



المملكة العربية السعودية  
وزارة الصحة  
الوكالة المساعدة للطب الوقائي  
برنامج مكافحة التدخين



# التدخين يخدش جمال وأنوثة المرأة

إعداد

د. جمال عبدالله باصهي

د. ماجد بن عبدالله المنيف

د. بيان محمد صبحي البوسن

برنامج مكافحة التدخين - وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية

الطبعة الأولى - 1430 هـ - 2010 م



## مقدمة

في عصر تغيرت فيه المعايير فشغل الاهتمام بالجمال الحيز الأكبر من تفكير ومن حياة كل امرأة، تطالعنا تناقضات تثير العجب والاستفهام.

فبينما تصرف أموال طائلة في دور التجميل واللياقة البدنية ومراكز العناية بالبشرة، تصرف بالمقابل مبالغ مماثلة في اتجاهات تدمر ما بنته المرأة وحاولت جاهدة الحفاظ عليه، وتحت اسم التحرز وبتأثير التضليل الإعلامي.

ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن أخطر وأهم هذه الاتجاهات المدمرة هو التدخين، السم البطيء ومصدر الخطر المقنع، والذي امتدت أذرعته لتلتف حول المرأة لتنافس الرجل في تداوله وتعاطيه، ناسية أو متناسية أضراره الجسيمة.

ونحن في هذه الصفحات سنسلط الضوء على مخاطر التدخين وأضراره على الصحة الجمالية للمرأة من منظور طبي محايد مستند إلى البراهين والأدلة والدراسات الأكاديمية.

راجين في طرحنا هذا أن يوفقنا الله لنضيف لبنتاً في بناء مجتمع صحي واع لمخاطر التدخين على الفرد والمجتمع.

## تأثير التدخين على البشرة



يترافق التدخين بطيف واسع من الأذيات التي تؤثر على الصحة الجلدية بشكل عام والجمالية بشكل خاص، فعلى الرغم من أننا حين نتحدث عن التدخين يرتبط الموضوع في فكرنا مباشرة بسرطان الرئة والأمراض القلبية الوعائية.... فهذا لا ينفي الطيف الواسع من تأثيرات التدخين على مختلف أعضاء الجسم ومنها الجلد، وهناك بعض الأدلة أن جلد الإناث أكثر تأثراً بالتدخين من جلد الذكور. في العديد من الحالات فإن التأثيرات التي تلحق بالجلد جراء التدخين لا تهدد حياة الفرد لكنها تغير هيئته ومظهره، فعلى سبيل المثال يسبب التدخين شيخوخة جلدية مبكرة وتجاعيد.... وهي نفسها التأثيرات التي تسعى جاهدة لتجنبها أو على الأقل تأخيرها.

كما قد يسبب التدخين آثاراً أكثر جدية وخطورة على الجلد ومنها سرطان الخلية القرنية (نمط من سرطانات الجلد) والصدفية.

ولنسال السؤال التالي كي ننتقل منه لفهم آية التأثيرات المختلفة للتدخين على الجلد.

## كيف يؤثر التدخين على الجلد؟؟؟

إن الميكانيكية المعروفة التي يؤثر من خلالها التبغ على الجلد تبعاً للدراسات المجراة في هذا الحقل تتضمن ما يلي:  
- إن التبغ يؤثر على الشعيرات والشرايين المغذية للمنطقة فينقص الجريان الدموي - كذلك يسبب خلل بالنسيج الضام الذي يساهم بالحفاظ على صحة الجلد، ويؤثر سلباً على الخلايا التي تشكل الألياف الكولاجينية والمرنة مسبباً فقدان مرونة وحيوية الجلد.

- هناك أيضاً أدلة أن التدخين له تأثيراته السامة على الجلد تزداد بالتعرض للأشعة فوق البنفسجية كالموجودة في الأشعة الشمسية.  
وبعد أن فهمنا هذه الآليات، دعينا عزيزتي ننتقل في جولتنا سريعة على أهم المتغيرات الجلدية المتعلقة بالتدخين.

## التغيرات الجلدية بشكل عام

### الزطوبة:

الجلد الجاف يشعر صاحبه بعدم الارتياح لأنه أقل مرونة من الجلد الرطب. فالجلد ضعيف الرطوبة يظهر أقل جاذبية وقد يأخذ اللون الأحمر والشكل المتقشر ويسبب الحكّة والتهيج مقارنة بالجلد الرطب.



في دراسة لتأثير التدخين على رطوبة الجلد عند النساء وجد أن المدخنات لأكثر من عشر سجاير يومياً تسوء لديهم رطوبة الجلد مقارنة بغير المدخنات.

## التدفق الدموي الجلدي:

التدخين يَنْقُصُ التدفقَ الدمويَّ من خلال زيادة تحرر هرمون يدعى الفازوبريسين, موجودٌ طبيعيًا عند الإنسان له عدة وظائف منها إنقاص تدفق الدم. الدراسات أوضحت ارتفاع مستوى هذا الهرمون في الدم مباشرةً بعد التدخين.

## التدخين وسرطان الجلد

رغم كون الأشعة الشمسية المحرض الأكبر لسرطان الجلد إلا أن الدراسات الحالية أشارت لدور التدخين في حدوث سرطان الجلد شائك الخلية.

التدخين متهم بان يكون له علاقة ببعض سرطانات الجلد



## التأثيرات على المظهر الحيوي للمرأة :

### الشيخوخة المبكرة والتجاعيد :

إن جلد الإنسان يشيخ كما الإنسان نفسه ، وإن هناك العديد من العوامل البيئية التي تحرض شيخوخة الجلد ورغم أن التعرض للشمس من أكثر العوامل المعروفة في هذا السياق ، إلا أن الدراسات رغم قلتها ذكرت أن التدخين كسبب قد يكون الأهم في إحداث الشيخوخة الجلدية من التعرض للأشعة الشمسية بشكل مفرط ، وبالتالي أيتها المدخنة وقبل أن تسألني عن أفضل الكريمات الواقية من أشعة الشمس أنصحك بالسؤال عن كيفية ترك ما قد يسيء لبشرتك أكثر .

كذلك فإن اجتماع العاملين معاً (التعرض المفرط لأشعة الشمس والتدخين) ذو تأثير أسوأ من تأثير كل واحد منهما على حدة ، كما أشارت الدراسات أن هذا التأثير أشد وأسوأ عند النساء منه عند الرجال .

إن شيخوخة الجلد تقاس بعدة عوامل ، والأكثر وضوحاً هو تجعد الجلد وسببه تغيرات في مرونة الجلد ومكوناته الحيوية كالكولاجين والألياف المرنة ، وإن التغير في طبيعة الجلد بين المدخنين وغير المدخنين تقاس بالمظهر الفيزيائي والتخريب في مكوناته ، فبنظرة سريعة مقارنة بين امرأة مدخنة وغير مدخنة ستشعرين فوراً بنضارة بشرة الأخيرة مقارنة بسابقتها ، فالشيخوخة المبكرة تتأزر مع التدخين ، وهناك أدلة أنه كلما اشتد التدخين كلما بدأت التجاعيد أبكر وبالتالي المدخنة بكثافة ستعرض حتماً للتجاعيد بشكل أبكر وأشد من المدخنة بشكل طفيف ، كما أن الدراسات أشارت أن المدخنة الشرهة تبدو بمظهر شيخوي أكبر ب 10-20 سنة من قريناتها غير المدخنات فالمدخنة التي هي في العقد الخامس تبدو بعمر تلك غير المدخنة والتي ناهزت الستين .



والانثري مدفنة



توأمان إحداهن غير مدفنة

أضرار التدخين وآثاره المهلكتة أكثر من أن تُعد أو تُحصى  
علاقة التدخين ببعض الأمراض الجلدية الجمالية

### التدخين والعد (حب الشباب):

إن حب الشباب من المشاكل الشائعة التي يصاب بها الشباب والشابات  
ورغم عدم وجود أضرار صحية لهذه المشكلة لكنها تؤثر على جمالك  
ونفسيّتك، إضافة إلى أنها مشكلة قد تستعصى على العلاج وتسبب تصبغ  
جلدي وندبات.



الدراسات الحديثة أوضحت وجود علاقة مهمة  
بين التدخين وحب الشباب.

## التدخين والصدفية:

الصدفية أيضاً مشكلة صحية جدية ذات أبعاد جمالية. إن تدخين التبغ يزيد احتمال الإصابة بالصدفية، والتي تعرف بأنها حالة نادرة توصف بتشكل لويحات ذات قشور فضية تظهر خاصة على الذراع والساق (عادة على الأكواع والركب).



في إحدى الدراسات كانت النساء المدخنات أكثر عرضة للإصابة بالصدفية من غير المدخنات وأكثر عرضة لتطوير الحالات الشديدة من الصدفية.

## تأثير التدخين على الشعر:

قد تعتقدن عزيزتي أن الشعر عضو غير حي لا يتأثر بالعوامل الضارة، إن هذه الفكرة تنفيها الحقائق حول تأثير الشعر بالعوامل الجوية والحرارية والمواد الكيماوية (كالصبغات) وكذلك المواد السامة ومنها التدخين..

إن التدخين ينقص الأوكسجين الواصل إلى البصيلات الشعرية مما يسبب فقدان الشعر لميزاته الجمالية فيصبح ضعيفا متقصفاً فاقد الحيوية، كما يحدث تساقط الشعر بسبب تموت الخلايا في جريبات الشعرة نتيجة المواد الكيماوية السامة الموجودة في التبغ، وتتأثر الأوعية الدموية المغذية لبصلة الشعرة، مما قد ينجم عنه الإصابة بالصلع وفقدان الشعر.

كما ذكرت الدراسات علاقة مهمة بين التدخين والشيب المبكر بسبب تأثير الخلايا الميلانينية في جذر الشعرة والتي تكسب الشعرة لونها، حيث تفقد تدريجياً قدرتها على إنتاج الميلانين (الصباغ الملون للشعرة) مما يسبب فقدان التدريجي للون. إن هذا التأثير يشمل الذكور والإناث على حد سواء، ويسبب مظهراً متقدماً بالسن يُضاف إلى باقي المظاهر الأخرى والتي تحدثنا عن بعضها



شعر فتاة مدخنة



شعر فتاة غير مدخنة

## تأثير التدخين على الفم والأسنان:

إن الأنفاس التي تسحبها عبر فمك من السيجارة تؤثر على كامل الطريق الذي تعبره ابتداءً بالفم وصولاً إلى الرئتين وتعتبر الاضطرابات والأمراض الفموية التالية مرتبطة بشكل وثيق بالتدخين:

**تصبغ الأسنان والحشوات السنّية:** يسبب التدخين تغيير لون الأسنان أكثر مما يسببه تناول الشاي والقهوة مما يؤثر على المظهر الجمالي للأسنان.

**رائحة النفس الكريهة:** فالتدخين سبب شائع لرائحة النفس الكريهة ويؤثر سلباً على حاستي الذوق والشم.

**حَنَكُ المَدْحَن:** حيثُ يَصْبِحُ حَنَكُ المَدْحَن شَاحِبَ اللُّونِ مَعَ انْتِشَارِ عَدَدٍ مِنَ البَقَعِ الصَّغِيرَةِ المَتَبَارِزَةِ ذَاتِ الرَّاسِ الأَحْمَرِ وَالتِّي هِيَ فِي الحَقِيقَةِ فُوهَاتٍ لِقَنَوَاتِ الغُدِّدِ اللِّعَابِيَّةِ المَرِيضَةِ بِسَبَبِ التَّدخينِ.

- **الاضطباعُ المِيلَانِيّ عِنْدَ المَدْحِنينَ:** وَيَتَظَاهَرُ بِشَكْلِ بَقَعٍ بَنِيَّةٍ دَاخِلِ الفَمِ.

**اللِّسَانُ المَتَسَخُ Coated tongue:** اللِّسَانُ يَتَغَطَّى بِمَزِيجٍ مِنَ فَضَلَاتِ طَعَامِيَّةٍ وَجَرَاثِيمٍ وَخَلَايَا تَجْوِيفِ الفَمِ المَتَقَشَّرَةِ.

- **دَاءُ المَبِيضَاتِ الفَمَوِيِّ (السَّلَاقِ):** وَهُوَ آفَةٌ فَطْرِيَّةٌ تَصِيبُ الفَمِ.

- **أمْرَاضُ اللِّثَةِ:** فَالتَّدخينُ يَسَبِّبُ طَيِّفًا وَاسِعًا مِنَ هَذِهِ الأَمْرَاضِ بَدءً بِالالتهاباتِ وَانْتِهَاءً بِالأورَامِ.

- **النَّخُورُ السِّنِّيَّةُ:** إِنَّ هَذِهِ الآفَاتِ لَا تُؤَثِّرُ فَقطُ عَلَى الصِّحَّةِ بَلْ عَلَى جَمَالِكَ سَيَدَتِي فَتَخِيلِي وَأَنْتِ تَتَحَدَّثِينَ فِي مُجْتَمَعِكَ كَيْفَ يَنْفِرُ النَّاسُ مِنَ الحَدِيثِ مَعَكَ بِسَبَبِ رَائِحَةِ فَمِكَ الكَرِيهَةِ وَالتِّي لَا يَخَفُّ مِنْ شِدَّتِهَا اللَّبَانُ أَوْ المَعْطَرَاتُ وَكَيْفَ تَتَرَكِّزُ الأَنْظَارُ عَلَى أَسْنَانِكَ الصَّفْرَاءِ لِتَطغَى عَلَى جَمَالِكَ .



قَدْ لَا تَشْعُرِينَ بِهَذِهِ الآثَارِ لَكِنَّ مَنْ حَوْلَكَ يَشْعُرُونَ بِهَا وَيَنْفِرُونَ مِنْهَا



أسنان فتاة مدخنة



أسنان فتاة غير مدخنة

هذا ما تهديه المدخنة لأسنانها يوميا

## تأثير التدخين على الحواس:

يسبب التدخين عزيزتي اضطراباً حسياً، فهو يسبب اعتلال الأعصاب بشكل سمي مباشر أو بشكل تالي لنقص التروية الدموية المغذية للعصب، مما ينجم عنه اضطراب أعضاء الحس المعصبة بشبكة معقدة من الأعصاب، فيحدث بشكل واضح اضطراب القدرة على التذوق والشم، ولعل هذه الحواس الأكثر تأثراً لأن أذخنة السجارة المحترقة المتصاعدة عند استنشاقها تؤثر على مستقبلات الشم في الأنف وعلى خليمات الذوق على اللسان. كما يحدث اضطراب في حس اللمس والام مبهمتا في الأطراف. كما قد تتأثر حاستي السمع والإبصار بشكل متفاوت حسب شدة ومدة التدخين وبالية عصبية.

إن الأعصاب عزيزتي المدخنة من أكثر الأعضاء حساسية للمؤثرات الضارة وهي تحتاج للتغذية الدموية والأوكسجين بشراها، وبالتالي أي عامل يحررها هذه العناصر الأساسية يسبب موت خلاياها تدريجياً وهذا ينعكس على الوظيفة التي تؤديها.



يؤثر التدخين سلبا على الخلايا العصبية للحواس

## تأثير التدخين على العينين



هل نظرت يوماً إلى مدخنة وهي تسحب أنفاس الدخان. وأنت أيتها المدخنة هل نظرت إلى نفسك في المرآة وأنت تدخين؟؟ كيف تكسو وجهك تلك السحنة القاسية، فترتسم التعضّجات على جوانب عينيك ويضيع بريقهما. لقد تحدثنا في القسم الأول من هذا الفصل عن تأثير التدخين على الجلد بشكل عام وسنتحدث في هذا الفصل عن تأثير التدخين على منطقة حساسة من الجلد، ألا وهو الجلد حول العينين.

يمتاز جلد هذه المنطقة بأنه رقيق قليل الثخانة سريع الارتكاس للمؤثرات الموضعية والجوية وحتى الأمراض الداخلية... هذه التأثيرات تنعكس على شكل هالات سوداء، تجاعيد خطية، رقة الأcfان، الوزمة حول العينين... إن هذه الآثار تزعج المرأة وتدفعها لمراجعة المراكز الصحية والتجميلية لإزالة هذه العلامات التي تؤثر على جمالها، فمابالك إن علمت أن كل هذه التأثيرات قد تحدث بسبب التدخين!! نعم، إن التأثير المباشر لأدخنة السجارة والتي تتصاعد حارة لتصبح بتماس هذه المنطقة مسببة جفافها وتخريشها وتعبها مع الوقت لتصبح مهدلة مجددة.

كذلك وبشكل داخلي فإن غاز أول أكسيد الكربون المرتفع في الدم عند المدخين يعيق التروية الدموية لهذه المنطقة الحساسة فيؤثر على تجدها مما يسيء جمالياً للمرأة الباحثة عن الكمال الجمالي. إن تأثير التدخين لا يقتصر على ما حول العينين بل يمتد إلى ما هو أعمق فسرعان ما يبهت بريق

العينين بسبب ضعف إفراز الدمع والتخريش المحدث بالدخان المتصاعد، كما تتأثر رموش العينين بالحرارة وتصاب العين بالتهابات متكررة في الملتحمة وجفاف الأجفان، كما يلهتّب العصب البصري لنقص الوارد من الفيتامين ١٢ عند المدخن بسبب مادة السيانيد السامة التي يحويها دخانه والتي تتلف هذا الفيتامين.



## لا تحرقى جمال عينيك بالتدخين

### تأثير التدخين على صوت المرأة:

لعل صوت المرأة أحد مفاتيح أنوثتها وجمالها، فالصوت الهادئ المتزن والنبرة الرقيقة مصدر جاذبية يعكس شخصيتها، وهنا دعينا نسألك: هل سمعت صوت مدخنة وأنت أيتها المدخنة هل جربت تسجيل صوتك على مسجل والاستماع إليه؟؟ حين يصاب المرء بنزلة برد أو التهاب خنجره ويصبح صوته خشناً منحوحاً، نسأله هل أنت مدخنة؟؟ وعندما يصاب بسعال مزمن نسأله نفس السؤال.

وطبعاً هذا الأمر لم يأت من هباء بل من واقع محسوس فالتدخين يسبب التهاب حنجرة مزمن بسبب التخريش المباشر لدخان السجائر للحنجرة والحبال الصوتية واعاقته حركة الأهداب المنظفة لمجرى الهواء مما يسبب تراكم المواد الضارة والعوامل الممرضة فيه مسببة الأمراض الصدرية التي تتظاهر بالسعال والتقيح والألم الصدري .

إن السعال المزمن وتخريش الحبال الصوتية يسبب بحثة الصوت وخشونته ، وهذا التأثير يزداد مع إدمان التدخين واستمراره ليتحول من أمر عرضي طارئ إلى أمراض .

وهنا قد تفقد المرأة صوتها الأنثوي المميز ويصبح صوتها خشناً رجولياً . ولا تنسى عزيزتي الإصابات الجديدة للتدخين على المجرى التنفسي من الأنف وصولاً إلى الرئتين والتي تتظاهر بالتهابات تحسسية للأنف والجيوب ، التهاب الحنجرة والرغامى ، التهاب القصبات المزمن ، الأورام التي تهدد حياة المرء

### تأثير التدخين على هرمون الأنوثة عند المرأة:

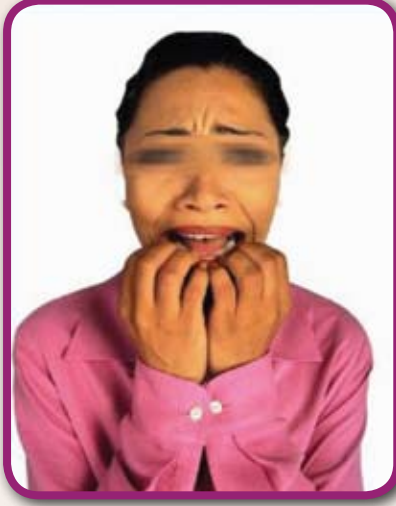
اضطرابات الدورة الشهرية والوصول المبكر لسن اليأس والإصابة بهشاشة العظام وأمراض القلب وزيادة نسبة الإصابة بسرطان الثدي مشكلات تصيب المرأة المدخنة أكثر مقارنةً بغير المدخنة، ولكن

### كيف يتم ذلك؟

إن العامل المشترك بين كل هذه الحالات هو النقص غير الطبيعي لمستوى هرمون الأنوثة (الاستروجين) في الدم والذي يسببه التدخين، فالتدخين يُصنّف بأنه كإبح عمل الاستروجين حيث يؤثر التدخين سلباً على العمليات الحيوية لهرمون الاستروجين في الكبد مما يؤدي إلى جملة من النتائج مثل تكوين استروجين غير فعال أو زيادة طرده من الجسم أو زيادة البروتين المرتبط مع الاستروجين،



والمحصلة النهائية لكل هذا هو نقص في مستوى الاستروجين الفعال في الدم، وحتى لو كان فحص مستوى هرمون الاستروجين في المرأة المدخنة طبيعياً، إلا أنه طبيعي من حيث الكمية وليس طبيعياً من حيث الوظيفة. مما ينتج عنه خلل في العديد من أعضاء ووظائف جسم المرأة المعتمدة على هرمون الاستروجين في تسيير وظائفها وحيويتها بشكل طبيعي والأمثلة على ذلك:



١- اضطرابات العادة الشهرية :

٢- الدخول المبكر في سن اليأس :

٣- نقص الرغبة الجنسية:

٤ سرطان الثدي

٥- عظام المدخنات أقل صلابة

تقل كثافة وصلابة العظام في النساء المدخنات مقارنة بغير المدخنات، وينتج عن ذلك إصابتهم بمرض هشاشة العظام ويعود السبب في ذلك لتأثير التدخين على فعالية هرمون الاستروجين حيث يعتبر هذا الهرمون من الهرمونات الضرورية للحفاظ على صحة العظام. علماً أن التدخين أيضاً يعرقل فعالية هرمون الاستروجين إذا أعطي لغرض الوقاية أو العلاج من مرض هشاشة العظام حيث يعمل التدخين على إضعاف الاستجابة من هذا العلاج بسبب زيادة طرحه من الجسم عبر الكبد.

٦- أمراض القلب

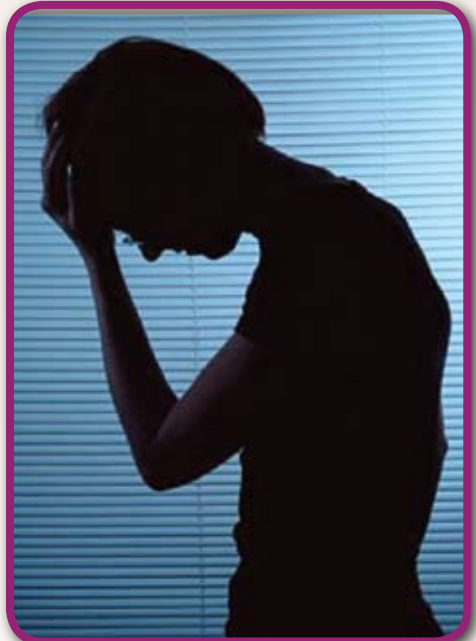
## تأثير التدخين على الحياة الجنسية للمرأة:

بعد هذه الجولة السريعة على محاور مهمة في حياة المرأة الصحية سنتطرق إلى موضوع حساس للغاية لأهميته والتخرج من الحديث فيه بالنسبة لكثير من النساء.

التدخين يؤثر على كامل الأفعال الانعكاسية المؤدية في النهاية للقيام بالعمل الجنسي، بدءاً من الرائحة الكريهة التي تنفّر المعافى من صاحبه وتخفّف لديه الرغبة في اللقاء وصولاً إلى التأثيرات المعقدة كالأضطرابات الوعائية والتأثيرات السمية على الغدد الصماء وخاصة المشرفة على الوظيفة الجنسية والمراكز العصبية الجنسية النخاعية مما يقلل من الاستجابة للمثيرات الجنسية، ويؤدي بدوره إلى ضعف وخمول جنسي.

وهنا نقف أمام مشكلة لا يقف تأثيرها عندك عزيزتي المدخنة بل يمتد إلى شريكك وزوجك لتفقد حياتكما عنصراً أساسياً ودعامته من دعوماتها. وكذلك أثار التدخين على فعالية الذكر الجنسية لا تقل أهمية إن لم تكن تفوق هذه الآثار عند الأنثى بدءاً بنقص الاستثارة ووصولاً إلى العنت والضعف الصريح، وهذا طبعاً سينعكس عليك أيضاً.

تخيلي أن كلا الزوجين مدخن ..... أو  
تخيلي أن الزوج مدخن شره والزوجة  
مدخنة سلبية بسبب زوجها .....  
كيف ستكون حياتهما الخاصة؟؟



هرمون الأنوثة غير طبيعي  
لدى المدخنة



هرمون الأنوثة طبيعي  
لدى غير المدخنة



## الخصوبة:

تقل الخصوبة في النساء المدخنات عنها عن غير المدخنات ففي إحدى الدراسات وجد أن غير المدخنات تزداد عندهم فرص الخصوبة وحدوث الحمل أربع أضعاف عن النساء المدخنات. وفي دراسة حديثة أخرى وجد أن النساء المدخنات والنساء اللاتي يعشن في بيئة بها دخان (كزوجات المدخنين مثلاً) يعانين من تأخر في حدوث الحمل. كما يؤثر التدخين أيضاً على مستوى الخصوبة عند الرجال حيث وجد أن الحيوانات المنوية للمدخنين أقل عدد وحركة عنها في غير المدخنين. وفي دراسة أخرى جديدة وجد أن التدخين يؤدي إلى تأثير سلبي للحيوانات المنوية الحاملة لكرموسومات الذكورة (Y) الأمر الذي يجعل ترجيح إنجاب مواليد إناث أكثر من إنجاب مواليد ذكور ، وقد فسر الباحثين هذا الأمر لتأثر الحيوانات المنوية حاملة الكرموسوم الذكري للمواد السامة التي يحتويها الدخان أكثر من الحيوانات المنوية حاملة الكرموسوم الأنثوي (X). كما إن التدخين السلبي يؤثر أيضاً على مستوى الخصوبة عند المرأة ففي دراسة جديدة أجرتها جامعة بريستول على ثمانية آلاف وخمسمئة من الأزواج الذين تعرضوا للتدخين السلبي أثناء العمل، أن ١٤ في المئة من النساء أصبحن أقل قدرة على الحمل وإذا كان الزوج يدخن أكثر من عشرين سيجارة في اليوم فإن نسبة تأخر الحمل ترتفع إلى ٣٤ في المئة.

## العنة الجنسية عند الرجل:

تعرف العنة أو فشل انتصاب العضو الذكري بأنها عدم المقدرة المتكررة في الحصول على انتصاب عضو الرجل التناسلي «القضيب» انتصاب دائم طوال فترة الجماع. وفي دراسة أمريكية تم إجراؤها على مجموعة كبيرة من الرجال مدخنين وغير مدخنين تتراوح أعمارهم من سن ٣١ وحتى سن ٤٩ وجد أن ٥٠٪ من هؤلاء الرجال والذين يعانون من العنة أو الفشل المتكرر في انتصاب القضيب هم من الرجال المدخنين مقارنة بالرجال

غير المدخنين. وفي بريطانيا وجد المعهد الطبي البريطاني أن حوالي ١٢٠,٠٠٠ من الرجال الذين تتراوح أعمارهم من ٣٠ وحتى ٤٠ سنة يعانون من العنتة الجنسية نتيجة للتدخين. وقال جون سبانجلر، رئيس الفريق العلمي في مركز الطبي التابع لجامعة فورست وريك في الولايات المتحدة، إن التدخين له آثار سلبية حادة ومزمنة على آلية الانتصاب والمعروف عن التدخين أيضا أثره على زيادة صلابة الشرايين، وعندما تضيق الشعيرات الدموية في منطقة الحوض ينقطع تدفق الدم إلى العضو الذكري، ويمكن للتدخين أن يسبب أيضا تضيق الشرايين في العضو الذكري نفسه.

### التدخين وحبوب منع الحمل:

في دراسات عديدة وجد أن تعاطى حبوب منع الحمل مع شرب السجائر يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بأمراض القلب وجلطة المخ عشرة أضعاف عنها في النساء الغير مدخنات.

### التدخين وسرطان عنق الرحم:

أكدت عدد من الدراسات زيادة الإصابة بسرطان عنق الرحم أربع أضعاف في النساء المدخنات مقارنة بالنساء الغير مدخنات، وتزداد نسبة الإصابة أكثر كلما زادت فترة التدخين.

### التدخين وسن اليأس:

تظهر علامات سن اليأس في النساء المدخنات في وقت مبكر بحوالي ٣-٥ سنوات مقارنة بالنساء الغير مدخنات. وفي بحث جديد وجد أن هناك علاقة بين مركب polycyclic aromatic hydro carbon الموجود في السجائر والموت المبكر للبويضات داخل المبيض الأمر الذي يؤدي إلى ظهور سن اليأس المبكر.

## ١٢- التدخين وسرطان الثدي:



يُعدُّ سرطان الثدي من أشيع السرطانات عند المرأة وأخطرها (عدّد حالات الوفاة بسبب سرطان الثدي في العالم لعام ٢٠٠٧ م ٥٤٨٠٠٠ حالة) وإنّ تأثيراته مُدمّرة على أكثر من صعيد فالمرأة التي يُكتشف عندها باكراً قبل أن ينتقل إلى أماكن أخرى ويهدّد حياتها معرضة لخسارة غدة الثدي بالاستئصال الجراحي والتعرّض

للعلاجات المختلفة الإشعاعية والكيميائية بكل آثارها الجانبية، وبإمكانك تخيل العبء النفسي والجسدي والاجتماعي الذي يترتب على ذلك.

إضافة إلى أن شبح احتمالية نكس الورم سيلاحقها دائماً ويلقي بظلال قاتمة على حياتها.

إنّ التبغ بكافة أنواعه ووسائله من أهمّ العوامل المحرّضة للإصابة بسرطان الثدي، حيث أنّ نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين السيدات المدخنات تزيد حوالي ٣٠ بالمائة عن نسبة الإصابة بين السيدات اللواتي لم يدخن مطلقاً ويزداد هذا الخطر عند المدخنة لفترة طويلة (٢٠ سنة فصاعداً) بعد سنّ اليأس وانقطاع الطمث نتيجة انخفاض مستوى الاستروجين ليصل حتى ٤٠٪-٥٠٪ حيث يزداد الخطر باستخدام المعالجة المعيّنة للهرمونات.

كذلك في دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا وجد أنّ تدخين السجائر

كان مرتبطاً بانتشار سرطان الثدي للرتتين مع معدلات وفيات مرتفعة. اقترحت عدة آليات يؤثر من خلالها التبغ على نسيج الثدي فالنيكروزامين الموجود بالسجائر خاصة يمكن أن يسبب طفرة جينية في أنسجة الثدي في السيدات المدخنات والمدخنات السلبيات وهذه المادة كغيرها من المواد المسرطنة الكثيرة الموجودة في التبغ يمكن أن تخزن في النسيج الدهني لغدة الثدي، كذلك فإن النيكوتين يفرز عبر غدة الثدي (تركيزه في نسيج الثدي 5-10 أضعاف مستواه في الدم) وعند المرأة غير المرضع يعاد امتصاصه إلى الدم لكن وجوده ضمن النسيج الثديي يلعب دوراً مخزناً مما قد يسبب الإصابة بسرطان الثدي.

إن الفتيات المدخنات في سن المراهقة يزيد خطر إصابتهن بسرطان الثدي ففي مرحلة المراهقة تكون أنسجة الثدي في طور النمو مما يجعلها أكثر استجابة للمواد المسرطنة الموجودة في التبغ.

إذا عزيزتي المدخنة هاهو التدخين مرة أخرى يفسد عضواً مهماً يرتكز عليه جمالك وأنوثتك ويهدد حياتك ببلاء السرطان الذي كان وما زال من أشرس الأمراض التي ابتليت بها البشرية في عصرنا الزاهن وما زال الطب يقف عاجزاً أمام كثير من أشكاله.



صحة وجمال الثديين من  
أسرار الأنوثة والجمالية  
لدى المرأة فلا تفسديهما  
بالتدخين

## التدخين يسبب الرشاقة ٠٠٠ إحدى حيل شركات التبغ

لعل من أكثر الحيل التي تصطاد بها شركات التبغ الفتيات هي أن التدخين يسبب الرشاقة ومعللة ذلك أن من يقلع عن التدخين تزداد شهيته ويزداد وزنه. ونستطيع إبطال هذه المعلومة الخادعة بالعديد من المعطيات العلمية ومنها:

- التدخين يثبط عمل هرمون الأنسولين في الدم وبالتالي زيادة مستوى السكر بالدم لذلك يعتبر التدخين أحد العوامل المسببة للسكري , ويؤدي ذلك إلى إرسال إشارات كاذبة إلى مركز الشهية في الدماغ ويقلل من الرغبة بالأكل مما يؤدي ذلك إلى تثبيط الشهية للأكل وحصول سوء التغذية فيحصل هزال لخلايا الجسم فهل هذه هي الطريقة التي تبحث عنها المرأة للحصول على الرشاقة والجمال.

- الزيادة في الوزن التي تحصل عند بعض المقلعين عن التدخين هي فقط ٢ كجم ويستطيع الشخص ببساطة التغلب على هذه الزيادة بإتباع تمارين يومية بسيطة كالمشي لنصف ساعة والاعتدال في تناول الأطعمة والمشروبات.

- المدخن هو في حالة التهاب جسماني مزمن نتيجة لتفاعل خلايا الجسم مع المواد الكيميائية الضارة التي يحتويها التبغ مما يؤدي ذلك الالتهاب المزمن إلى حدوث شحوب وهزال بالجسم تم تسويق من قبل شركات التبغ على انه نوع من الرشاقة والجمال.

- ثم لا ننسى أن نبدي استغرابنا الشديد من الذي يقدم السم في العسل ألا وهم شركات التبغ , فهل يعقل أن يتعاطى إنسانا سما (التبغ) يحتوي على أكثر من أربعة ألاف مادة ضارة ومنها حوالي ٤٠ مادة تسبب السرطان لكي ينقص من وزنه ٢ كجم وعبر آليات غير آمنه.

## التدخين والعامل النفسي:

أثبتت الدراسات أن نسبة الاكتئاب والتوتر النفسي كثيرة، وكثير من المدخنات يعتقدن أن التدخين يهدئ الأعصاب غير أن ما أثبتته الدراسات يؤكد أن التدخين يزيد الضغط العصبي وليس العكس يلتقط الدماغ النيكوتين المنحل في دم المدخن بسهولة فائقة، ويعمل بتأثيرات معقدة، ومتعددة الاتجاهات، فهو منبه عصبي في حالات الانحطاط الجسمي والفكري ومهدئ في تأثير حسي يرتبط بمذاق الدخان ورائحته وروية تصاعد الدخان..

أما التنشيط المنسوب للتدخين، فما هو إلا تنبيه فيزيولوجي للنيكوتين بسبب حظه على إفراز الأدرينالين وهذا الأخير يحرز الغليكو جين من الكبد والعضلات فيزداد سكر الدم ويشعر المدخن بنشاط، لكن الأدرينالين مقبض وعائي أيضا، وإن الإسراف في التدخين يعرض صاحبه بفعل الأدرينالين المفرط إلى استنفاذ مخدرات النشاط عندهم وإلى تعرضهم إلى نقص دائم في سكر الدم وإلى الشعور بالتعب المزمّن.

والمدخن عصبي المزاج يثور بسهولة ويكون قليل القدرة على التركيز. ويحدث التدخين نقصا في القدرة الكهربائية للدماغ وتصلبات عصيدية في شرايينه بفعل المركبات القطرانية الثقيلة، وقد يظهر نوبات صرعية كامنة.. التدخين يسبب ضعف الذاكرة لتأثيره المنبه للدماغ، والمنبهات تورث الفتور، وقد دلت على ذلك الدراسات العديدة ومنها دراسة شملت أكثر من ستة آلاف طالب لاحظت علاقة واضحة بين التدخين وضعف الذاكرة ودرجة الذكاء كما أن نسبة الضعف متناسبة مع شدة التدخين ومدته.

إذا قالتدخين لا يسلبك جمالك الخارجي فحسب بل يتطفل إلى جمالك الداخل فضعف المحاكمة العقلية والبلادة الفكرية تجعل صاحبها لا تطاق ولو كانت تحاكي نجومات الشاشة بالاعتناء بالمظهر الخارجي وتباريهن بالتجمل والتزيين.

## استخدام المرأة للشيشة ٠٠٠ يتنافى مع مظهرها وأنوثتها

ساد الاعتقاد لفترة طويلة أن السجائر هي الضارة بالصحة على حين أن الشيشة أو ما يعرف بالنجيلة ضعيفة الضرر، ولكن الدراسات الحديثة نفت هذا الاعتقاد وقدمت نتائج مهولة لتأثير الشيشة على الصحة، حتى تلك الأصناف المنكهة أو المفيدة كما يدعي مروجوها.

التأثير الضار للشيشة لا يقتصر على تدخين التبغ أو المعسل (وهو التبغ المخلوط مع فواكه معفنة) بل يتعداه إلى شيشة الفواكه التي تحتوي على بعض قشور الفاكهة، مثل: التفاح، والكانتالوب، والخوخ، والتي يتم تخميرها ومعالجتها بالمولاس وهو العسل الأسود أو الجليسرين كمادة لاحقة وتكمن الخطورة هنا في هذه المواد التي تتحول لمواد شديدة السمية فالجليسرين يؤدي حرقه عن طريق الفحم إلى تكوين مادة الأكرولين، وهي من المواد شديدة السمية والتي تتسبب في حدوث سرطان المثانة مثلاً.

وبشكل عام كل الدراسات والمراكز الطبية تركز على الآثار الخطيرة للشيشة ويضاف هنا التأثير الناجم عن التشارك بهذه الأدوات والذي يوهب لانتقال العديد من الأمراض المعدية والانتانية، حيث أشارت الدراسات أن هناك أنماط من البكتيريا تسكن في الأجزاء التي يمر فيها الهواء في الشيشة وتنتقل من شخص لآخر باستخدامها المتكرر وتداولها بين الأفراد.



## التدخين غير المباشر (التدخين السلبي)

إن التدخين غير المباشر (التدخين غير السلبي) كما تعلمين عزيزتي هو شكل مقنع من التدخين يظن معه الفرد غير المدخن أنه بمعزل عن الآثار الضارة للتدخين، لكن الحقيقة أن أضراره قد تفوق التدخين المباشر، في حال التعرض له لفترة طويلة ويشكل منتظم وهذا ما نشاهده بالنسبة للزوجات اللواتي يدخن أزواجهن بشراهة في المنزل أو الفتيات اللواتي يتعرضن لدخان السجائر من آبائهن أو إخوانهن.

وعلى سبيل المثال لا الحصر التدخين السلبي يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي قبل سن اليأس ب ١٤ - ١١٩٪ تبعاً لشدة التعرض للدخان.

لذلك فإن زوجات المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي نظراً لتعرضهم المتواصل لأبخرة الدخان الصاعدة من أفواه أزواجهم كما أن تعرضها للتدخين في بيئة العمل يعرضها لهذا الخطر أيضاً، إذا فهذه دعوة للمدخنين من الرجال الذين قد يكونون سبباً في إصابة زوجاتهم أو أخواتهم أو بناتهم أو زيماً أمهاتهم بسرطان الثدي. وكذلك الآثار الجمالية والشيخوخة المبكرة والأعراض المختلفة.

فحاولي سيدتي أن تبقي هواء منزلك نظيفاً عليك بتهوئة الغرف دائماً وإذا ابتليت بزوج أو أب أو أخ.. مدخن فحاولي معهم لترك هذه العادة ولا تألي جهداً لتحقيق ذلك لأنك من المتضررين الأوائل..



خلو بيتك من رائحة التدخين أحد أسرار اناقتك

## التطور الصحي الديناميكي للمدخنة

يمكن تلخيص هذا التطور بالنقاط التالية:

- ١- بشرتك ستصبح أسوأ: التدخين يسبب شيخوخة مبكرة للجلد مما يعني أنك بعمر الثلاثين ستبدئين أكبر بعشر سنوات على الأقل، ويصبح الوجه شاحبا أصفر اللون.
- ٢- ستتطور التجاعيد المبكرة حول عينيك، وتشكل الهالات السوداء وتغيب النظارة والحيوية.
- ٣- ستتشكل التجاعيد المبكرة حول الفم: فالضغط بالشفيتين على السيجارة مع الوقت سيسبب التجاعيد وستصبح الشفتين باهتتين مجعدتين وحتى البوتوكس لن يستطيع محو هذه الآثار بشكل كامل، أما عند وضع أحمر الشفاه فسيتجمع في هذه التجاعيد والأخاديد معطيا مظهرا غير جذاب.
- ٤- التدخين يخرب الأسنان فالمدخن أكثر عرضة لتخرب المينا السني، تشكل البلاك وفقد جزء من العظم الحامل للأسنان.
- ٥- حتى جسمك سيتأثر: فالتدخين سيسبب لونا أصفر قطراني على أصابعك ومناطق مختلفة من جسمك ستصاب بالترهل.
- ٦- الشعر سيفقد لمعانه وبريقه: بسبب نقص الأوكسجين الواصل إلى البصيلات الشعرية مما يسبب فقدان الشعر لجماله فيصبح ضعيفا متقصفا فاقد الحيوية، ويحدث تساقط الشعر، الصلع والشيب المبكر.
- ٧- الرائحة: رائحة التدخين ستسكن شعرك، ملابسك، جسدك، منزلك، أثاثك وحتى أفضل العطور لن تتمكن من انتزاع هذه الرائحة من هذه الأماكن وكذلك الاستحمام لن يفيدك، وستفقد الأصدقاء بسبب ذلك.

## المدخنات بعد عشرين سنة من التدخين:

دققي النظر إلى الصورة التالية:



### ماذا ترى؟؟؟

رغم أنك للوهلة الأولى رأيت الشبه بينهما وظننت كما ظننت أنا أن المرأة التي على اليسار والدة المرأة التي على اليمين، إلا أنهما أختان توأم. وبعد السرد السابق أعتقد أنك عرفت لماذا هذا الفرق الشاسع بينهما. إنهما أختان بالثلاثينات من العمر إحداهما (على اليمين) لم تدخن قط، والأخرى مدخنة منذ حوالي عشرين عاماً، لاحظي التجاعيد التي تكسو وجه المدخنة والأسنان الصفراء والعيون الغائرة إن المدخنة الشهرة لسنواتٍ طويلةٍ ثبتت بالدراسات أنها ستبدو أكبر من عمرها بعشرين سنة، فالمدخنة بعمر الأربعين ستبدو بمظهرٍ مماثلٍ لقرينتها غير المدخنة بعمر الستين.

في بدايته عام ١٨٥٦ انتشرت معلومات عن أن المدخن مختلف عن غير المدخن وهذا ما عُرف بـ (وجه المدخن)

## ويتصفا بـ:

- زيادة التجاعيد والتغضنات الوجهية
- زيادة خفيفة في الأوعية الدموية الدقيقة بسبب نقص الأكسجة مما يكسب لونا أحمر أو برتقالي.
- بروز عظام الوجه.
- تصبغات رمادية على البشرة.

هذه المعايير تميز المدخن عن غير المدخن بالملامح الوجهية فقط، وهذه الصفات تتعزز بالتعرض للشمس، التقدم بالسن، زيادة الوزن، الحالة الاجتماعية، وإن كان التدخين وحده قادرا على إحداث وتحريض التجاعيد كعامل مستقل.

إن السجائر تدمر الألياف المرنة في أدمة الجلد، تعزز انحلال البشرة كما تفعل أشعة الشمس، تؤذي الأوعية الدموية في جلد الوجه.. إن التجاعيد المسببة بالتدخين أشد وأبكر عند المدخنات مقارنة بالمدخنين وتحدث بعدد سجائر أقل، فهي حسب الدراسات تحدث بمعدل تدخين نصف معدل تدخين الذكور.

## المضار الناتجة عن التدخين موضحة حسب أجزاء الجسم المتضررة

**الادمان**  
النيكوتين مادة إدمانية قوية كالهرويين وتؤثر في وظائف الدماغ.

**التجاعيد**  
التدخين يقلل من كميته الدم المتدفق في الجلد وهذا يؤدي الى تقليل نظارته وظهور التجاعيد فيه.

**المياه البيضاء**  
كلما زاد معدل تدخين الانسان ، زادت فرصة اصابته بالمياه البيضاء ( الكتاركت ) والتي قد تؤدي للعمى .

**سرطان الفم**  
سبب التدخين انواعا من السرطان نجدها في الفم كلها. التدخين يعيق وظيفة الحجاب في الفم الجراثيم من الفم كلما يسبب والحد كبيره. ويسبب سرطان وأمراض اللثة.

**تلف الجلد**  
القطران يلون الأصابع والأظفار بلون اصفر.

**سرطان الحنجرة**  
تتاركم مسببات السرطان في الحنجرة وقد تسبب اغلب حالات سرطان الحنجرة والمرئ أيضا.

**الصدفية**  
يصاب المدخنون بالصدفية أكثر بمرتين من غير المدخنين

**امراض القلب**  
يسبب التدخين الذبحه القلبية المعية كما يسبب تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وتضخم القلب.

**امراض الرئة**  
التدخين سبب رئيسي لسرطان الرئة. كما يسبب الربو والانسدادات المزمنة لمجرى التنفس .

**قرحة المعدة**  
التدخين يسبب تقرحات المعدة ويبطل من شفاها أيضا . قد يسبب أمراضا معوية مزمنة.

لا تفسدي جمالك بالتدخين

## ١- خطوات عملية للإقلاع عن التدخين:

- لقد آن الأوان للمدخنات أن يقلعن عن التدخين قبل أن يصبح الوقت متأخراً وتبدأ أثاره السيئة على صحتهن وجمالهن أنوثتهن.....
- إن الكثير من الأفراد عزموا على ترك التدخين وتمكنوا من ذلك , وبالمقابل فإن الكثير مازالوا يتخبطون في شركه فيمتنعون عنه أياماً ثم يعودون إليه وربما بشراهة أكبر والسبب هنا كما ذكرنا عدم تحمل آثار الامتناع وبعامل نفسي ناجم عن ضعف في الإرادة والشخصية لذلك يجب أن نتوجه إلى هذين الجانبين ونسعى للتعامل معهما بمحاولة لإنهاء هذه المشكلة ذات الأبعاد الصحية والجمالية والمادية والاجتماعية... من الخطوات العملية الأساسية للامتناع عن التدخين:
- التركيز الذهني على سلبيات التدخين والافتناع الكامل بأن أي أثر إيجابي له هو وهم مزيف .
  - من المعروف أن الامتناع التام والباتر للتدخين هو أفضل الطرق لمنعه وأفضل من القطع التدريجي ويساعد على ذلك مايلي:
  - الاستعانة بالله ووضع نية القطع والامتناع النهائي عن التدخين.
  - إذا كان لديك زوج مدخن أو صديقة مدخنة حاولي أن يكون مشروع الإقلاع عن التدخين مشترك بينكما , فهذا يزيد من التحفيز ويساعد في الاستمرارية.
  - العزم على ترك التدخين وتحديد يوم معين للامتناع والإيقاف النهائي له .
  - كبت النفس عن التفكير بالتدخين خاصة في اليوم الأول للامتناع ومحاولة إشغال النفس بأمور أخرى كالزيارات , التسوق , القراءة.... ومشاركة المقربين في نشاطاتهم ودعمهم لك.
  - تحمل الآثار الجانبية للانسحاب والتفكير بالآثار الإيجابية التي ستكسبها بترك التدخين.
  - كل يوم وقبل الخلود للنوم فكّري بالتقدم الذي حققته في هذا المجال وأثني على نفسك .

- تحدّثي عن التّقدم الذي تحقّقينه لزوجك وأولادك والمقربين لتحصلي على أقصى دعم منهم، وتحاوري معهم حول كل تطوّر واستفادةٍ صحيّةٍ حقّقتها، فهذا يُساعد في نشر الوعي من خلال تجربتك الخاصّة في الإقلاع عن التدخين.

واعلمي أولاً وأخيراً أنّ قرار الإقلاع عن التدخين كقرار التدخين الذي اتخذته سابقاً هو قرار شخصيٍّ مخضٍ يحتاج منك كل إرادةٍ وعزم، وأساس النجاح فيه القوّة والتحمّل، وعدم الاستسلام وعدم اليأس إن فشلت المحاولة الأولى فالفشل في كل الأمور قد يكون الخطوة الأولى على طريق النجاح وكفالك فخراً أنّك بادرت وحاولت... على حين أنّ كثيراً غيرك لم يكلفوا أنفسهم عناء المحاولة رغم أنّهم وصلوا لتدهور صحيٍّ مهول بسبب التدخين.

## متلازمة الانسحاب عن التدخين

لسوء الحظّ فإنّ هناك أعراض تظهر عند إيقاف التدخين. إنّ مجموعة هذه الأعراض تُعرف بمتلازمة (الانسحاب من التدخين) أو متلازمة (الانسحاب من النيكوتين) لأنّ المسبّب لها هو الإدمان على النيكوتين الناجم عن التدخين طويل الأمد، حيث يعتاد الدماغ على مستوى معين من النيكوتين في الدم وانخفاض مستوى النيكوتين هذا يسبّب الأعراض التّالية:

- 1- دوّار واضطراب توازن يستمرّ حوالي يومين بعد الإيقاف
- 2- صداع، عصبية، قلق، اكتئاب
- 3- إمساك واضطراب هضمي
- 4- ألم حلق وجفاف فم
- 5- زيادة الشهية وزيادة الوزن
- 6- ضيق النفس والشعور بعدم الارتياح
- 7- اضطرابات النوم

إن هذه المتلازمة هي التي تدفع المنقطع عن التدخين إلى العودة إليه , وهي تبدأ عادة بعد إيقاف التدخين بعدة ساعات وتنتهي بعد أيام وحتى عدة أسابيع من إيقاف التدخين بعد أن يكون كامل النيكوتين قد غادر الجسم. إن المدخن أو المدخنة التي تتجاوز هذه الفترة تصبح أفضل كل يوم .

## المزايا الصحيّة و الجماليّة لتترك التدخين:

إن التحسّن الصحيّ التالي لإيقاف التدخين يحدث بشكلٍ دراماتيكيّ , ويبدأ بعد دقائق من إيقاف السجّارة ويتّظاهر ب:  
بعد عشرين دقيقة ينخفض معدّل ضربات القلب وضغط الدم.  
بعد اثني عشرة ساعة ينخفض مستوى غاز أول أكسيد الكربون في الدم إلى المستوى الطبيعيّ .  
بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع يتحسّن الدّوران ووظيفة الرئّة.  
بعد شهر إلى تسعة أشهر تنقص شدة السعال وضيق النّفس , تعود الزّغابات الرئويّة إلى الوضع الطبيعيّ , وكذلك الوظيفة المخاطيّة التنفسيّة ويقل خطر الإصابة بالإنتان.  
بعد سنته من الإقلاع عن التدخين يقلّ خطر الإصابة بالأمراض القلبيّة إلى النصف مقارنةً مع المدخن.  
بعد خمس سنوات من الإقلاع يقلّ خطر الإصابة بالأمراض القلبيّة والسكتات ليصبح بمثل معدله عند غير المدخن (بعد 5-10 سنة من إيقاف التدخين).  
بعد عشر سنوات من الإقلاع ينخفض خطر سرطان الرئّة إلى النصف مقارنةً بالمدخن وكذلك ينخفض خطر الإصابة بسرطان المثانة, الشدي, الرّحم, الفم والحنجرة والبلعوم.

## وأما التحسّن على الصعيدِ الصحيّ الجمالي:

- ١- سوء رائحةِ النَّفسِ يزولُ تماماً مع تحسّنِ القُدرةِ التنفّسيّةِ وزوالِ ضيقِ النَّفسِ
  - ٢- الأسنانُ تعودُ بيضاء
  - ٣- اصطبّاغُ الأصابعِ باللونِ الأصفرِ يزولُ
  - ٤- تحسّنُ الإحساسِ بالطعمِ وتحسّنُ حاسةِ الشّمِ
  - ٥- احتمالُ أقلّ لتطوّرِ التّجاعيدِ المبكّرةِ وبالدراسةِ الموثّقةِ تبينُ أنّ بدءَ تحسّنِ التّجاعيدِ الوجهيّةِ وتراجعِ الشّيوخوخةِ تبدأ خلالَ أوّلِ أسبوعينِ مِنَ الإقلاعِ...
- وكلُّ الآثارِ السّلبيةِ الأخرى التي ذكّرتُ سابقاً تتحسّنُ تدريجياً لتعودي عزيزتي لصحتك وجمالك ورفقتك .

## وصيّةٌ لكلِّ مدخّنةٍ

لقد أصبحَ جلياً لك ما للتدخين من آثار ضارّةٍ على جمالِك فهو يسلبُ لمعانَ ونضارةَ البشرةِ ويسبّبُ حشرجةَ الصّوتِ واصفرارَ الأسنانِ ورائحةَ الفمِ الكريهةِ ويورثك من الأمراضِ الكثيرِ الكثيرِ لتقعي فريسةً له ودونَ أن تشعري ، وربما لا تدركين أنّ هذا الكمّ من الأعراضِ والمظاهرِ والتغيّراتِ هي نتيجةُ هذه الأنفاسِ التي تسحبينها بشراحتك كل يوم .

فهل يستحقُّ التدخينُ كلَّ هذه التّضحّياتِ والتّنازلاتِ؟؟؟

## حَفِظْنَا اللَّهَ وَايَاكَ مِنْهُ

## References المراجع

1. Winstanley M, Woodward S, Walker N. Tobacco in Australia: Facts and Issues 1995. Melbourne: Victorian Smoking and Health Program, 1995.
2. Napier K. Cigarettes: What the Warning Label Doesn't Tell You, the first comprehensive guide to the health consequences of smoking, New York: American Council on Science and Health, 1996.
3. Farley TMM, Meirik O, Chang CL, Poulter NR. Combined oral contraceptives, smoking and cardiovascular risk. J Epidemiol Community Health 1998; 52: 775-785.
4. Schiff I, Bell WR, David V et al. Oral contraceptives and smoking, current considerations: recommendations of a consensus panel. Am J Obstet Gynecol 1999; 180: S383-4.
5. United States. Department of Health and Human Services. Women and smoking : a report of the Surgeon General. Rockville, MD Washington, D.C.: U.S. Dept. of Health and Human Services Public Health Service Office of the Surgeon General Public Health Service. Office of the Surgeon General; 2001.
6. United States. Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: a report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2004.
7. English DR, Holman CDJ, Milne E, Winter MG, Hulse

GK, Codde JP, Bower CI, Corti B, de Klerk N, Knuiman MW, Kurinczuk JJ, Lewin GF, Ryan GA. The quantification of drug caused morbidity and mortality in Australia, 1995 edition. Canberra: Commonwealth Department of Human Services and Health, 1995.

8. IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Tobacco smoke and involuntary smoking. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer; 2004.

9. US Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: A Report of the surgeon General. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004.

10. Christen AG. The impact of tobacco use and cessation on oral and dental diseases and conditions. Am J Med 1992;93(1A):25S-31S.

11. Banoczy J, Gintner Z, Dombi C. Tobacco use and oral leukoplakia. J Dent Educ 2001;65(4):322-7.

12. Mirbod SM, Ahing SI. Tobacco-associated lesions of the oral cavity: Part I. Nonmalignant lesions. J Can Dent Assoc 2000;66(5):252-6.

13. Sham AS, Cheung LK, Jin LJ, Corbet EF. The effects of tobacco use on oral health. Hong Kong Med J 2003;9(4):271-7.

14. Nagler R, Lischinsky S, Diamond E, Drigues N, Klein I, Reznick AZ. Effect of cigarette smoke on salivary proteins and enzyme activities. Arch Biochem Biophys 2000;379(2):229-36.

15. Mitchell P, Chapman S, Smith W. Smoking is a major cause of blindness. MJA 1999; 171: 173-174.
16. Eye Research Australia. Clear Insight: the economic impact and cost of vision loss in Australia. An overview of the report prepared by Access Economic Pty Limited. Melbourne: Eye Research Australia, Access Economic Pty Limited, 2004. Available at [http://cera.unimelb.edu.au/new/clearinsight/pdf/ae2\\_final.pdf](http://cera.unimelb.edu.au/new/clearinsight/pdf/ae2_final.pdf), accessed 18th January 2004.
17. Winstanley M, Woodward S, Walker N. Tobacco in Australia: Facts and Issues 1995. Melbourne: Victorian Smoking and Health Program, 1995.

مع تحيات  
برنامج مكافحة التدخين  
وزارة الصحة  
المملكة العربية السعودية  
[www.tcp-sa.org](http://www.tcp-sa.org)



## من إصدارات برنامج مكافحة التدخين

- ◆ السيجارة الإلكترونية ... سم في طبق من ذهب
- ◆ التدخين والسرطان ... وجهان لعملة واحدة
- ◆ التبغ غير المدخن ... حقائق ومعلومات
- ◆ منع التدخين في الأماكن العامة  
تجارب الدول ونتائج الدراسات
- ◆ العبء الصحي والاقتصادي لآفة التبغ
- ◆ آفة التبغ .. إحصائيات وأرقام
- ◆ أطلس أضرار التبغ



مع تحيات

برنامج مكافحة التدخين - وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية

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