



# جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

## Patient's Friends Society - Jerusalem

### التدخين السلبي



مصطلح يطلق على تعرض شخص غير مدخن لمزيج من الدخان الناتج عن احتراق التبغ في سيجارة المدخن أو الدخان الخارج مع زفيره، ويعرف أيضاً بالتدخين الثانوي و اللاإرادي والتدخين غير المباشر.

جميع الدراسات والبحوث الطبية، أكدت أن التدخين السلبي، لا يقلّ خطراً عن التدخين المباشر، إن لم يكن أكثر سوءاً. فالدخان الذي يطلقه المدخن من سيجارته أو صدره، يحتوي على نسبة كبيرة من النيكوتين وأول أكسيد الكربون وحامض السينيل، فضلاً عن احتواءه على المواد المسرطنة الأخرى، التي تحتويها كل سيجارة. و تسبب هذه المواد تهيجاً مباشراً في الأغشية المخاطية في العين والجهاز التنفسي العلوي، بالإضافة إلى الإحساس بالدواء، والصداع والغثيان، وارتخاء عضلات الجسم.

ويؤدي التعرض المستمر لهذا الدخان المنتشر في الجو، إلى اضطرابات في أداء بعض الأجهزة مثل الجهاز التنفسي و الجهاز الهضمي و جهاز المناعة، فيصاب المتعرض وخاصة من كان في سن الطفولة إلى التهابات في الجهاز التنفسي وضعف في الشهية وتوتر وصداع.

وأكثر المخاطر التي يحذر منها الأطباء بسبب التدخين السلبي، هي أمراض سرطان الرئة، التي تحدث بسبب استنشاق الهواء الملوث بصورة مستمرة.

### تركيبة السيجارة

يتركب دخان السجائر من حوالي أربعة آلاف مادة كيميائية (غازات و مواد عالقة) وأهم هذه الغازات اول اكسيد الكربون وهيدروجين السيانيد و النشادر و الاكرولين و اكسيد النيتروجين والمركبات المسرطنة التي تدعى امينات النتروز .  
أما عن المواد العالقة فهي النيكوتين ( وهو الذي يسبب التعود و الادمان على التدخين ) و البنزين و القطران والمركبات المسرطنة مثل البنزوبايزين و البولونيوم .

### سيجارة آمنة !

لا يوجد شيء اسمه سيجارة آمنة وهذا ينطبق على هؤلاء الذين يزعمون أنهم يقدمون سجائر قليلة المحتوى من القطران والنيكوتين ، وأولئك الذين يتحولون إلى تدخين سجائر أخف ، ينتهي بهم الأمر إلى استنشاق السجائر لمدة أطول وبكميات أكبر حتى يحافظوا على مستوى النيكوتين مرتفعاً في دمائهم ، وبذلك لا يحدث لديهم شوق للسجائر ، وفي النهاية ينفقون المزيد من المال على السجائر ويتناولون نفس المقدار من السموم التي تدخل أجسامهم فيصبحون معرضين لنفس القدر من خطر الإصابة بالأمراض



إن تدخين السيجارة أو السيجار أو الغليون أو الارجيلة ، جميعهم يقوض صحتك وصحة من حولك ولايوجد مستوى آمن من تعاطي الدخان

