

ما مخاطر التدخين؟

تتسبب الأمراض الناتجة عن التدخين في قتل أكثر من 480000 شخص في الولايات المتحدة كل عام. حتى مع وجود حملات مناهضة للتدخين وتحذيرات طبية، يستمر العديد من الأشخاص في التدخين أو يبدأون في التدخين كل عام. وفقاً لجمعية السرطان الأمريكية (American Cancer Society)، يمثل الأطفال والمراهقون 90% من المدخنين الجدد، إذ يحلون في حالات كثيرة محل المدخنين الذين ألقوا عن التدخين أو توفوا مبكراً بسبب مرض مرتبط بالتدخين. لا يواجه المدخنون خطراً أكبر للإصابة بمرض الرئة، بما في ذلك سرطان الرئة والنفخ الرئوي فحسب، بل يواجهون أيضاً خطراً أكبر للإصابة بمرض القلب، والسكتة الدماغية، وسرطانات الفم والحنجرة.

حقائق حول المراهقين والتدخين

بالأخذ في الاعتبار أحدث الإحصاءات المتاحة من جمعية الرئة الأمريكية (American Lung Association) ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention - CDC):

- وبصفة يومية، هناك ما يقرب من 2500 طفل تحت سن 18 عامًا يخوض تجربة التدخين لأول مرة، ويصبح أكثر من 400 منهم مدخنين جددًا منتظمين يوميًا.
- أبلغ 10% من طلاب المدارس الثانوية و5.4% من طلاب المدارس الإعدادية في عام 2024 عن تدخينهم منتج من منتجات التبغ في ذلك الوقت.
- ومع ذلك، تظل معدلات تدخين التبغ الإجمالية مرتفعة. دَخَّنَ 23.6% من طلاب المدارس الثانوية و12.9% من طلاب المدارس الإعدادية منتج تبغ في عام 2024.
- تمثلت أكثر أشكال التبغ استخدامًا بين طلاب المدارس الثانوية في عام 2024 في السجائر الإلكترونية بنسبة (7.8%)، وأكياس النيكوتين بنسبة (1.8%)، والسجائر بنسبة (1.4%).

كيف يؤثر التدخين في الجهاز القلبي الوعائي؟

- يتسبب التدخين في ارتفاع فوري وطويل الأمد في ضغط الدم
- يسبب زيادة فورية وطويلة الأمد في معدل ضربات القلب
- يقلل تدفق الدم من القلب
- يقلل من كمية الأوكسجين التي تغذي أنسجة الجسم
- يغير خصائص الأوعية الدموية وخلايا الدم، ما يسمح بتراكم الكوليسترول والمواد الدهنية الأخرى
- يسهم في ارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بجلطات الدم
- يدمر الأوعية الدموية
- يُضعف خطر الإصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية (انخفاض تدفق الدم إلى الدماغ)

وبالإضافة إلى ذلك، ارتبط التدخين بالاكئاب (متوفر باللغة الإنجليزية فقط) والمشكلات النفسية.

ما مخاطر التدخين السلبي؟

تشير تقديرات جمعية القلب الأمريكية (American Heart Association) إلى أن ما يقرب من 41000 شخص يموتون كل عام بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية الناجمة عن التدخين السلبي. التدخين السلبي هو الدخان الذي يفره المدخنون والدخان المنبعث من الطرف المشتعل لسجارة أو سيجار أو غليون مشتعل.

يشكل التعرض للتدخين المباشر وغير المباشر مخاطر صحية كبيرة على النساء الحوامل والرضع والأطفال الصغار. تزداد احتمالية إصابة الأطفال والرضع المعرضين لدخان التبغ بالتهابات الأذن والربو (متوفر باللغة الإنجليزية فقط). ويواجهون خطرًا أكبر للإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) (متوفر باللغة الإنجليزية فقط) مقارنة بالأطفال والرضع من دون التعرض ذاته.

الأعراض الشائعة التالية قد تكون مصاحبة للتعرض للتدخين السلبي. قد يعاني كل شخص الأعراض بطريقة مختلفة. قد تتضمن الأعراض:

- شعورًا بالحرقة أو الحكّة في العينين والأنف والحنجرة
- السعال والأزيز
- زيادة البلغم (مخاط في المجرى التنفسي)
- انزعاج في الصدر بسبب تهيج الرئة
- ألم في الصدر، والذي قد يشير إلى مرض في القلب

قد تشبه أعراض التدخين السلبي حالات ومشكلات طبية أخرى. استشير طبيب طفلك دائمًا للحصول على تشخيص.

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية

يتصدر التدخين - بالإضافة إلى ارتفاع الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم، والخمول البدني، والسمنة، والسكري (متوفر باللغة الإنجليزية فقط) - القائمة بوصفه عامل خطر رئيسيًا للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المسؤولة عن حصد أرواح أكثر من 430000 أمريكي كل عام. صُنّف التدخين بوصفه أكثر أسباب الوفاة المبكرة التي يمكن الوقاية منها في الولايات المتحدة.

السجائر الإلكترونية

- يُعد استخدام السجائر الإلكترونية غير آمن للأطفال والمراهقين والشباب.
- معظم السجائر الإلكترونية تحتوي على النيكوتين. يسبب النيكوتين الإدمان بدرجة كبيرة ويمكن أن يضر بتطور دماغ المراهقين، الذي يستمر من أوائل العشرينات إلى منتصفها.
- يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية على مواد أخرى مضرّة إلى جانب النيكوتين.
- الأشخاص الصغار بالعمر الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية محتمل أن يكونوا أكثر عرضة لتدخين السجائر في المستقبل.
- تُعد السجائر الإلكترونية أجهزة إلكترونية تسخن سائلًا وتنتج هباءً جويًا أو مزيجًا من الجسيمات الصغيرة في الهواء.
- استخدام السجائر الإلكترونية يُسمى أحيانًا "التدخين الإلكتروني".
- ربما تُستخدم أجهزة السجائر الإلكترونية لتوصيل الماريجوانا والمخدرات الأخرى.

الإقلاع عن التدخين

وفقًا لجمعية القلب الأمريكية، لا يقلل التوقف عن التدخين من خطر الإصابة بمرض القلب التاجي فحسب، بل يقلل أيضًا من خطر الإصابة بنوبات قلبية متكررة والوفاة بسبب مرض القلب بنسبة 50%. تُظهر الأبحاث أيضًا أن التوقف عن التدخين مهم للوقاية من مسببات كثيرة للنوبة القلبية، بما في ذلك تصلب الشرايين، والتجلط، ومرض الشريان التاجي، واضطراب النظم القلبي.

يُعد الإقلاع عن التدخين صعبًا من الناحيتين النفسية والجسدية. عقليًا، يجب أن تكون مستعدًا وخاليًا من الضغوط نسبيًا. جسديًا، يجب أن تلتزم بالتمارين يوميًا وتحصل على قسطٍ كافٍ من النوم. ينبغي على الشخص الذي يحاول الإقلاع التغلب على عقبتين: إضافة النيكوتين إلى الجسم وعادة التدخين. تقدم الأكاديمية الأمريكية لطب الأنف والأذن والحنجرة (American Academy of Otolaryngology) وجمعية الرئة الأمريكية النصائح التالية لمساعدة المستخدمين على الإقلاع عن استخدام منتجات التبغ:

- فكر في سبب رغبتك في الإقلاع.
- اختر وقتًا خاليًا من التوتر للإقلاع.

- اطلب الدعم والتشجيع من الأسرة والأصدقاء.
- ابدأ ممارسة بعض التمارين أو الأنشطة كل يوم لتخفيف التوتر وتحسين صحتك.
- احصل على قسط وافر من الراحة.
- تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا.
- انضم إلى برنامج للإقلاع عن التدخين، أو أي مجموعة دعم أخرى.

في بعض الحالات، يمكن للمدخنين استخدام منتجات بدائل النيكوتين للمساعدة على التخلص من عادة التدخين. تستمر منتجات بدائل النيكوتين في إعطاء المدخنين النيكوتين لتلبية الرغبة الشديدة في النيكوتين، مع التخلص من القطران والغازات السامة التي تنبعث من السجائر. ويجب على النساء الحوامل أو المرضعات والأشخاص المصابين بحالات طبية أخرى استشارة طبيبهم قبل استخدام أي من منتجات بدائل النيكوتين. تشمل بعض أمثلة المنتجات البديلة للنيكوتين على ما يلي:

- **علكة النيكوتين:** علكة تُصرف من دون وصفة طبية تفرز كميات صغيرة من النيكوتين للمساعدة على تقليل أعراض الانسحاب.
- **لصقة النيكوتين:** لصقة تُصرف من دون وصفة طبية تُوضع على الجزء العلوي من الجسم مرة واحدة يوميًا، وتفرز جرعة ثابتة من النيكوتين للمساعدة على تقليل الرغبة في التدخين.
- **جهاز استنشاق النيكوتين أو البخاخ الأنفي:** منتج من منتجات بدائل النيكوتين يُصرف بوصفة طبية ويفرز النيكوتين للمساعدة على تقليل أعراض الانسحاب (يلزم الحصول على موافقة الطبيب قبل الاستخدام).

موارد إضافية

جمعية الرئة الأمريكية برنامج [N-O-T Not-On-Tobacco](#) (لا لتناول التبغ) (متوفر باللغة الإنجليزية فقط) مُخصص للمدخنين في سن من 14 إلى 19 سنة الذين يريدون الإقلاع عن التدخين. [رابط الصفحة](#)

برنامج [Not On Tobacco :N-O-T](#) (لا لتناول التبغ)—أثبت نتائج مع المدخنين المراهقين والإقلاع عن التدخين الإلكتروني | [جمعية الرئة الأمريكية](#) (متوفر باللغة الإنجليزية فقط)

Last Updated: 03/2026 per Jen Gronauer, RT