

التدخين

الأستاذ المتمرس الدكتور

عائد كريم علوان الحريزي

الخلاصة

يعود التدخين إلى زمن بعيد إلى القرن الخامس عشر الميلادي أو إلى أبعد من ذلك، وانتقل إلى العالم العربي والإسلامي مع مجيء الاستعمار في أوائل القرن العشرين. ودخان السجائر يحتوي على مواد كيميائية ضارة للجسم.

وأثبتت الأبحاث الطبية أن التبغ يسبب الإدمان عليه بنسبة ٨٥% وسبب الإدمان هو أن النيكوتين الموجود في السجارة يدخل الدم الذي يغذي شرايين المخ، وسرعان ما يعتاد المخ والجهاز العصبي على وجود النيكوتين، ويطلبه باستمرار ، ثم تتحول العادة إلى إدمان وتشير الاستبانات إلى أن أسباب التدخين ترجع إلى الآتي :

١- الغربة بنسبة ٩٦%

٢- التجربة بنسبة ٩٦%

٣- الأصدقاء بنسبة ٤٥%

٤- الجهل بالضرر بنسبة ٢٥%

٥- إثبات الرجولة بنسبة ٥%

٦- تقليد الوالدين بنسبة ٥%

وفي هذا البحث الموجز سنتحدث عن تاريخ زراعة التبغ ومكوناته وأثاره، وفتوى الأزهر فيه، والعوامل التي تساعد في تركه.

تاريخه

عرف التدخين منذ مئات السنين وكان أول من اكتشف التبغ هو كريستوفر كولومبو، وكان يزرعه الهنود الحمر وذلك في أواخر القرن الخامس عشر ميلادي ودخل أوروبا عام ٩٥٥١ م إذ استورده البحار الفرنسي (نيكوت)، ولذلك سميت المادة الرئيسية في التبغ بالنيكوتين، وفي عام ١٨٨٩ م اخترعت مكائن لف السجائر وعلب الكبريت مما يسر انتشار هذه العادة.

وفي القرن السابع عشر أصدرت حكومات الدانمرك والسويد وهولندا قوانين تحريم التدخين.

وقد دخلت السجائر العالم الإسلامي مع الاستعمار في أوائل القرن العشرين.

مكونات دخان السجائر وتأثيراتها:

يتكون الدخان من مواد كيميائية تضر الصحة بشكل مباشرة، ومن أهمها:
أولاً: النيكوتين:

مادة كيميائية سامة يرجع إليها معظم الآثار التي تلحق بالمدخن إذ أن ٦٦ ملجم من هذه المادة كافية لقتل إنسان بالغ لو أعطيت له دفعة واحد عن طريق حقنها في الوريد.

والنيكوتين مادة مشابهة للمورفين المخدر الذي تمتص من الرئة ويؤثر في الجهاز العصبي والأوعية الدموية والقلب والجهاز التنفسي والهرمونات التي تسبب زيادة سرعة ضربات القلب وعدم انتظامها وكذلك انقباض أوعية الدم في العين.

ثانياً: القطران

مادة لزجة تشبه شكلها الزفت الذي يستخدم في تعبيد الشوارع وينتج القطران من احتراق التبغ ويؤدي إلى انسداد المجاري التنفسية هذا الشكل اللزج عبارة عن مادة صمغية وهي (هيدروجين فحمي) وتستخدم هذه المادة أساساً في المتفجرات ومواد

الطلاء وهذه المادة تسبب السرطان بسبب المادة الموجودة فيه وهي (البنزوباييرين) وقد ذكر في القرآن الكريم كعذاب لأهل النار، {سَرَابِيلُهُمْ مِّن قَطْرَانٍ وَتَغْشَىٰ وُجُوهُهُمْ النَّارُ} إبراهيم ٥٠.

ثالثا: غاز ثنائي أوكسيد الكربون

ينتج عن احتراق التبغ وكذلك الورق الملفوف به السجائر وهو ضار جدا، وهو يقلل من نقل الأوكسجين المحمل بكريات الدم الحمراء إلى أنسجة الجسم خاصة عضلة القلب ويهيج الغشاء المخاطي للفم والقصبات والشعب والحوصلات الهوائية.

رابعا: أكاسيد النيتروجين

تؤدي إلى زيادة إفرازات الغشاء المخاطي للقصبات الهوائية مما يسبب تضخم الغدد الليمفاوية في القصبات الهوائية.

خامسا: غاز النشادر الكاوي

تؤدي إلى تكوين الطبقة الصفراء على سطح الأسنان، ويؤدي غدد الطعم والذوق الموجودة على اللسان، ويزيد من إفراز اللعاب ويهيج السعال ويعرض الإنسان إلى تكرار الإصابة بالزكام والتهاب الفم والحلق والبلعوم.

سادسا : مادة البولونيوم

مادة لها نشاط إشعاعي بسبب السماد الفوسفاتي الذي تستخدمه مزارع التبغ الغني بمادة اليورانيوم المشع وتتركز هذه المادة المشعة بجسم المدخنين على مدار سنوات التدخين ولذلك تساعد على الإصابة بالسرطان.

مضار التدخين ومخاطره:

*للتدخين مضار اقتصادية وآثار صحية وسنركز على الأضرار الصحية منها إذ في السجائر مواد ضارة، أخطرها مادة (القطران) التي تعدّ من المواد المسرطنة، والتدخين سبب رئيس للإصابة بسرطان الرئة، والشفتين، واللسان، والفم،

والحنجرة، والبلعوم، والمريء، والقصبات الهوائية، والمعدة، والمثانة والمجاري البولية، وتؤكد الإحصائيات الطبية بأن ٨٥% من حالات سرطان الرئة تحدث بين المدخنين

*التدخين له علاقة مباشرة بالإصابة بحساسية والتهابات أنسجة الجهاز التنفسي والتي تضم:

الانف، الجيوب الانفية، الشعب الهوائية، إضافة إلى مزار أخرى على الجهاز التنفسي تشمل:

* الالتهابات الشعبية المزمنة، انتفاخ الرئة، تضخم الغدد الليمفاوية والالتهابات الفيروسية المتكررة.

* للتدخين علاقة مباشرة بتصلب الشرايين وتكوين الجلطات الدموية مما قد يؤدي إلى الذبحة الصدرية، وقصور الشريان التاجي ، تلف أنسجة القلب ، الازمات القلبية والسكتة الدماغية. ولو دخن الشخص (٢٠) سكاره في اليوم لنقص من عمره خمس سنوات وذكرت صحيفة عكاظ السعودية أن التدخين يقتل في السعودية سنويا (٢٣) ألف سعودي وأن نسبة الطلبة المدخنين تساوي ١٣%

* التدخين يؤدي إلى تأثيرات ضارة في الجهاز الهضمي وتضم الخلل في غدد التذوق باللسان، وعسر الهضم، وقرحة المعدة والتي يمهد للإصابة بسرطان المعدة والاثني عشر وسرطان البنكرياس وتؤكد الإحصائيات الصحية إن معدلات إصابة المدخنين بقرحة المعدة والاثني عشر تبلغ ثلاثة أضعاف مثيلاتها لدى غير المدخنين، وتؤكد الأبحاث العلمية ان معدة المدخن تفرز أحماضا تزيد عن المعدل الطبيعي بحوالي الضعف.

* تدخين الأم الحامل يؤثر بشدة بالجنين والحمل، نتيجة لتأثير النيكوتين وأول أكسيد الكربون بما يؤدي الى نقص ارواء المشيمة وجسم الجنين بالأوكسجين وتشير دراسات طبية إلى انفصال المشيمة مبكرا عن جدار الرحم وكذلك زيادة في

إفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يسبب تقلص الرحم، هذه الآثار مجتمعة تؤدي إلى الولادة المبكرة، ونقص أوزان مواليد المدخنات أقل من ١٦ % من الأوزان الطبيعية، إضافة إلى الإجهاد التلقائي وضعف المناعة الطبيعية لدى المواليد.

* التدخين يتسبب في اضطرابات بالذاكرة وله تأثير مدمر على حيوية الإنسان وقدراته الجنسية، إضافة إلى الشيخوخة المبكرة وزيادة تجاعيد البشرة والجلد.

* التدخين يضر بحيوية اللثة وسلامتها، إضافة إلى ترسب مواد سامة على اللثة والأسنان مسببة تساقط الأسنان، وأمراض اللثة والرائحة الكريهة المميزة لfum المدخنين.

* إن التدخين يمثل ضررا وخطرا، لا حدود له على المرضى بالسكر، فمادة النيكوتين تؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية بالجلد مما يقلل من امتصاص الأنسولين المحقون، وتأثير أول أوكسيد الكربون على الكريات الدموية الحمراء يزيد من مضاعفات مرض السكر وأمراض القلب، والشرابيين وشبكية العين.

والنارجيلة يعادل تدخينها ١٠٠ سكاره وفقا لما قالته منظمة الصحة العالمية أي يعادل خمس علب من السجائر.

وقبل قرون كانت تستعمل في بلاد فارس والهند، ولكن انتشر استعمالها في العالم والعراق خاصة بعد السقوط سنة ٢٠٠٣م، وصارت بعض النساء يشربنها علنا في المقاهي.. وأضرارها أكثر من أضرار السكائر، بسبب أول أوكسيد الكربون المنبعث عن الفحم والمستخدم فيها، وبسبب العدوى التي تنتقل من شخص لآخر؛ لأن يستعملها أشخاص عدة.

وأصدر علماء الأزهر في مصر فتوى بتحريم التدخين معتمدين في ذلك على ضرره المهلك ، وكل ما يضر الإنسان هو حرام قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ البقرة / ١٩٥.

ونص كلامهم: : (إن تشريعات الإسلام الحنيف جاءت أمره بكل معروف نافع وناهية عن كل منكر ضار فكان من الطبيعي أن تقف وقفة المعادي مما يثبت ضرره على صحة الانسان وتبين بلا ريب أن التدخين ضار بل وقاتل فقد نشرت منظمة الصحة العالمية تقريراً مطولاً في عام ١٩٧٥ تقول فيه : إن عدد الذين يلقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة من جراء التدخين يفوق عدد الذين يلقون حتفهم نتيجة الطاعون، والكوليرا والجذري ، والسل والجذام والتيفوئيد مجتمعين والوفيات الناجمة عن التدخين أكثر بكثير من جميع الأمراض الوبائية.

وإن مجموع الدخل الذي تحصل عليه الدول من الضرائب الباهظة على إنتاج التدخين هو أقل بكثير من الأموال التي تنفق لمعالجة الامراض الناتجة عنه. واستناداً إلى ما سبق ذكره قالوا كل ضار حرام والتدخين محرم شرعا ، وذلك من وجوه:

أ- الإسلام حرم كل ضار بصحة الإنسان فقد قال تعالى: (وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ

عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ) (الأعراف / ١٥٧) وقال : ﴿سَأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ

الطَّيِّبَاتُ﴾ وقال الرسول (ص): لا ضرر ولا ضرار

ب - إن صحة الإنسان نعمة تستوجب شكر الله عليها، ومن شكر هذه النعمة المحافظة عليها وتسخيرها في نفع النفس والناس فكما أن الشكر يكون بالقول يكون بالعمل قال تعالى: ﴿اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا ۖ وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ﴾ سبأ/ ١٣ .

ج - إن إضاعة المال في شراء الضار حرام قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: (إن الله حرم عليكم عقوق الأمهات ، ووأد البنات ، وكره لكم قيل وقال وكثرة السؤال وإضاعة المال).

وعليه فالتدخين حرام شرعا ومعصية يعرض الإنسان نفسه من خلالها إلى الهلكة
فقد قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ البقرة / ١٩٥، وهذه الحرمة

تنسحب على البائع والمشتري والمصنع، وكل من أسهم في عملية إيصال الدخان
إلى المدخن، وقال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَكُنَّا تَعَاوَنًا عَلَى الْإِثْمِ

وَالْعُدْوَانِ﴾ المادة/٢.

الأمور المساعدة على ترك التدخين:

- الاعتماد على الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه.
 - للمدرسة والبيت والمساجد والمنابر الحسينية والإعلام أهمية كبيرة في ترك التدخين أو الابتعاد عنه.
 - الرغبة الصادقة والعزيمة الأكيدة الإرادة القوية في الإقلاع عنه.
 - خطط لطريقة تفلح فيها عن التدخين كأن يكون تدريجيا
 - أخبر أصدقاءك ومن حولك أنك ستقلع أو أقلعت عن التدخين
 - لا تتردد إلى الأماكن التي يكثر فيها التدخين.
 - أكثر من شرب الماء والعصير لتخفيف تركيز النيكوتين بالدم
 - حاول زيارة طبيب مختص تستشيريه
- إن غاز ثنائي أكسيد الكربون سينخفض من جسمك بعد يومين من الإقلاع عن التدخين وتذكر أنك الآن أقلعت عن التدخين وأضراره وانظر لنفسك أنك شخص غير مدخن