون حالة وفاة تحدث سنويا .

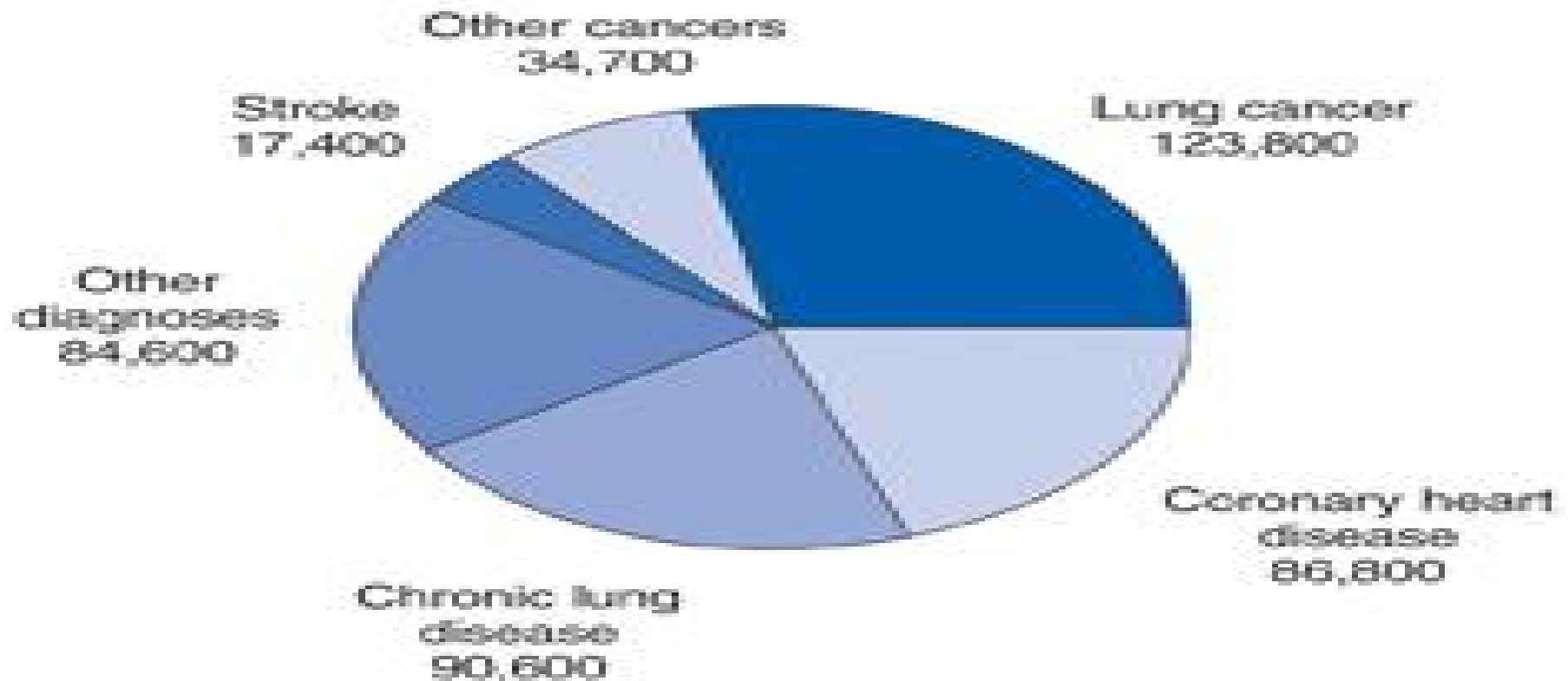
**ن** خمسة من أصل أكثر عشر عوامل خطورة للأمراض حول العالم حددت من قبل تقرير منظمة الصحة العالمية لتقليل المخاطر و الارتقاء بالحياة الصحية و هذه العوامل هي :

- السمنة الزائدة .
- ارتفاع ضغط الدم .
- ارتفاع كوليسترول الدم .
- شرب الكحول .
- تدخين التبغ .



يؤدي التبغ حاليا إلى موت واحد من كل عشرة بالغين. ويتوقع أن يرتفع العدد السنوي للوفيات إلى 8 ملايين مع حلول عام 2030م

## About 438,000 U.S. Deaths Attributable Each Year to Cigarette Smoking\*



\* Average annual number of deaths, 1997-2001.  
Source: MMWR 2005;54(25):625-8.

## لماذا تتضرر جميع أجزاء الجسم بآفة التدخين ؟

لان التدخين يوتر على اجهزة حيوية بالجسم تعتمد عليها جميع خلايا الجسم في حيويتها ووظيفتها



الجهاز التنفسي

الأوعية الدموية

أكثر من  
4000 مادة  
تدخل الدم

نقصان فعالية  
الهيموجلوبين

آفة التدخين



## التدخين والسمنة

الذين يعانون من السمنة ويدخنون في نفس الوقت فان خطر أمراض الدورة الدموية يزداد من 6 – 11 مرة دون سن 65 عام مقارنة بغير المدخنين.

### تضليل شركات التبغ من مدخل السمنة والتدخين.

إن اكتساب وزن صغير بعد الإقلاع أمر طبيعي ما يقارب 5 إلى 10 باوند. أن هذه الزيادة مؤقتة فسرعان ما يتناقص وزن الجسم في حال اتباع  
ن عادات الأكل سليمة أو صحية.  
ن برنامج رياضي ولو بسيط كالمشي لمدة 30 دقيقة يوميا.

### ن لماذا يكسب الشخص وزنا عند الإقلاع عن التدخين؟

ن النيكوتين يعمل على تثبيط الشهية. النيكوتين يتعارض مع إفراز هرمون الأنسولين وبالتالي ارتفاع قليل بسكر الدم, يؤدي ذلك الى تثبيط الدماغ في إعطاء الإشارات الخاصة بالجوع

ن أوضحت الدراسات أن النساء أكثر عرضة للعودة إلى التدخين من الرجال وذلك كوسيلة لتجنب زيادة الوزن.

ن أن فهم ما يحدث لأجسامنا عند الإقلاع عن التدخين وفهم الاستراتيجيات التي تساعدنا في تخطي هذه العقبات يساعد في إتمام الإقلاع عن التدخين بنجاح.

# المشكلات الجنسية المزمنة والتدخين

معظم الذين يعانون من امراض مزمنة كالسكري والسمنة  
وأمرض القلب لديهم اضطرابات في الوظيفة الجنسية

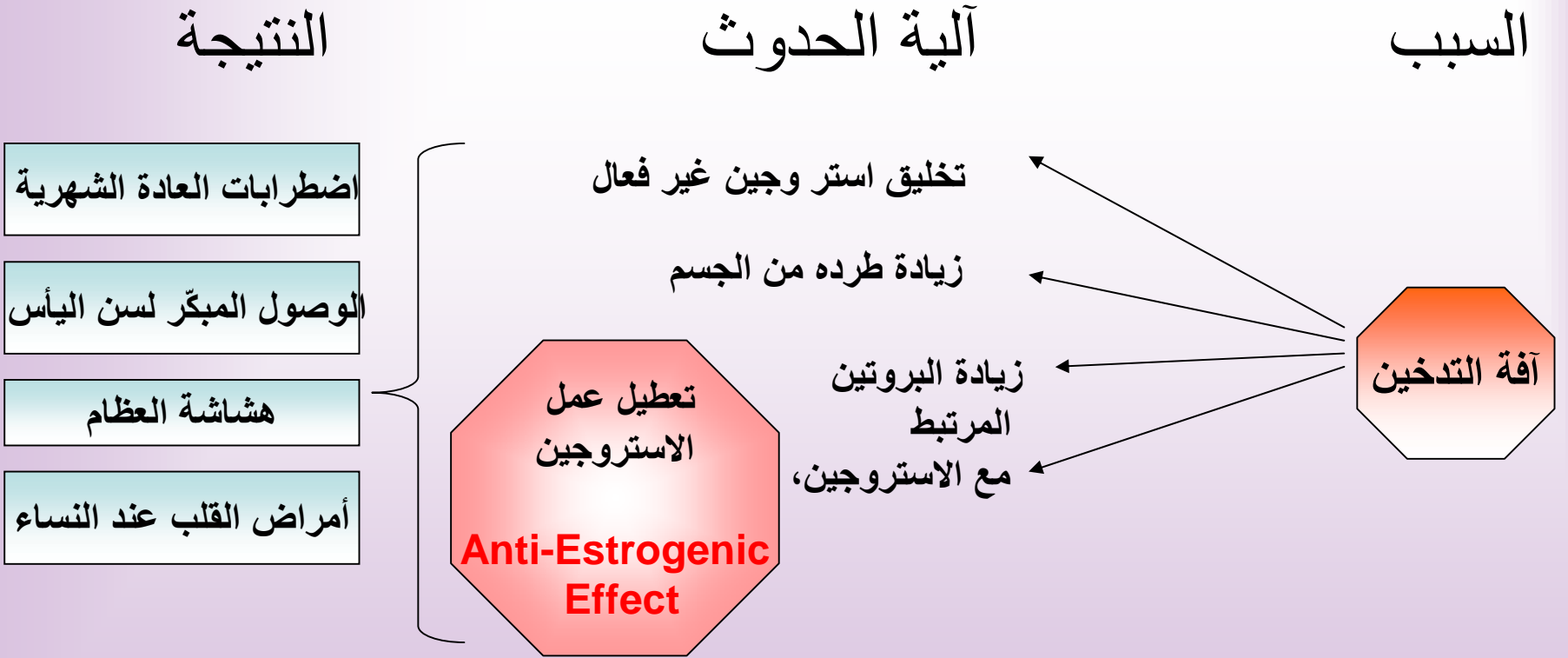
النتيجة

آلية الحدوث

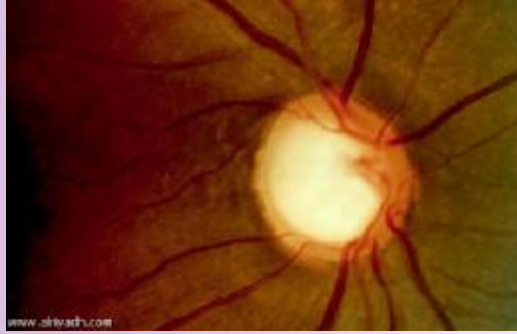
السبب



# التدخين يفسد هرمون الانوثة عند المرأة



## التدخين ومشكلات العين المزمنة



مرض السكري

ارتفاع ضغط الدم

التهاب الملتحمة

تضييق الاوعية  
الدموية للعين

التأثير على خلايا الشبكية  
والألياف البصرية

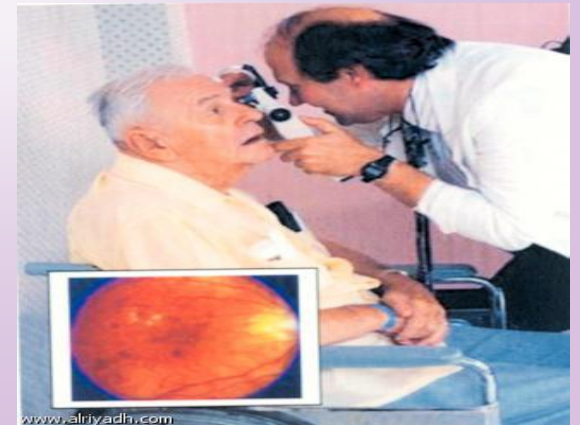
النيكوتين يؤدي لانقباض  
اوعية العين

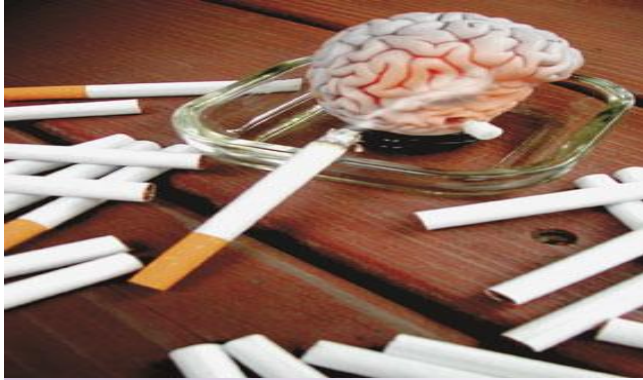
آفة التدخين

احمرار العين

المياه الزرقاء

ضعف حدة البصر  
(مرض امبلوبيا التبغ)





## التدخين والوظيفة الذهنية

ضعف  
الوظيفة  
الذهنية

نقصان التركيز

ضعف الذاكرة

ضعف الانتباه

نقصان الاكسجين  
في الدم  
الواصل للدماغ

حدوث خلل في  
خلايا الدماغ

أمراض الجهاز  
التنفسي

تسمم الدم بأول  
أكسيد الكربون

تضييق شرايين  
الدماغ

تلوث الدم الواصل للدماغ  
بسبب ما يحتويه التبغ من  
مواد ضارة

آفة التدخين

### التدخين يسرّع في حدوث مرض الخرف

أظهرت دراسات عديدة بأن التدهور العقلي يكون أسرع  
بخمس مرات عند المدخنين

في مرحلة الكهولة منه عند غير المدخنين.

التدخين يفسد طواعية الدورة الدموية

ويؤدي إلى تلف الشرايين ويؤدي إلى تشكل الجلطات

ويزيد من معدل حصول السكتات الدماغية مما يؤدي إلى التدهور العقلي.

(إن عدد سنوات التدخين تؤثر بشكل كبير في زيادة معدل التراجع

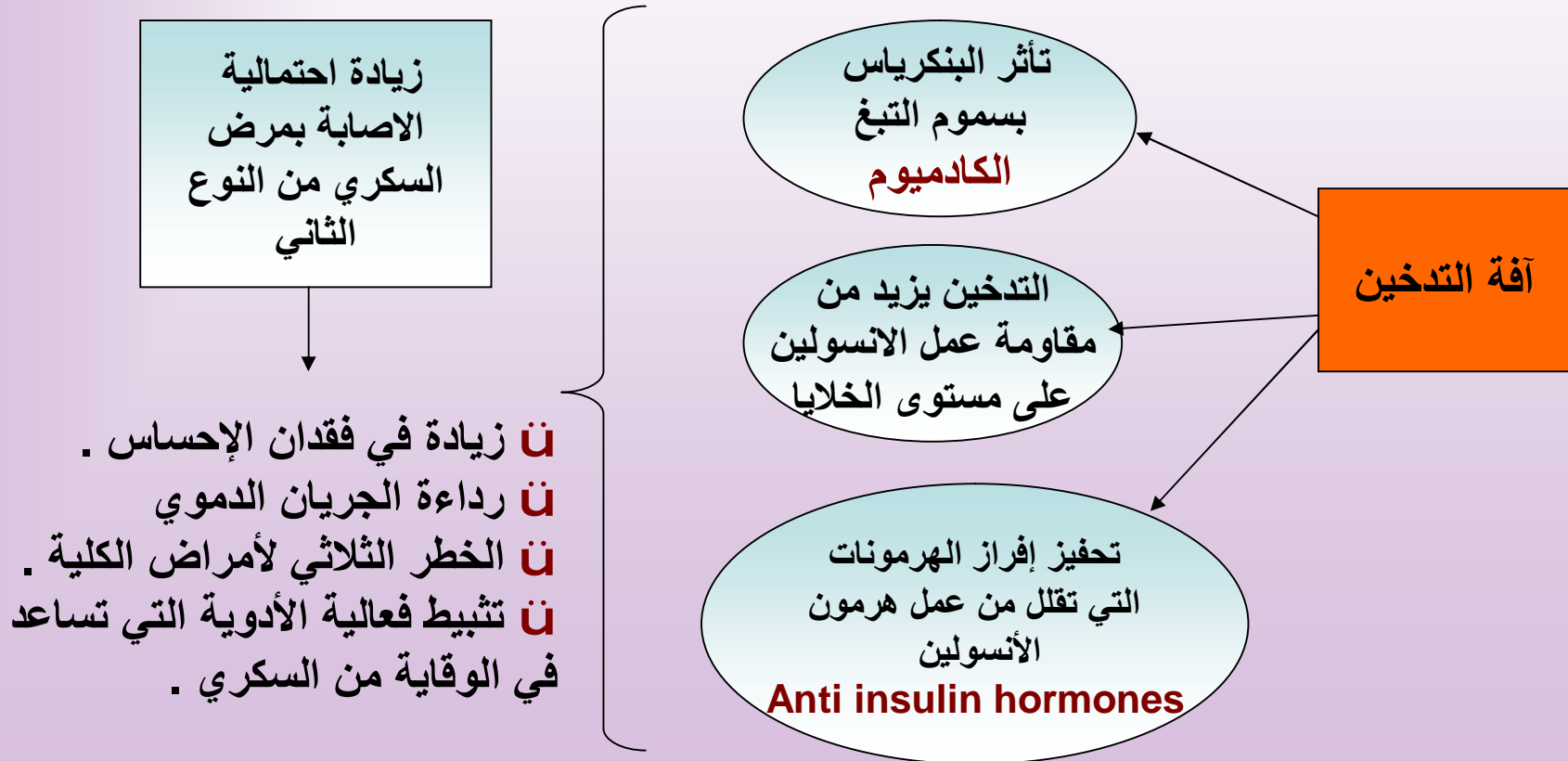
الذهني أو العقلي.)



## التدخين يساعد في الإصابة بمرض السكري

Ø المدخنون لديهم الاستعداد للإصابة بداء السكري أكثر من غيرهم من غير المدخنين

Ø التدخين هو عامل خطورة مستقل لتطور داء السكري من النمط الثاني .



## التدخين يزيد من مضاعفات مرض السكري



مرض السكري

ضعف التروية  
وخاصة للأطراف

ضعف التأم الجروح

زيادة خطر الغرغرينا

تضييق الشرايين

ضعف التروية  
الدموية

تسمم الدم بأول  
أكسيد الكربون

تلوث الدم  
بسموم التبغ

آفة التدخين

# التبغ ومرض السلّ

وفقا لدراسات منظمة الصحة العالمية:

§ التدخين يزيد من خطورة الإصابة بمرض السل بأكثر من مرتين ونصف المرة

§ أكثر من 20% من الإصابات بمرض السل حول العالم يمكن نسبها للتدخين

§ التحكم بوباء التدخين سوف يساعد على التحكم بوباء السل

§ 40% من أعباء مرض السل في الهند ينسب إلى التدخين

§ يتسبب التدخين بعودة ظهور مرض السلّ بعد الشفاء منه

§ يتسبب التدخين بالوفاة من مرض السلّ

§ يتسبب التدخين غير المباشر بنشوء مرض السلّ

§ من الضروري تقديم المشورة والنصائح إلى المدخنين المصابين بالسلّ ومساعدتهم للإقلاع عن التدخين

§ يمكن إعداد مستشارين في وقف التدخين دون الحاجة إلى تدريب طويل أو مكلف

§ يُحذر المريض من ان مواصلة التدخين سيقلل من فعالية العلاج، ويُنصح بوقف التدخين وتفادي التعرض للتدخين غير المباشر.



# التدخين ومرض هشاشة العظام



هشاشة العظام

التأثير المضاد للتدخين  
على عمل هرمون الأستروجين  
**Anti-Estrogenic  
Effect**

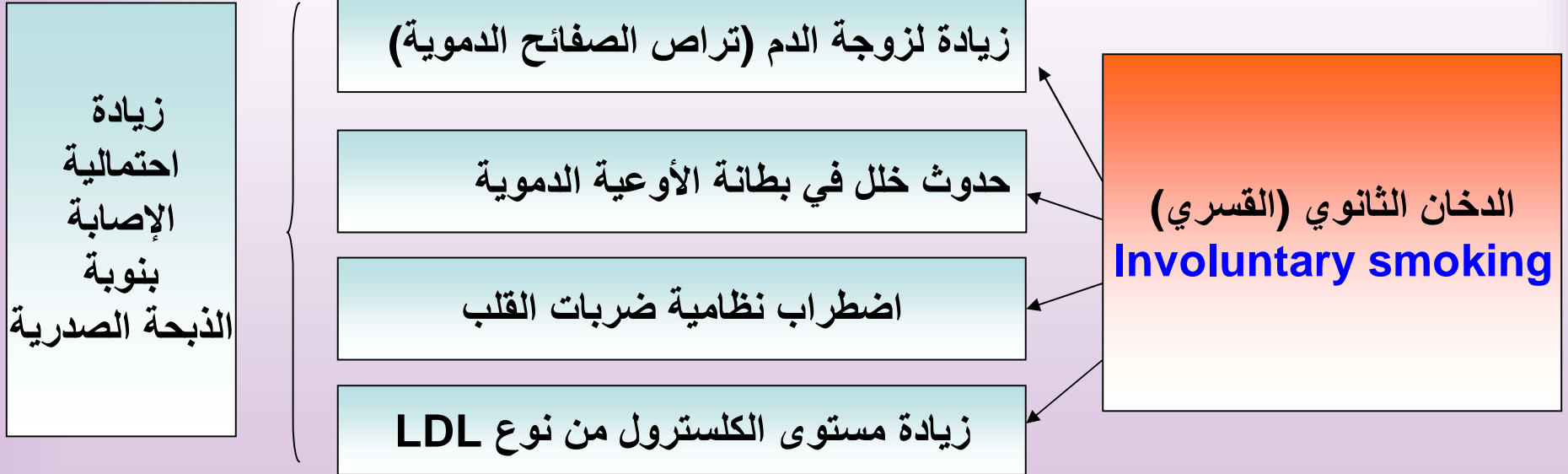
تأثير مباشر على الطبقة  
القشرية للعظم

يقلل من امتصاص العظام  
للكالسيوم

آفة التدخين

## الدخان الثانوي و أمراض القلب

لا يوجد مستوى آمن من التعرض للدخان الثانوي .  
الذين لديهم بالأصل أمراض قلبية يعانون بشكل خاص من تأثيرات  
جانبيهة من تنفس الدخان الثانوي ولو لوقت قصير مثل نصف ساعة.



# تأثير التدخين على بعض أدوية الأمراض المزمنة

## التأثير على الدواء

نوع الدواء

المرض الذي يسببه

ن يتفاعل مع جزيئات الستيرويد  
ن يزيد من مقاومة الجسم للدواء  
ن يقلل من فعالية الدواء

الربو وأمراض  
الحساسية

الستيرويد المستنشق  
Inhalation steroid

ن يزيد من مقاومة الخلايا  
لهرمون الأنسولين  
ن يزيد من مستوى الهرمونات  
المضاد للأنسولين  
ن يقلل من فعالية الأنسولين

مرض السكري

العلاج بالأنسولين  
Insulin Therapy

آفة التدخين

ن يزيد من ارتباط الجزء النشط  
من الستيروجين بالبروتين  
ن تخليق استروجين غير فعال  
ن زيادة طرده من الجسم

هشاشة العظام

بدائل الستيروجين  
Estrogen Therapy

## الجديد في استخدام أدوية الإقلاع عن التدخين لدى مرضى الأمراض المزمنة

عقار البوبروبايون	عقار الفارنيكلين	بدائل النيكوتين
توخي الحذر في استخدامه في الحالات التالية: -المسنون. - الأشخاص الذين لديهم تاريخ من المرض النفسي. - مرض السكري. - ارتفاع ضغط الدم.	المرضى الذين يعانون من ظروف نفسية، أو التي لها تاريخ من أعراض نفسية ينبغي مراقبتها بعناية..	( أمراض القلب والأوعية الدموية ) إذا كان هناك إصابة مؤخرا بنوبة قلبية أو سكتة دماغية حادة أو عدم انتظام النبض ، يجب علي المريض محاولة لوقف التدخين بدون استخدام العلاج ببدائل النيكوتين. ببدائل النيكوتين. مرض السكري القرحة الهضمية

*Circulation. 2010;121:188-190.* Varenicline for Smoking Cessation in Patients With Coronary Heart Disease

*Circulation. 2010;121:221-229.*) Efficacy and Safety of Varenicline for Smoking Cessation in Patients With Cardiovascular Disease.

*JAMA. 2003;290:86 –97..* Mortality risk reduction associated with smoking cessation in patients with coronary heart disease.*N Engl J*

*Med.2008;359:2018 –2024..* Varenicline for tobacco dependence.

## A New Cigarette Hazard: 'Third-Hand Smoke'

### التدخين التراكمي خطر جديد لآفة التبغ

هو خليط من مكونات احتراق التبغ السامة سموم والتي تبقى على السجاد والأثاث والألبسة و الأدوات الأخرى لساعات أو حتى لأيام بعد أن تنطفئ السيجارة أو الشيشة وهو خطر كبير على الصحة ويزداد خطورته كلما كان المكان ضيقا كوسائل النقل والغرف الصغيرة والمصاعد.

ويعتبر الأطفال هم الأكثر تأثرا من أخطار التدخين الثالث ذلك لأن تنفسهم أكثر من البالغين مما يجعلهم يدخلون كميات كبيرة من هذه المواد إلى أجسامهم وخاصة الدماغ الذي يكون في مرحلة النمو لديهم.

## قانونين حضر التدخين في الأماكن العامة يقلل من حالات

### الإصابة بأمراض القلب

- Ø *Prev Med. 2007 Jul;45(1):3-8. Epub 2007 Apr 4.*The impact of a smoking ban on hospital admissions for coronary heart disease.
- Ø *Circulation. 2008 Mar 4;117(9):1183-8. Epub 2008 Feb 11.*Effect of the Italian smoking ban on population rates of acute coronary events.
- Ø *J Am Coll Cardiol. 2009 Sep 29;54(14):1249-55.*Cardiovascular effect of bans on smoking in public places: a systematic review and meta-analysis.
- Ø *MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2009 Jan 2;57(51):1373-7.*Reduced hospitalizations for acute myocardial infarction after implementation of a smoke-free ordinance--City of Pueblo, Colorado, 2002-2006.
- Ø *Circulation. 2009 Oct 6;120(14):1373-9. Epub 2009 Sep 21.*Declines in acute myocardial infarction after smoke-free laws and individual risk attributable to secondhand smoke.

# التوصيات

1. اعتماد برامج التوعية والإقلاع عن التدخين ضمن خدمات الرعاية الصحية الأولية التي تقدم لمرضى الأمراض المزمنة.
2. وضع قسم في الملف الطبي لمرضى الأمراض المزمنة مخصص لوضع المريض مع آفة التدخين بما في ذلك التدخين الثانوي والثالث.
3. اعتماد علوم أضرار التدخين وارتباطه بالأمراض المزمنة ومهارات الإقلاع عنه ضمن منهج الدراسة في كليات الطب والعلوم الصحية والتمريض.
4. ضرورة وجود تشريعات وأنظمة وطنية تحمي المجتمع من ويلات التدخين بكافة أنواعه ومسمياته.

والسلام عليكم ورحمة الله  
وبركاته