

الحقائق العلمية عن التبغ

برنامج مكافحة التدخين
اللجنة الوطنية لمكافحة التبغ



حقائق علمية عالمية عن التبغ

2022

إعداد/

د. منصور ظافر القحطاني

د. الجوهرة محمد المزروع

الفهرس:

4	احصائيات عالمية	○
4	التدخين القسري	○
10	الوفيات المرتبطة باستخدام التبغ	○
13	التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية	○
13	التدخين والأمراض التنفسية	○
14	التدخين والدرن	○
15	التدخين والحمل	○
16	التدخين وصحة الفم والأسنان	○
19	التدخين وصحة العين	○
19	التدخين ومرض السكري	○
21	التدخين والجهاز المناعي	○
21	فوائد الإقلاع عن التدخين	○
23	التدخين وتحديات الإقلاع	○
26	التدخين وصحة الأطفال	○
28	السجائر الإلكترونية	○
31	السيجار	○
32	الشدشة	○
34	أضرار التبغ	○
34	التدخين والسرطان	○
38	التدخين وفيروس كورونا المستجد	○
41	التدخين والصحة النفسية	○
44	التأثير البيئي للتبغ	○
51	الاقتصاد والتبغ	○
53	التدخين والمرأة	○
54	التدخين والتغليب الدسيف	○

إحصائيات عالمية (prevalence)

<p>WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2019: The MPOWER package. Geneva: World Health Organization; 2019. https://www.tobaccofreekids.org/problem/toll-global</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ هناك أكثر من مليار مدخن حول العالم. ■ في المتوسط، عبر الدول التي تم فيها المسح العالمي للتبغ بين البالغين أكثر من 60% من المدخنين أبدوا رغبتهم في الإقلاع، وأكثر من 40% حاولوا الإقلاع عن التدخين خلال الـ 12 شهرًا الماضية قبل المسح. ■ يسبب النيكوتين الإدمان لدرجة أن قدرة التحكم والاعتماد على النيكوتين عند ربع المراهقين عالميًا تبدأ في التقلص بعد تدخين ثلاث أو أربع سجائر فقط، وبعد تدخين خمس علب يصبح 60% منهم مدمنًا ومعتدًا كليًا على النيكوتين.
<p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يعيش أكثر من 80% من مستخدمي التبغ في العالم البالغ عددهم 1.3 مليار في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. ■ عالميًا يقتل التبغ أكثر من 8 ملايين شخص كل عام. ■ عالميًا تعاطي التبغ المباشر يقتل أكثر من 7 ملايين شخص كل عام. ■ عالميًا التعرض للتدخين القسري يؤدي إلى وفاة نحو 1.2 مليون شخص غير مدخن سنويًا.
<h2>التدخين القسري (Passive Smoking)</h2>	
<p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ عالميًا التعرض للتدخين القسري يؤدي إلى وفاة نحو 1.2 مليون شخص غير مدخن سنويًا.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/heart-disease-stroke.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يزيد خطر إصابة غير المدخن الذي يستنشق التدخين القسري في المنزل أو في العمل بأمراض القلب بنسبة تراوح بين 25 و30%. ■ يزيد التدخين القسري خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 20-30%.

<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/heart-disease-stroke.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن أن يؤدي استنشاق الدخان القسري إلى أمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية. ■ استنشاق الدخان السلبي لفترة وجيزة يمكن أن يتلف بطانة الأوعية الدموية ويؤدي إلى زيادة لزوجة الدم، وقد يؤدي إلى حدوث نوبة قلبية.
<p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يعيش أكثر من 80% من مستخدمي التبغ في العالم البالغ عددهم 1.3 مليار في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يزيد خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 20-30% لغير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين القسري في المنزل أو في العمل. ■ إن التعرض للتدخين القسري له آثار سلبية فورية على نظام القلب والأوعية الدموية ويمكن أن يسبب أمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية. ■ يمكن أن يكون لاستنشاق الدخان القسري آثار سلبية فورية على الدم والأوعية الدموية؛ مما يزيد خطر الإصابة بنوبة قلبية. ■ من لديهم أمراض القلب معرضون بشكل خاص لخطر المعاناة من الآثار الضارة من استنشاق الدخان القسري ويجب عليهم اتخاذ احتياطات خاصة لتجنب التعرض حتى لفترة وجيزة. ■ يتسبب التدخين القسري في الإصابة بسرطان الرئة لدى البالغين الذين لم يدخنوا قط. ■ غير المدخنين الذين يتعرضون للدخان القسري يستنشقون العديد من نفس المواد والسموم المسببة للسرطان مثل المدخنين. ■ حتى التعرض لفترة وجيزة للدخان القسري يمكن أن يتلف الخلايا بطرق تحفز حدوث السرطان. ■ مثل التدخين النشط، فكلما طالبت المدة وزاد مستوى التعرض للتدخين القسري، زاد خطر الإصابة بسرطان الرئة.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ يزيد التدخين القسري خطر موت الرُّضع المفاجئ SIDS. ■ الرضع الذين يتعرضون للتدخين القسري بعد الولادة هم أيضًا أكثر عرضة للإصابة بموت الرُّضع المفاجئ (SIDS). ■ يبدو أن المواد الكيميائية الموجودة في الدخان القسري تؤثر في الدماغ بطرق تتداخل مع تنظيمه لتنفس الأطفال. ■ الرضع الذين تعرضوا للموت المفاجئ لديهم تركيزات أعلى من النيكوتين في رئتهم ومستويات أعلى من الكوتينين (علامة بيولوجية للتعرض للدخان القسري) من الرُّضع الذين يموتون لأسباب أخرى.
<p style="text-align: center;">https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html</p> <p style="text-align: center;">(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ التدخين القسري يمكن أن يسهم في الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن.
<p style="text-align: center;">https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm</p> <p style="text-align: center;">(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ سيساعد الإقلاع عن التدخين على حماية أحبائك، وخاصة الأطفال، من التعرض للتدخين غير المباشر. ■ يضر التدخين القسري بالأطفال والبالغين، والطريقة الوحيدة لحماية غير المدخنين هي القضاء على التدخين في جميع المنازل ومواقع العمل والأماكن العامة. ■ يمكنك اتخاذ خطوات لحماية نفسك وعائلتك من التدخين القسري، مثل جعل منزلك وسيارتك خالية من التدخين. ■ فصل المدخنين عن غير المدخنين أو فتح النوافذ أو استخدام مرشحات الهواء لا يمنع الناس من استنشاق الدخان القسري. ■ التعرض للتدخين السلبي غالبًا يكون في المنازل وأماكن العمل. ■ التعرض ولو لفترة وجيزة للتدخين القسري يمكن أن يكون ضارًا بالصحة.

<p>■ منذ عام 1964، توفي ما يقرب من 2500000 من غير المدخنين على مستوى العالم بسبب مشاكل صحية ناجمة عن التعرض للتدخين القسري.</p> <p>■ بالنسبة لغير المدخنين، فإن استنشاق الدخان القسري له آثار ضارة فورية على القلب والأوعية الدموية.</p> <p>■ يمكن لقوانين مكافحة التدخين أن تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة بين غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين القسري.</p> <p>■ التعرض للتدخين القسري من قبل الأطفال قد يسبب التهابات الأذن، نوبات الربو الشديدة، أعراض والتهابات في الجهاز التنفسي، وموت الرضع المفاجئ.</p> <p>■ التعرض للتدخين القسري من قبل البالغين قد يسبب أمراض القلب، سرطان الرئة، والسكتة الدماغية.</p> <p>■ يتكون الكوتينين عندما يكسر الجسم النيكوتين الموجود في دخان التبغ، ويمكن قياس التعرض للتدخين السلبي عن طريق تحليل اللعاب أو البول أو الدم لمعرفة ما إذا كان يحتوي على الكوتينين.</p>	<p>■ مستويات التعرض للتدخين القسري في المطاعم والحانات أعلى 2-5 مرات من السكن مع المدخنين، وأعلى 2-6 مرات من أماكن العمل المكتبية.</p> <p>■ مرضى سرطان الرئة المعرضون للتدخين السلبي هم أكثر عرضة للوفاة من المرضى غير المعرضين للتدخين القسري.</p> <p>■ التعرض للتدخين السلبي يجعل من الصعب على مرضى سرطان الرئة الذين يدخنون الإقلاع عن التدخين.</p> <p>■ التدخين أثناء علاج سرطان الرئة يجعل العلاج أقل فعالية.</p>
<p>https://www.lung.org/quit-smoking/smoking-facts/health-effects/secondhand-smoke</p> <p>(2020)</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> الدخان التراكمي: يحدث عندما تلتصق المخلفات المسببة للسرطان من دخان التبغ على الأسطح مثل السجاد والجدران. تبقى المخلفات باقية لأسابيع إلى شهور ويمكن أن تدخل الهواء مرة أخرى. قد يكون الأطفال أكثر عرضة للخطر.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> إن العمل في مكان عمل يُحظر فيه التدخين يرتبط بانخفاض عدد السجائر التي يتم تدخينها يوميًا وزيادة معدل نجاح المدخنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية، بما في ذلك مئات المواد السامة ونحو 70 مادة كيميائية يمكن أن تسبب السرطان.
	<ul style="list-style-type: none"> من المرجح أن يكون لدى البالغين المعرضين للتدخين السلبي أثناء الحمل مواليد أقل وزنًا عند الولادة؛ مما يزيد خطر حدوث مضاعفات صحية.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يزيد تدخين النساء أثناء الحمل خطر الإصابة بموت الرضيع المفاجئ (SIDS). يمكن للوالدين حماية أطفالهم من موت الرضيع المفاجئ عن طريق عدم التدخين أثناء الحمل، منع التدخين في المنزل أو حول الرضيع، ووضع الطفل على ظهره طوال أوقات النوم. تشير الدراسات إلى أن الأطفال الأكبر سنًا الذين يدخن آباؤهم يمرضون كثيرًا. تشير الدراسات إلى أن الأطفال الأكبر سنًا تنمو رئتهم بشكل أقل من الأطفال الذين لا يتنفسون دخانًا سلبيًا، ويصابون أكثر بالتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي. يعد الأزيز أو الصفير والسعال أكثر شيوعًا عند الأطفال الذين يتنفسون الدخان القسري.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن أن يؤدي التدخين القسري إلى نوبة ربو لدى الطفل.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يعاني الأطفال المصابون بالربو الذين يتعرضون للتدخين القسري من نوبات ربو أكثر حدة ومتكررة، قد تضع حياة الطفل في خطر.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يُصاب الأطفال الذين يدخن آباؤهم حولهم بمزيد من التهابات وسوائل في الأذن؛ مما قد يعرضهم للعمليات لوضع أنابيب الأذن للتصريف.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن للوالدين حماية أطفالهم من التدخين القسري عن طريق: <ul style="list-style-type: none"> - منع التدخين في المنزل أو حوله. - منع التدخين في السيارة حتى لو كانت النوافذ مفتوحة. - التأكد من خلو مراكز رعاية الأطفال والمدارس الخاصة بأطفالك من التبغ. - ابحث عن الأماكن والمطاعم التي لا تسمح بالتدخين، حيث إن (أقسام ممنوع التدخين) لا تحميك أنت وعائلتك من التدخين القسري.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي التدخين والتعرض للدخان القسري خلال سنوات الطفولة والمراهقة إلى إبطاء نمو الرئة وتطورها؛ مما يزيد خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن في مرحلة البلوغ.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ النيكوتين يسبب الإدمان بشكل كبير ويمكن أن يضر بنمو دماغ المراهقين، والذي يستمر حتى منتصف العشرينيات.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ ما زال معدل التعرض للدخان القسري أعلى عند الأطفال مقارنة بالبالغين، ويتعرض معظمهم لذلك في المنزل.

<p>https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10644-secondhand-smoke-dangers</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ متى يبدأ ضرر الدخان القسري؟ <ul style="list-style-type: none"> ○ بعد خمس دقائق: تصبح الشرايين أقل مرونة، تمامًا كما يحدث في حالة الشخص الذي يدخن سيجارة. ○ بعد 20-30 دقيقة: يبدأ الدم في التخثر، وتزيد رواسب الدهون في الأوعية الدموية خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. ○ بعد ساعتين: يمكن أن تتطور ضربات القلب غير المنتظمة (عدم انتظام ضربات القلب) وتسبب نوبة قلبية أو مشاكل قلبية خطيرة أخرى.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي التدخين والتعرض للدخان القسري خلال سنوات الطفولة والمراهقة إلى إبطاء نمو الرئة وتطورها؛ مما يزيد خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن في مرحلة البلوغ.
<p>https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يقلل الإقلاع عن التدخين من الخطر الزائد للعديد من الأمراض المتعلقة بالتدخين القسري عند الأطفال، مثل أمراض الجهاز التنفسي (مثل الربو) والتهابات الأذن.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن لقوانين مكافحة التدخين أن تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة بين غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين القسري.
<p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ ما يقرب من نصف الأطفال يتنفسون بانتظام هواءً ملوثًا بدخان التبغ في الأماكن العامة عالميًا، ويموت 65000 كل عام من الأمراض التي تُعزى إلى التدخين القسري.
<p>الوفيات المرتبطة باستخدام التبغ (Tobacco-Related Mortality)</p>	
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ متوسط العمر المتوقع للمدخنين أقصر بـ 10 سنوات على الأقل من غير المدخنين. ■ الإقلاع عن التدخين قبل سن الأربعين يقلل خطر

	<p>الموت بسبب الأمراض المرتبطة بالتدخين بنحو 90%.</p> <ul style="list-style-type: none"> الرجال المدخنون يزيد لديهم خطر الوفاة التهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة بمقدار 17 مرة. الرجال المدخنون يزيد لديهم خطر الوفاة سرطان القصبة الهوائية والرئة والشعب الهوائية بأكثر من 23 مرة. يزيد التدخين خطر الوفاة بسبب أمراض القلب التاجية بين الرجال في منتصف العمر بنحو أربعة أضعاف. يزيد لدى النساء المدخنات نسبة خطر الوفاة بسبب التهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة 12 مرة. يزيد لدى النساء المدخنات نسبة خطر الوفاة بسبب سرطان القصبة الهوائية والرئة والشعب الهوائية بأكثر من 12 مرة. يزيد التدخين خطر الوفاة بسبب أمراض القلب التاجية بين النساء في منتصف العمر بنحو خمس مرات.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يتسبب التدخين في نحو 90% (أو 9 من 10) من جميع وفيات سرطان الرئة. تموت النساء بسبب سرطان الرئة كل عام أكثر من سرطان الثدي. يزيد تدخين السجائر خطر الوفاة من جميع الأسباب عند الرجال والنساء. يزيد التدخين خطر الوفاة بسبب السرطان وغيره من الأمراض لدى مرضى السرطان والناجين منه.
<p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> عالمياً يقتل التبغ أكثر من 8 ملايين شخص كل عام. عالمياً تعاطي التبغ المباشر يقتل أكثر من 7 ملايين شخص كل عام. عالمياً التعرض للتدخين القسري يؤدي إلى وفاة نحو 1.2 مليون شخص غير مدخن سنوياً.

<p>https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/news/news/2020/2/tobacco-use-causes-almost-one-third-of-cancer-deaths-in-the-who-european-region</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> استخدام التبغ مسؤول عن 25% من جميع وفيات السرطان على مستوى العالم ومرتبطة بما لا يقل عن 20 نوعًا من السرطان.
<p>https://www.who.int/gender/documents/10facts_gender_tobacco_en.pdf</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> على الصعيد العالمي، تحدث 2.4 مليون حالة وفاة بسبب السرطان بسبب استخدام منتجات التبغ كل عام.
<p>https://www.who.int/gender/documents/10facts_gender_tobacco_en.pdf</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> حتى عام 2010 كان أكثر من 5 ملايين شخص يموتون كل عام بسبب تعاطي التبغ، نحو 1.5 مليون منهم من النساء.
<p>https://tobaccofree.life.org/tobacco/smoking-facts</p> <p>https://www.cdc.gov/media/releases/2016/p1110-vital-signs-cancer-tobacco.html</p> <p>(2016)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ما لم يتم اتخاذ إجراءات عاجلة، يمكن أن يقتل استخدام التبغ ما يصل إلى 8 ملايين شخص كل عام بحلول عام 2030، من بينهم 2.5 مليون امرأة.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> عالمياً كان من الممكن تجنب حالة واحدة من كل ثلاث وفيات مرتبطة بالسرطان عند تجنب التبغ.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يتسبب استخدام التبغ في جميع أنحاء العالم في وفاة أكثر من 7 ملايين شخص سنوياً. إذا لم يتغير نمط التدخين في جميع أنحاء العالم، سيموت أكثر من 8 ملايين شخص سنوياً بسبب الأمراض المتعلقة باستخدام التبغ بحلول عام 2030.²
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> في المتوسط، يموت المدخنون 10 سنوات قبل غير المدخنين حول العالم.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> لكل شخص يموت بسبب التدخين، يعيش 30 شخصاً على الأقل مع مرض خطير متعلق بالتدخين.

التدخين وأمراض القلب والأوعية الدموية (Smoking and Cardiovascular Disease)

■ الأشخاص الذين يدخنون أقل من خمس سجائر في اليوم يمكن أن تظهر عليهم العلامات المبكرة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm

(2021)

■ يدمر التدخين الأوعية الدموية ويمكن أن يجعلهم يثخنون ويضيقون، وهذا يجعل قلبك ينبض بشكل أسرع ويرفع ضغط دمك. يمكن أن تتشكل الجلطات أيضًا.

■ يعد التدخين سببًا رئيسيًا لأمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) ويسبب حالة وفاة واحدة من كل أربع حالات وفاة بسبب الأمراض القلبية الوعائية.

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/heart-disease-stroke.html>

(2022)

■ قد يسبب التدخين في رفع الدهون الثلاثية، تلف في الخلايا التي تبطن الأوعية الدموية، سماكة وضيق الأوعية الدموية، ويزيد خطر الإصابة بالجلطات والسكتة الدماغية.

■ عالميًا يزيد احتمال إصابة المدخنين بأمراض القلب أو السكتة الدماغية بمعدل مرتين إلى أربع مرات مقارنة بغير المدخنين. يمكن أن تؤدي كلتا الحالتين إلى مضاعفات خطيرة وإلى الوفاة.

<https://tobaccofreelife.org/tobacco/smoking-facts>

(2014 - 2021)

■ يتسبب التدخين في زيادة سُمك الأوعية الدموية. وهذا يجعل من الصعب على قلبك ضخ الدم ويمكن أن يؤدي إلى سكتة قلبية، هذه الحالة ملحوظة حتى بين المدخنين الذين يدخنون أقل من خمس سجائر في اليوم.

التدخين والأمراض التنفسية (Smoking and Respiratory Disease)

■ يسبب التدخين نحو 80% (أو 8 من 10) من جميع الوفيات الناجمة عن مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD).

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm

(2021)

<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ تشمل أمراض الرئة التي يسببها التدخين مرض الانسداد الرئوي المزمن، والذي يشمل انتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن. ■ يتسبب تدخين السجائر في معظم حالات سرطان الرئة. ■ إذا كنت تعاني الربو، يمكن أن يؤدي دخان التبغ إلى حدوث نوبة أو تفاقم النوبة. ■ المدخنون أكثر عرضة للوفاة من مرض الانسداد الرئوي المزمن بمعدل 12 إلى 13 مرة مقارنة بغير المدخنين.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ عادة ما ينتج مرض الانسداد الرئوي المزمن عن تدخين السجائر. ■ يسبب التدخين ما يصل إلى 8 من كل 10 حالات وفاة مرتبطة بمرض الانسداد الرئوي المزمن. ■ قد يؤدي التدخين والتعرض للدخان القسري خلال سنوات الطفولة والمراهقة إلى إبطاء نمو الرئة وتطورها؛ مما يزيد خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن في مرحلة البلوغ.
<p>https://stacks.cdc.gov/view/cdc/6727/cdc_6727_DS2.pdf</p> <p>https://www.aafa.org/secondhand-smoke-environmental-tobacco-asthma</p> <p>(2017)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ أكثر من 40% من الأطفال الذين يذهبون إلى غرفة الطوارئ للربو يعيشون مع المدخنين.
<p>التدخين والدرن (smoking and TB)</p>	
<p>https://www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases/tuberculosis/news/news/smoking-and-3/2018</p> <p>https://www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases/tuberculosis/news/news/tuberculosis-a-dangerous-combination</p> <p>(2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ أظهرت الدراسات الحديثة أن التدخين القسري يزيد خطر الإصابة بالدرن، خاصة عند الأطفال. ■ من المعروف أن التدخين يؤثر سلبيًا في الاستجابة لعلاج الدرن ويزيد خطر الانتكاس.

<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgc/pdf508th-anniversary/pdfs/fs_smoking_respiratory_50</p> <p>(2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يوجد دليل كافٍ لاستنتاج أن التدخين يزيد خطر إصابة الشخص بالدرن. ■ المدخنون الذين أصيبوا بالدرن هم أكثر عرضة من غير المدخنين لتكرار الإصابة بالدرن. ■ المدخنون المصابون بالدرن النشط هم أكثر عرضة للوفاة من غير المدخنين الذين يعانون هذا المرض.
<p>https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tuberculosis/symptoms-causes/syc-20351250</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يزيد استخدام التبغ بشكل كبير من خطر الإصابة بالدرن والموت بسببه.
<p>(Smoking and Pregnancy) التدخين والحمل</p>	
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ التدخين قد يصعب على المرأة أن تحمل. ويمكن أن يؤثر أيضًا في صحة طفلها قبل الولادة وبعدها. ■ <u>يزيد التدخين من مخاطر:</u> <ul style="list-style-type: none"> - الولادة المبكرة. - ولادة جنين متوفٍ (وفاة الطفل قبل الولادة). - انخفاض الوزن عند الولادة. - متلازمة موت الرضيع المفاجئ. - الحمل خارج الرحم. - عيوب خلقية فموية وفي الوجه (مثل الشفة المشقوقة والشق الحلقي) ■ يمكن أن يؤثر التدخين في الحيوانات المنوية لدى الرجال؛ مما قد يقلل الخصوبة ويزيد أيضًا مخاطر العيوب الخلقية والإجهاض. ■ النساء اللاتي تجاوزن سن الإنجاب لديهن عظام أضعف من النساء اللاتي لم يدخن. وهم أيضًا أكثر عرضة لكسر العظام.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يزيد تدخين النساء أثناء الحمل من خطر الإصابة بموت الرضيع المفاجئ (SIDS).

<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/pdfs/fs_women_smoking_508.pdf</p> <p>(2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يسبب التدخين أثناء الحمل مضاعفات في المشيمة مثل المشيمة الملتصقة وانفصال المشيمة، وهي حالات تعرض حياة وصحة الأم والطفل للخطر.
<p>/https://tobaccofreelife.org/tobacco/smoking-facts</p> <p>(2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يزيد التدخين من صعوبة حمل المرأة. كما أنه يزيد خطر الولادة المبكرة، وولادة جنين ميت، والحمل خارج الرحم، وSIDS - المعروف أيضًا باسم متلازمة موت الرضيع المفاجئ.
<p>التدخين وصحة الفم والأسنان (Smoking and Dental Health)</p>	
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يؤثر التدخين في صحة أسنانك ولثتك ويمكن أن يسبب فقدان الأسنان.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/periodontal-gum-disease.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> عالمياً، يعد التدخين سبباً مهماً لأمراض اللثة الحادة. يضعف التدخين جهاز المناعة، وهذا يجعل من الصعب محاربة عدوى اللثة. عند إصابتك بأمراض اللثة، يؤدي التدخين إلى صعوبة شفاء اللثة. للمدخن ضعف خطر الإصابة بأمراض اللثة مقارنة مع غير المدخن. كلما زاد عدد السجائر التي تدخنها، زاد خطر إصابتك بأمراض اللثة. كلما طالت مدة تدخينك، زاد خطر إصابتك بأمراض اللثة. قد لا تعمل علاجات أمراض اللثة بشكل جيد للأشخاص الذين يدخنون حيث تضعف نسبة الشفاء.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ يزيد استخدام التبغ بأي شكل من الأشكال - السجائر والغلغليون والتبغ الذي لا يدخن (الممضوغ) - من خطر الإصابة بأمراض اللثة.
<p>-2018/Fact-Sheet-on-Tobacco-and-Oral-Health-369653/0005https://www.euro.who.int/ data/assets/pdf file/1eng.pdf?ua= (2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ استخدام منتجات التبغ عامل رئيس للإصابة بسرطان الفم.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يعد استخدام التبغ سببًا رئيسًا لأمراض اللثة وفقدان الأسنان المبكر.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن لطبيب الأسنان اكتشاف أمراض الفم المرتبطة بالتبغ في مرحلة مبكرة
	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي استخدام التبغ إلى تنكس اللثة وضعفها وتقرحها.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يسبب التدخين تصبغات باللون البني والأسود في الأسنان واللثة، وتغير في حاسة التذوق، وانبعاث رائحة كريهة من الفم، بالتالي تؤثر سلبا في نفسية الشخص وعلاقاته الاجتماعية.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يعاني الأطفال المولودين لنساء استخدمن التبغ أثناء الحمل عيوبًا خلقية مثل: الشفة المشقوقة والحنك المشقوق.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ تشير الدراسات إلى أن استخدام التبغ الذي لا يُدخَّن يتسبب في الإصابة بسرطان الفم وأمراض اللثة لدى البشر بسبب المكونات السامة التي يحتويها.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يزيد استخدام التبغ، بما في ذلك تدخين التبغ وتعاطي التبغ الذي لا يُدخَّن، من خطر الإصابة بسرطان الفم والظلووان بنسبة خمس إلى ست مرات.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يزيد تدخين التبغ خطر الإصابة بأمراض اللثة مرتين.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ إن التعرض للتدخين غير المباشر يزيد خطر التسبب في تسوس الأسنان لكل من الأسنان اللبنية والدائمة بنسبة تراوح بين واحد ونصف إلى الضعفين.
<ul style="list-style-type: none"> ■ يزيد تدخين التبغ خطر فقدان الأسنان مرة ونصف. 	

	<ul style="list-style-type: none"> ■ يرتبط الإقلاع عن تعاطي التبغ بشكل كبير بنتائج أفضل لصحة الفم، كما يُقاس بعدد الأسنان المفقودة وصحة اللثة وخطر الإصابة بأفات جديدة وأورام خبيثة.
<p>https://www.cdc.gov/oralhealth/infographics/untreated-cavities-older-adult-smokers-tabs.html</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ الأشخاص الذين يدخنون هم أكثر عرضة 3 مرات لفقدان كل أسنانهم. ■ نسبة البالغين الذين أعمارهم 65 عامًا أو أكثر الذين فقدوا أسنانهم بين (2011-2016): <ul style="list-style-type: none"> - 43% منهم مدخنين - 12% من غير المدخنين - 4 من كل 10 من كبار السن ممن يدخنون السجائر يفقدون أسنانهم بالكامل
<p>https://www.cdc.gov/oralhealth/infographics/untreated-cavities-older-adult-smokers-tabs.html</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ كبار السن الذين يدخنون السجائر أكثر عرضة للإصابة بتسوس الأسنان غير المعالج بمقدار الضعف مقارنة بمن لم يدخنوا مطلقًا. ■ يعاني نحو 1 من كل 3 بالغين بعمر 65 عامًا أو أكثر ممن يدخنون السجائر من تسوس الأسنان غير المعالج.
<p>/https://tobaccofreelife.org/tobacco/smoking-facts</p> <p>(2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يؤدي التدخين إلى أمراض اللثة ويمكن أن يسهم في فقدان الأسنان.
<p>https://www.cdc.gov/oralhealth/infographics/older-adult-tooth-loss-by-smoking-status-tabs.html</p> <p>(2020)</p>	
<p>https://www.cdc.gov/oralhealth/infographics/untreated-cavities-older-adult-smokers-tabs.html</p> <p>(2020)</p>	

التدخين وصحة العين (Smoking and Eye Health)

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm (2021)	<ul style="list-style-type: none">■ يمكن أن يزيد التدخين خطر إصابتك بإعتام عدسة العين (الماء الأبيض أو تغييم عدسة العين مما يجعل من الصعب عليك رؤيتها).
	<ul style="list-style-type: none">■ يمكن أن يسبب التدخين الضمور البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، وهو عبارة عن تلف في بقعة بالقرب من الشبكية، فيؤثر في الرؤية المركزية.

التدخين ومرض السكري (Smoking and Diabetes)

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm (2021)	<ul style="list-style-type: none">■ يزيد خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 30-40% لدى المدخنين النشطين عن غير المدخنين.
	<ul style="list-style-type: none">■ يُعد التدخين سببًا للإصابة بداء السكري من النوع الثاني ويمكن أن يجعل السيطرة عليه أكثر صعوبة.
https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html (2022)	<ul style="list-style-type: none">■ مرضى السكري المدخنون هم أكثر عرضة من غير المدخنين للإصابة بمشاكل في جرعات الأنسولين والتحكم في مرضهم.
	<ul style="list-style-type: none">■ كلما زاد عدد السجائر التي تدخنها، زادت مخاطر إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني.
	<ul style="list-style-type: none">■ المدخنون المصابون بمرض السكري عرضة أكثر للإصابة بمضاعفات خطيرة مثل:<ul style="list-style-type: none">❖ أمراض القلب والكلى.❖ التهابات وتقرحات في الأقدام بسبب نقص تروية الدم مما قد يعرضهم لخطر البتر.❖ اعتلال في شبكية العين.❖ اعتلال العصبي المحيطي مما يسبب تنميلًا، ألمًا، ضعفًا، وضعفًا في تنسيق الحركة للذراعين والساقين.

<p>/https://tobaccofree.life.org/tobacco/smoking-facts</p> <p>https://www.fda.gov/tobacco-products/health-information/cigarette-smoking-risk-factors-type-2-diabetes#:~:text=Smokers%20are%2040%20more%20likely%20to%20develop%20diabetes%20and%20heart%20disease,smoking%20is%20a%20leading%20cause%20of%20heart%20disease%20and%20stroke</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> التدخين يقلل بشكل كبير الدورة الدموية، فهناك فرصة أكبر لتكوين الجلطات وبالتالي إلى بتر الأطراف بسببها خصوصًا مرضى السكر هم فئة معرضة للخطر بشكل خاص.
<p>https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/heart-disease-stroke</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> إذا كنت مصابًا بالسكري، فمن المهم التوقف عن التدخين، لأن كلاً من التدخين ومرض السكري يضيقان الأوعية الدموية وبالتالي قد يزيد خطورة حصول أمراض القلب. خصوصًا أن مرضى السكري يميلون للإصابة بأمراض القلب في سن أصغر من غير المصابين بالسكري.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> لا تدخن! حيث إن التدخين يزيد فرص إصابتك بداء السكري من النوع الثاني.
<p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يُعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام والحفاظ على وزن طبيعي للجسم وتجنب استخدام التبغ طرقًا لمنع أو تأخير ظهور مرض السكري من النوع الثاني. يزيد التدخين خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

التدخين والجهاز المناعي (Smoking and Immune System)

<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يتسبب التدخين في آثار ضارة عامة على الجسم، بما في ذلك الالتهاب وانخفاض وظيفة المناعة.
	<ul style="list-style-type: none"> التدخين هو سبب لالتهاب المفاصل الروماتويدي.

فوائد الإقلاع عن التدخين (Benefits of quitting smoking)

<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> الإقلاع عن التدخين قبل سن الأربعين يقلل خطر الموت بسبب الأمراض المرتبطة بالتدخين بنحو 90%.
<p>https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> في غضون 20 دقيقة من الإقلاع عن التدخين، ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم. خلال 12 ساعة من الإقلاع عن التدخين، ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى المعدل الطبيعي. من 2 إلى 12 أسبوعًا من الإقلاع عن التدخين، تتحسن الدورة الدموية وتزيد وظائف الرئة. خلال 1 إلى 9 أشهر من الإقلاع عن التدخين، يقل السعال وضيق التنفس. خلال عام واحد من الإقلاع عن التدخين، يبلغ خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية نحو نصف خطر إصابة المدخن. خلال 5 سنوات من الإقلاع عن التدخين، يتم تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى تلك التي يتعرض لها غير المدخن بعد 5 إلى 15 عامًا من الإقلاع عن التدخين. بعد 10 سنوات من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر إصابتك بسرطان الرئة إلى نحو النصف مقارنة بالمدخن. بعد 10 سنوات من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة وعنق الرحم والبنكرياس.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ خلال 15 عامًا من الإقلاع عن التدخين، فإن خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية يعادل غير المدخنين. ■ الأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين بعد الإصابة بنوبة قلبية يقللون فرص الإصابة بنوبة قلبية أخرى بنسبة 50%.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ الإقلاع عن التدخين في سن الثلاثين يكسبك ما يقرب من 10 سنوات من متوسط العمر المتوقع للمدخنين. ■ الإقلاع عن التدخين في سن الأربعين يكسبك ما يقرب من 9 سنوات من متوسط العمر المتوقع للمدخنين. ■ الإقلاع عن التدخين في سن الخمسين يكسبك ما يقرب من 6 سنوات من متوسط العمر المتوقع للمدخنين. ■ الإقلاع عن التدخين في سن الستين يكسبك ما يقرب من 3 سنوات من متوسط العمر المتوقع للمدخنين. ■ يقلل الإقلاع عن التدخين من الخطر الزائد للعديد من الأمراض المتعلقة بالتدخين القسري عند الأطفال، مثل: أمراض الجهاز التنفسي (مثل الربو) والتهابات الأذن. ■ يقلل الإقلاع عن التدخين فرص الإصابة بالعجز الجنسي، وصعوبة الحمل، والولادة المبكرة، والأطفال ذوي الوزن المنخفض عند الولادة، والإجهاض.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2021) Benefits of Quitting Smoking & Tobacco Use CDC</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ بعد عام واحد فقط من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بنوبة قلبية بشكل حاد. ■ في غضون 2 إلى 5 سنوات بعد الإقلاع عن التدخين، قد ينخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى ما يقرب من غير المدخنين. ■ إذا أقلعت عن التدخين، فإن مخاطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة تنخفض بمقدار النصف خلال 5 سنوات.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ بعد عشر سنوات من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الوفاة بسرطان الرئة بمقدار النصف.
<p>https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/news/news/2020/2/tobacco-use-causes-almost-one-third-of-cancer-deaths-in-the-who-european-region</p> <p>(2020)</p> <p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن الوقاية من سرطان الرئة إلى حد كبير ومنع ما يقرب من تسعة من أصل عشرة من سرطانات الرئة إذا أُلغى المدخنون الحاليون.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/cancer.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يقلل الإقلاع عن التدخين من خطر الإصابة بـ 12 نوعًا من السرطان: سرطان الرئة والحنجرة وتجويف الفم والبلعوم والمريء والبنكرياس والمثانة والمعدة والقولون والمستقيم والكبد وعنق الرحم والكلى وسرطان الدم النخاعي الحاد (AML). ■ خلال 5-10 سنوات من الإقلاع، تقل فرصتك في الإصابة بسرطان الفم أو الحلق أو الحنجرة بمقدار النصف. ■ خلال 10 سنوات من الإقلاع، تقل فرصتك في الإصابة بسرطان المثانة أو المريء أو الكلى. ■ في غضون 10-15 عامًا بعد الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة بمقدار النصف. ■ في غضون 20 عامًا بعد الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بسرطان الفم أو الحلق أو الحنجرة أو البنكرياس إلى ما يقارب خطر إصابة شخص لا يدخن. ■ خلال 20 عامًا ينخفض خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم بمقدار النصف تقريبًا.
<p>التدخين وتحديات الإقلاع (Smoking and Withdrawal)</p>	

<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/withdrawal.html</p> <p>https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21587-nicotine-withdrawal</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ في بداية إقلاعك عن التدخين توقع التحديات التي ستأتيك وأهمها الأعراض الانسحابية للنيكوتين أهمها: <ul style="list-style-type: none"> - العصبية - التوتر - الرغبة في التدخين - الصداع - فتح الشهية للطعام - الكآبة والحزن - صعوبة التركيز والتفكير - اضطراب النوم - بطء معدل ضربات القلب ■ بالنسبة للعديد من المدخنين، تستمر الرغبة الشديدة في تدخين السجائر لفترة أطول بكثير من أعراض الانسحاب الأخرى.
<p>https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ سيساعد الإقلاع عن التدخين على حماية أحيائك، وخاصة الأطفال، من التعرض للتدخين غير المباشر.
<p>https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ للإقلاع عن التدخين فوائد عدة على المدى القصير حيث إن: <ul style="list-style-type: none"> ■ في غضون 20 دقيقة من الإقلاع عن التدخين، ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم. ■ خلال 12 ساعة من الإقلاع عن التدخين، ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم إلى المعدل الطبيعي. ■ من 2 إلى 12 أسبوعاً من الإقلاع عن التدخين، تتحسن الدورة الدموية وتزيد وظائف الرئة. ■ خلال 1 إلى 9 أشهر من الإقلاع عن التدخين، يقل السعال وضيق التنفس. ■ خلال عام واحد من الإقلاع عن التدخين، يبلغ خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية نحو نصف خطر إصابة المدخن.

■ للإقلاع عن التدخين فوائد عدة على المدى البعيد حيث إن:

■ على المدى البعيد:

■ خلال 5 سنوات من الإقلاع عن التدخين، يتم تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى تلك التي يتعرض لها غير المدخن بعد 5 إلى 15 عامًا من الإقلاع عن التدخين.

■ بعد 10 سنوات من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر إصابتك بسرطان الرئة إلى نحو النصف مقارنة بالمدخن.

■ بعد 10 سنوات من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة وعنق الرحم والبنكرياس.

■ خلال 15 عامًا من الإقلاع عن التدخين، فإن خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية يعادل غير المدخنين.

■ الأشخاص الذين ألقوا عن التدخين بعد الإصابة بنوبة قلبية يقللون من فرص الإصابة بنوبة قلبية أخرى بنسبة 50%.

■ الإقلاع عن التدخين في سن الثلاثين يكسبك ما يقرب من 10 سنوات من متوسط العمر المتوقع للمدخنين.

■ الإقلاع عن التدخين في سن الأربعين يكسبك ما يقرب من 9 سنوات من متوسط العمر المتوقع للمدخنين.

■ الإقلاع عن التدخين في سن الخمسين يكسبك ما يقرب من 6 سنوات من متوسط العمر المتوقع للمدخنين.

■ الإقلاع عن التدخين في سن الستين يكسبك ما يقرب من 3 سنوات من متوسط العمر المتوقع للمدخنين.

■ يقلل الإقلاع عن التدخين من الخطر الزائد للعديد من الأمراض المتعلقة بالتدخين القسري عند الأطفال، مثل أمراض الجهاز التنفسي (مثل الربو) والتهابات الأذن.

■ يقلل الإقلاع عن التدخين من فرص الإصابة بالعجز الجنسي، وصعوبة الحمل، والولادة المبكرة، والأطفال ذوي الوزن المنخفض عند الولادة، والإجهاض.

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>

(2020)

التدخين وصحة الأطفال (Children's Health and Smoking)

■ يمكن للوالدين حماية أطفالهم من موت الرُّضع المفاجئ عن طريق عدم التدخين أثناء الحمل، منع التدخين في المنزل أو حول الرضيع، ووضع الطفل على ظهره طوال أوقات النوم.

■ تشير الدراسات إلى أن الأطفال الأكبر سنًا الذين يدخن آباؤهم يمرضون كثيرًا.

■ تشير الدراسات إلى أن الأطفال الأكبر سنًا تنمو رئاتهم بشكل أقل من الأطفال الذين لا يتنفسون دخانًا سلبيًا، ويصابون أكثر بالتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي.

■ يعد الأزيز أو الصفير والسعال أكثر شيوعًا عند الأطفال الذين يتنفسون الدخان القسري.

■ يمكن أن يؤدي التدخين القسري إلى نوبة ربو لدى الطفل.

■ يعاني الأطفال المصابون بالربو الذين يتعرضون للتدخين القسري نوبات ربو أكثر حدة ومتكررة، قد تضع حياة الطفل في خطر.

■ يُصاب الأطفال الذين يدخن آباؤهم من حولهم بمزيد من التهابات وسوائل في الأذن؛ مما قد يعرضهم للعمليات لوضع أنابيب الأذن للتصريف.

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm

(2020)

	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن للوالدين حماية أطفالهم من التدخين القسري عن طريق: <ul style="list-style-type: none"> - منع التدخين في المنزل أو حوله. - منع التدخين في السيارة حتى لو كانت النوافذ مفتوحة. - التأكد من خلو مراكز رعاية الأطفال والمدارس الخاصة بأطفالك من التبغ. - ابحث عن الأماكن والمطاعم التي لا تسمح بالتدخين؛ حيث إن (أقسام ممنوع التدخين) لا تحميك أنت وعائلتك من التدخين القسري.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي التدخين والتعرض للدخان القسري خلال سنوات الطفولة والمراهقة إلى إبطاء نمو الرئة وتطورها؛ مما يزيد خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن في مرحلة البلوغ.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ النيكوتين يسبب الإدمان بشكل كبير ويمكن أن يضر بنمو دماغ المراهقين، والذي يستمر حتى منتصف العشرينيات.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يضر التدخين القسري بالأطفال والبالغين، والطريقة الوحيدة لحماية غير المدخنين هي القضاء على التدخين في جميع المنازل ومواقع العمل والأماكن العامة. ■ يمكنك اتخاذ خطوات لحماية نفسك وعائلتك من التدخين القسري، مثل: جعل منزلك وسياراتك خالية من التدخين. ■ التعرض للتدخين القسري من قبل الأطفال قد يسبب التهابات الأذن، نوبات الربو الشديدة، أعراض والتهابات في الجهاز التنفسي، وموت الرضع المفاجئ.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة إلى زيادة خطر الإدمان على الأدوية الأخرى في المستقبل. ■ يستمر نمو دماغ المراهقين حتى سن 25 سنة تقريبًا، وقد يتأثر نمو دماغ المراهقين عند استخدام النيكوتين.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة إلى الإضرار بأجزاء الدماغ التي تتحكم في الانتباه والتعلم والمزاج والتحكم في الانفعالات.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة إلى زيادة خطر الإدمان على الأدوية الأخرى في المستقبل.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ عالميًا ما يقرب من 50% من المكالمات لمراكز مكافحة السموم للسجائر الإلكترونية للأطفال بعمر 5 سنوات أو أقل.

السجائر الإلكترونية (E-CIG)

<p>https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ هناك بعض الأدلة من دراسات عملت عالميًا على أن استخدام السجائر الإلكترونية يزيد تكرار وكمية تدخين السجائر في المستقبل.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ بودات السجائر الإلكترونية (جوول) هي نوع من السجائر الإلكترونية التي تستخدم أملاح النيكوتين، تحتوي عبوة جوول الواحدة على القدر نفسه من النيكوتين الموجود في عبوة من 20 سيجارة عادية.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ ما يقرب من ثلثي مستخدمي جوول الذين تراوح أعمارهم بين 15 و24 عامًا لا يعرفون أن جوول يحتوي دائمًا على النيكوتين.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على النيكوتين - المخدر الذي يسبب الإدمان في السجائر العادية والسيجار ومنتجات التبغ الأخرى.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يستمر دماغ المراهقين في النمو حتى سن 25 تقريبًا، وقد يؤثر النيكوتين في نمو دماغ المراهق.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن أن يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة إلى الإضرار بأجزاء الدماغ التي تتحكم في الانتباه والتعلم والمزاج والتحكم في الانفعالات.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة إلى زيادة خطر الإدمان على الأدوية الأخرى في المستقبل.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ بعض المكونات الموجودة في رذاذ السجائر الإلكترونية يمكن أن تكون ضارة بالرئتين على المدى الطويل.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد تكون بعض نكهات السجائر الإلكترونية آمنة للأكل ولكن ليس للاستنشاق لأن القناة الهضمية يمكنها معالجة مواد أكثر من الرئتين.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ تسببت بطاريات السجائر الإلكترونية المعيبة في حدوث بعض الحرائق والانفجارات، والتي أسفر القليل منها عن إصابات خطيرة.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ وجدت دراسة عالمية (أمريكا) أن ما يقرب من 50% من المكالمات لمراكز مكافحة السموم للسجائر الإلكترونية للأطفال بعمر 5 سنوات أو أقل.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يستمر نمو دماغ المراهقين حتى سن 25 سنة تقريبًا، وقد يتأثر نمو دماغ المراهقين عند استخدام النيكوتين.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة إلى الإضرار بأجزاء الدماغ التي تتحكم في الانتباه والتعلم والمزاج والتحكم في الانفعالات.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة إلى زيادة خطر الإدمان على الأدوية الأخرى في المستقبل.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يصعب على المستهلكين معرفة ما تحتويه منتجات السجائر الإلكترونية؛ حيث إنه قد يسوق لبعض منها أنها خالية من النيكوتين وهي غير كذلك.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ أظهرت دراسة عالمية من 2013-2014 أن النكهات هي السبب الرئيس وراء استخدام الشباب للسجائر الإلكترونية؛ حيث إنهم يبدؤون بها عند الوقوع في التدخين.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ هناك بعض الأدلة على أن الشباب الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية قد يكونون أكثر عرضة لتدخين السجائر في المستقبل.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ وجد تقرير الأكاديمية الوطنية للطب لعام 2018 أن هناك بعض الأدلة على أن استخدام السجائر الإلكترونية يزيد وتيرة وكمية تدخين السجائر في المستقبل.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ استخدام أي منتج من منتجات التبغ، بما في ذلك السجائر الإلكترونية، غير آمن للشباب.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ العلم المتاح عن الآثار الصحية قصيرة المدى وطويلة المدى من منتجات التبغ المسخن يُظهر أنها تحتوي على مكونات ضارة. واستخدام الشباب لأي من منتجات التبغ، بما في ذلك المنتجات المسخنة، غير آمن.
<p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يعيش أكثر من 80% من مستخدمي التبغ في العالم البالغ عددهم 1.3 مليار في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. ■ تؤدي زيادة أسعار التبغ بنسبة 10% إلى انخفاض استهلاك التبغ بنحو 4% في البلدان المرتفعة الدخل ونحو 5% في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. ■ تعتبر منتجات التبغ المُسخَّن مثل جميع منتجات التبغ الأخرى، فهي سامة بطبيعتها وتحتوي على مواد مسرطنة. ■ منتجات التبغ الساخنة تنتج الهباء الجوي الذي يحتوي على النيكوتين والمواد الكيميائية السامة عند تسخين التبغ، أو تفعيل جهاز يحتوي على التبغ.
<p>السيجار (Cigar)</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ● يختلف السيجار عن السجائر في أن السجائر عبارة عن لفافة من التبغ ملفوفة بالورق أو في مادة لا تحتوي على التبغ، بينما السيجار يلف بأوراق التبغ أو بمادة تحتوي على التبغ.
	<ul style="list-style-type: none"> ● يتم جذب الشباب وصغار السن لاستخدامها من خلال بيعها كحبة واحدة، ومن خلال إضافة المنكهات لها ليسهل إدمانها.
	<ul style="list-style-type: none"> ● قديمًا كانت تستخدم السيجار كعادة لدى كبار السن ولكن تم العمل على الترويج لها لفئات معينة حتى زاد استخدامها بين المراهقين في التسعينيات من القرن الماضي (1990).
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/cigars/index.htm</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● يعتبر استخدام السيجار أعلى بين الشباب الذين يستخدمون منتجات التبغ الأخرى أو المخدرات الأخرى (مثل الكحول والماريجوانا والمستنشقات) مقارنة بالشباب الذين لا يستخدمون هذه المنتجات.
	<ul style="list-style-type: none"> ● يحتوي السيجار على نفس المركبات السامة والمسرطنة الموجودة في السجائر وهي ليست بديلاً آمناً للسجائر.
	<ul style="list-style-type: none"> ● يرتبط تدخين السيجار المنتظم بزيادة خطر الإصابة بسرطان الرئة والمريء والحنجرة وتجويف الفم (الشفة واللسان والفم والحلق).
	<ul style="list-style-type: none"> ● يرتبط تدخين السيجار بأمراض اللثة وفقدان الأسنان.
	<ul style="list-style-type: none"> ● قد يكون مدخنو السيجار الثقيل وأولئك الذين يستنشقون بعمق أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب التاجية.

	<ul style="list-style-type: none"> ● يزيد تدخين السيجار بكثافة من خطر الإصابة بأمراض الرئة، مثل انتفاخ الرئة والتهاب الشُّعب الهوائية المزمن. ● في عام 2018 في الولايات المتحدة، كان ما يقدر بنحو 12.2 مليون شخص تبلغ أعمارهم 12 عامًا أو أكثر (ما يمثل 4.5%) من مدخني السيجار الحاليين. ● يتم الترويج للسيجار كرمز لأسلوب حياة فاخر وناجح من خلال إعلانات المشاهير، والمجلات والصحف، والأفلام. ● يمكن أن يسبب تدخين السيجار سرطان الفم والحلق، حتى لو لم تستنشق. ● يمكن أن يسبب تدخين السيجار سرطان الرئة وأمراض القلب. ● يزيد استخدام التبغ من خطر الإصابة بالعقم وولادة الجنين ميتاً وانخفاض الوزن عند الولادة. ● السيجار ليس بديلاً آمناً للسجائر. ● يزيد دخان التبغ من مخاطر الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب، حتى لدى غير المدخنين.
الشيشة (hookah)	
<p>https://www.lung.org/quit-smoking/smoking-facts/health-effects/facts-about-hookah</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ تم تحديد ما لا يقل عن 82 مادة كيميائية سامة ومسرطنة في دخان الشيشة. ■ على الرغم من أن الدخان يمر عبر الماء، فإن هذا لا يزيل المواد الكيميائية الخطرة المسببة للإدمان المنبعثة من التبغ.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يؤدي احتراق الفحم المستخدم لتسخين تبغ الشيشة إلى مخاطر صحية إضافية على مخاطر التدخين، نظرًا لأن عملية الاحتراق هذه تنتج مواد خطيرة مثل: أول أكسيد الكربون والمعادن والمواد الكيميائية الأخرى.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ تتطلب السيجارة العادية نحو 8 إلى 10 سحبات في جلسة لمدة ساعة. بينما تتضمن جلسة الشيشة من 100 إلى 200 سحبة، ومن المحتمل أن تعرض المستخدم لمزيد من الدخان خلال فترة زمنية أطول.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ وجدت الدراسات أن جلسة تدخين الشيشة يتعرض المدخنون فيها إلى ما يصل إلى 1.7 مره من النيكوتين، وما يصل إلى تسعة أضعاف التعرض لأول أكسيد الكربون بالمقارنة بتدخين سيجارة واحدة.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يرتبط استخدام الشيشة على المدى القصير بآثار صحية حادة، بما في ذلك زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، وانخفاض وظائف الرئة، وتسمم أول أكسيد الكربون.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/hookahs/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ على الرغم من أن العديد من المستخدمين يعتقدون أنها أقل ضررًا، إلا أن تدخين الشيشة له العديد من المخاطر الصحية نفسها مثل تدخين السجائر.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن للفحم المستخدم لتسخين التبغ أن يزيد المخاطر الصحية عن طريق إنتاج مستويات عالية من أول أكسيد الكربون والمعادن والمواد الكيميائية المسببة للسرطان، حتى بعد مروره في الماء.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يحتوي التبغ ودخان الشيشة على العديد من العوامل السامة المعروفة بأنها تسبب سرطانات الرئة والمثانة والفم.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ تتسبب سوائل التبغ في الشيشة تهيج للفم وتزيد خطر الإصابة بالسرطان ■ يحتوي التبغ ودخان الشيشة على العديد من العوامل السامة التي يمكن أن تسبب انسداد الشرايين وأمراض القلب.

	<ul style="list-style-type: none"> الأطفال الذين يولدون لأشخاص يدخنون الشيشة كل يوم أثناء الحمل يكون وزنهم أقل عند الولادة (على الأقل 3 أونصات أقل) من الأطفال المولودين لمن لا يدخنون.
	<ul style="list-style-type: none"> الأطفال الذين يولدون لأشخاص يستخدمون الشيشة هم أيضًا أكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي.

أضرار التبغ (Tobacco Harms)

https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm (2021)	<ul style="list-style-type: none"> يحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية، بما في ذلك مئات المواد السامة ونحو 70 مادة كيميائية يمكن أن تسبب السرطان.
https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm (2021)	<ul style="list-style-type: none"> يؤدي التدخين إلى المرض والإعاقة ويضر تقريبًا بكل عضو من أعضاء الجسم.
	<ul style="list-style-type: none"> لكل شخص يموت بسبب التدخين، يعيش 30 شخصًا على الأقل مع مرض خطير متعلق بالتدخين.
	<ul style="list-style-type: none"> التدخين سبب معروف لضعف الانتصاب عند الذكور.

التدخين والسرطان (smoking and cancer)

Cancer (who.int) (2022)	<ul style="list-style-type: none"> يعد السرطان سببًا رئيسًا للوفاة في جميع أنحاء العالم، حيث تسبب في وفاة ما يقرب من 10 ملايين عام 2020، أو ما يقرب من حالة وفاة واحدة من بين كل ست وفيات.
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> يعود سبب نحو ثلث الوفيات الناجمة عن السرطان إلى تعاطي التبغ، وارتفاع مؤشر كتلة الجسم، واستهلاك الكحول، وانخفاض تناول الفاكهة والخضراوات، وقلة النشاط البدني.
<p>/https://tobaccofreelife.org/tobacco/smoking-facts</p> <p>(2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> كل من الرجال والنساء لديهم فرصة أكبر 25 مرة للإصابة بسرطان الرئة نتيجة للتدخين.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> عالمياً تموت النساء بسبب سرطان الرئة كل عام أكثر من سرطان الثدي، حيث يتسبب التدخين في نحو 90% (أو 9 من 10) من جميع وفيات سرطان الرئة.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> الرجال المدخنين يزيد لديهم خطر الوفاة من سرطان القصبة الهوائية والرئة والشعب الهوائية بأكثر من 23 مرة من غير المدخنين. يزيد لدى النساء المدخنات نسبة خطر الوفاة بسبب سرطان القصبة الهوائية والرئة والشعب الهوائية بأكثر من 12 مرة من غير المدخنين.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/cancer.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ما يقرب من 9 من كل 10 وفيات بسرطان الرئة ناتجة عن تدخين السجائر أو التعرض للتدخين السلبي.
<p>/https://tobaccofreelife.org/tobacco/smoking-facts</p> <p>(2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> كل من الرجال والنساء لديهم فرصة أكبر 25 مرة للإصابة بسرطان الرئة نتيجة التدخين.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يتسبب التدخين في نحو 90% (أو 9 من 10) من جميع وفيات سرطان الرئة. تموت النساء بسبب سرطان الرئة كل عام أكثر من سرطان الثدي. يزيد التدخين من خطر الوفاة بسبب السرطان وغيره من الأمراض لدى مرضى السرطان والناجين منه.

<p>https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/news/news/2020/2/tobacco-use-causes-almost-one-third-of-cancer-deaths-in-the-who-european-region</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> استخدام التبغ مسؤول عن 25% من جميع وفيات السرطان على مستوى العالم ومرتبطة بما لا يقل عن 20 نوعًا من السرطان.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يتسبب تدخين السجائر في معظم حالات سرطان الرئة.
<p>https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> بعد 10 سنوات من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر إصابتك بسرطان الرئة إلى نحو النصف مقارنة بالمدخن. بعد 10 سنوات من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة وعنق الرحم والبنكرياس.
<p>https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/news/news/2020/2/tobacco-use-causes-almost-one-third-of-cancer-deaths-in-the-who-european-region</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يمكن الوقاية من سرطان الرئة إلى حد كبير ومنع ما يقرب من تسعة من أصل عشرة من سرطانات الرئة إذا أقلع المدخنون الحاليون.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يتسبب التدخين القسري في الإصابة بسرطان الرئة لدى البالغين الذين لم يدخنوا قط. يزيد خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 20-30% لغير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين القسري في المنزل أو في العمل. غير المدخنين الذين يتعرضون للدخان القسري يستنشقون العديد من نفس المواد والسموم المسببة للسرطان مثل المدخنين. حتى التعرض لفترة وجيزة للدخان القسري يمكن أن يتلف الخلايا بطرق تحفز حدوث السرطان.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ مثل التدخين النشط، فكلما طالّت المدة وزاد مستوى التعرض للتدخين القسري، زاد خطر الإصابة بسرطان الرئة.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن لقوانين مكافحة التدخين أن تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة بين غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين القسري. ■ التعرض للتدخين القسري من قبل البالغين قد يسبب أمراض القلب، سرطان الرئة، والسكتة الدماغية.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن لقوانين مكافحة التدخين أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة بين غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين القسري.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/pdfs/fs_women_smoking_508.pdf</p> <p>(2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ عالمياً بين عام 1959-2010م ازداد خطر الإصابة بسرطان الرئة بين الإناث المدخنين عشرة أضعاف. ■ من الفوائد التي تعود على صحة المرأة من الإقلاع عن التدخين هائلة ومن أهمها أنه في غضون 10 سنوات من الإقلاع ينخفض خطر وفاة المرأة بسرطان الرئة إلى النصف.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/cancer.html</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يقلل الإقلاع عن التدخين من خطر الإصابة بـ12 نوعاً من السرطان: سرطان الرئة والحنجرة وتجويف الفم والبلعوم والمريء والبنكرياس والمثانة والمعدة والقولون والمستقيم والكبد وعنق الرحم والكلى وسرطان الدم النخاعي الحاد (AML). ■ خلال 5-10 سنوات من الإقلاع، تقل فرصتك في الإصابة بسرطان الفم أو الحلق أو الحنجرة بمقدار النصف. ■ خلال 10 سنوات من الإقلاع، تقل فرصتك في الإصابة بسرطان المثانة أو المريء أو الكلى. ■ في غضون 10-15 عامًا بعد الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة بمقدار النصف.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ في غضون 20 عامًا بعد الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بسرطان الفم أو الحلق أو الحنجرة أو البنكرياس إلى ما يقارب خطر إصابة شخص لا يدخن.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ خلال 20 عامًا ينخفض خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم بمقدار النصف تقريبًا.
<p align="center">Benefits of Quitting Smoking & Tobacco Use CDC</p> <p align="center">(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ إذا أقلعت عن التدخين، فإن مخاطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة تنخفض بمقدار النصف خلال 5 سنوات.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ بعد عشر سنوات من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الوفاة بسرطان الرئة بمقدار النصف.
<p align="center">https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm</p> <p align="center">(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية، بما في ذلك مئات المواد السامة ونحو 70 مادة كيميائية يمكن أن تسبب السرطان.
<p align="center">https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality/index.htm</p> <p align="center">(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ عالميًا، يزيد لدى النساء المدخنات نسبة خطر الوفاة بسبب سرطان القصبة الهوائية والرئة والشعب الهوائية بأكثر من 12 مرة.
<p>التدخين وفيروس كورونا المستجد (Smoking and COVID19)</p>	
<p align="center">https://www.who.int/news/item/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19</p> <p align="center">https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/smoking-and-covid-19</p> <p align="center">(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ وجدت الدراسات أن المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات شديده عند الإصابة بفيروس كورونا المستجد مقارنة بغير المدخنين. ■ تشير الأبحاث المتاحة إلى أن المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة والموت.
<p align="center">https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-tobacco</p> <p align="center">(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يكون مدخنو التبغ أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد؛ لأن التدخين ينطوي على ملامسة الأصابع (وربما السجائر الملوثة) بالشفاه؛ مما يزيد إمكانية انتقال العدوى من الفيروسات من اليد إلى الفم.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ غالبًا عند تدخين الشيشة ومشاركة قطع الفم والخرطوم، قد يسهل انتقال فيروس كورونا المستجد وانتشاره.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ تشير الأبحاث المتاحة إلى أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة لفيروس كورونا المستجد والوفاة. ■ غالبًا ما يتضمن التبغ غير المُدخَّن والسجائر الإلكترونية بعض التلامس اليدوي للفم؛ مما يسهم في انتشار فيروس كورونا المستجد.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ هناك خطر آخر مرتبط باستخدام منتجات التبغ الذي لا يُدخَّن، مثل مضغ التبغ، حيث إن الفيروس يمكن أن ينتشر عندما يبصق المستخدم اللعاب الزائد الناتج أثناء عملية المضغ.
<p>https://www.lung.org/getmedia/7c65fb45-6787-46d6-ac07-79543f37bbc5/covid-tobacco.pdf</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ تدخين السجائر يضر بالجهاز المناعي، ويرتبط بالتهاب الرئة ويعرض الناس لخطر أكبر للإصابة بالعدوى الرئوية. ■ يضر التدخين بخلايا بطانة مجرى الهواء التي تحتوي على الأهداب، والتي تعد مدافعًا أساسيًا عن الفيروسات مثل متحورات فيروس كورونا SARS-CoV-2. ■ الأشخاص الذين يدخنون لديهم المزيد من مستقبلات ACE2 في رئتهم؛ حيث يستخدم الفيروس المسبب لـ COVID-19 هذه المستقبلات كمدخل إلى خلايا الرئة؛ مما يسمح بتطور أعراض عدوى كورونا ليكون أكثر خطورة.

	<ul style="list-style-type: none"> تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على النيكوتين، والذي له العديد من المضار الصحية المعروفة بما في ذلك التسبب في التهاب في أنسجة الرئة.
	<ul style="list-style-type: none"> يمكن أن يحتوي رذاذ السجائر الإلكترونية على معادن ثقيلة مثل: الرصاص والمركبات العضوية المتطايرة والمواد الكيميائية المسببة للسرطان التي تضر الرئتين.
	<ul style="list-style-type: none"> تحتوي السجائر الإلكترونية على مادة الأكرولين وهي مبيد حشري. يمكن أن يتسبب الأكرولين في إصابات الرئة الحادة ومرض الانسداد الرئوي المزمن وقد يسبب الربو وسرطان الرئة فجميعها عوامل خطر محتملة لتطور أعراض أكثر حدة لـ COVID-19
	<ul style="list-style-type: none"> العديد من الحالات المرضية أسهم في حصولها وتفاقمها التدخين القسري؛ حيث تصبح هذه الحالات عامل خطر محتمل لتطور أعراض أكثر حدة لـ COVID-19.
	<ul style="list-style-type: none"> البيئات الخالية من الدخان بنسبة 100% هي الطريقة الفعالة الوحيدة لحماية الناس بشكل كامل من التعرض للدخان القسري.
	<ul style="list-style-type: none"> يمكن أن يزيد التدخين في الأماكن المغلقة من خطر انتقال فيروس COVID-19 لأن الناس سيحتاجون إلى خلع أقنعتهم للتدخين ويمكن نقل الرذاذ الخارج من الجهاز التنفسي عندما يزفر المدخن.
	<ul style="list-style-type: none"> مع ارتباط التدخين ارتباطاً وثيقاً لحصول تطور أكثر خطورة لأعراض فيروس COVID-19، فيجب استغلال هذه الفترة لمحاولة الإقلاع عن التدخين والحفاظ على صحتك.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ الإقلاع عن التدخين يحسن الحالة الصحية ويعزز جودة الحياة.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يمكن لأدوية الإقلاع عن التدخين المعتمدة والاستشارات السلوكية مضاعفة فرص الإقلاع عن التدخين.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ عندما يقلع الناس عن التدخين ينخفض عدد مستقبلات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين 2 في رئتي الشخص؛ حيث يستخدم الفيروس المسبب لـ COVID-19 هذه المستقبلات كمدخل إلى خلايا الرئة؛ مما يسمح بتطور أعراض عدوى كورونا لتكون أكثر خطورة.

التدخين والصحة النفسية (Smoking and Mental Health):

<p>https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/429939/Tobacco-Mental-Health-Policy-Brief.pdf</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ البالغون الذين يعانون أي اضطراب في الصحة النفسية لديهم عمر أقصر بـ 5 إلى 10 سنوات مقارنة مع عامة السكان؛ حيث يكونوا أكثر عرضة للتدخين.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ تشير الدراسات الاستقصائية السكانية إلى أن وجود اضطراب في الصحة النفسية يجعل الشخص أكثر عرضة بمرتين للتدخين، بعد التكيف مع العوامل الأخرى التي تؤثر في سلوك التدخين.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يُعتقد أن التدخين هو أحد الأسباب الرئيسة للوفيات الزائدة بين الأشخاص الذين يعانون حالات اضطراب حاد في الصحة النفسية.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ ثلث المدخنين الحاليين يعانون اضطرابًا في الصحة النفسية.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ تشير العديد من الدراسات إلى أن الإقلاع عن التدخين مرتبط بتحسين في الصحة النفسية للفرد. ■ المدخنون الذين يعانون حالات اضطراب في الصحة النفسية حادة تزداد لديهم الأعراض النفسية. ■ تشير الأدلة التي تم جمعها إلى أن الإقلاع عن التدخين مرتبط بانخفاض الاكتئاب والقلق والتوتر وتحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون حالات اضطراب في الصحة النفسية والذين لا يعانونها. ■ حسب دراسة أجريت فإن 27% من الدخل الشهري هو متوسط الإنفاق على السجائر بين المصابين باضطراب الانفصام في الشخصية. ■ يرتبط التعرض للدخان القسري بزيادة خطر الإصابة بأعراض الاكتئاب.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/disparities/mental-illness-substance-use/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ البالغون المصابون باضطرابات الصحة النفسية يدخنون السجائر أكثر من البالغين غير المصابين بهذه الاضطرابات. ■ حسب المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها فإن 34.6% من البالغين المصابين باضطرابات الصحة النفسية يستخدمون التبغ عام 2016 مقارنة بـ 23.3% من البالغين غير المصابين باضطراب نفسي. ■ الأفراد الذين يعانون اضطرابات المزاج، والذهان، واضطرابات القلق، واضطرابات النمو، واضطرابات تعاطي المخدرات هم أكثر عرضة للإدمان على النيكوتين من أولئك الذين لا يعانون هذه الاضطرابات.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ حسب المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها فإن انتشار التدخين أعلى بين المصابين بالفصام، حيث بلغ نحو 90%.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ حسب المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها فإنه في عام 2016، 43.5% من البالغين الذين يدخنون السجائر يعانون الإفراط في شرب الكحول مقارنة بـ 21.7% من البالغين الذين لا يدخنون.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يموت الأشخاص الذين يعانون حالات اضطرابات في الصحة النفسية قبل 5 سنوات تقريبًا من أولئك الذين لا يعانون هذه الاضطرابات ويحدث العديد من هذه الوفيات بسبب تدخين السجائر.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ الأشخاص المدخنون من الذين يعانون اضطرابات نفسية حادة يموتون قبل 15 عامًا تقريبًا من الأشخاص الذين لا يعانون هذه الاضطرابات والذين لا يدخنون.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ الأسباب الأكثر شيوعًا للوفاة بين الأشخاص الذين يعانون اضطرابات في الصحة النفسية هي أمراض القلب والسرطان وأمراض الرئة، والتي يمكن أن تكون ناجمة عن التدخين.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ الأشخاص الذين يعانون اضطرابات في الصحة النفسية والذين يدخنون السجائر هم أكثر عرضة للوفاة مبكرًا بأربع مرات من أولئك الذين لا يدخنون.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ للنيكوتين تأثيرات في تغير المزاج يمكن أن تخفي مؤقتًا الأعراض السلبية لمن يعانون اضطرابات في الصحة النفسية؛ مما يعرض الأشخاص الذين يعانون هذه الاضطرابات لخطر أكبر لاستخدام السجائر وإدمان النيكوتين.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يتفاعل التبغ مع بعض الأدوية التي يتناولها المرضى الذين يعانون اضطرابات في الصحة النفسية ويثبط فعاليتها؛ مما يؤدي غالبًا إلى الحاجة لجرعات دوائية أعلى لتحقيق الفائدة العلاجية نفسها.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ تقوم شركات التبغ باستراتيجية لترويج استخدام التبغ لدى من يعانون اضطرابات في الصحة النفسية مثل التسويق لها بأنها تساعد على تخفيف الأعراض لديهم ويدعمون تلك الخرافات؛ مما يقلل فرص الإقلاع لديهم.

التأثير البيئي للتبغ (environmental impact of tobacco)

<p style="text-align: center;">https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2022 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ عالميًا، يتم قطع ٦٠٠ مليون شجرة لصناعة السجائر.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ ٨٤ مليون طن من انبعاث ثاني أكسيد الكربون في الجو بسبب التدخين؛ مما يزيد الاحتباس الحراري.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ ٢٢ مليار لتر من الماء يتم استخدامه لصناعة السجائر.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ إن التأثير الضار لصناعة التبغ على البيئة واسع ومتزايد؛ مما يضيف ضغطًا غير ضروري على موارد كوكبنا الشحيحة بالفعل والنظم البيئية الهشة.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ يقتل التبغ أكثر من 8 ملايين شخص كل عام ويدمر بيئتنا، ويزيد الإضرار بصحة الإنسان، من خلال الزراعة والإنتاج والتوزيع والاستهلاك ونفايات ما بعد الاستهلاك.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/protection/air_quality/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ تشير العديد من الدراسات إلى أن قوانين منع التدخين الشاملة التي تحظر التدخين في جميع المناطق الداخلية لمواقع العمل والأماكن العامة، بما في ذلك المطاعم، تعمل على تحسين جودة الهواء وتقليل التعرض للتدخين السلبي.
<p>/https://tobaccotactics.org/wiki/tobacco-and-the-environment</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ يتراكم دخان التبغ بقايا طويلة الأمد تتجمع على الأسطح، ويمكن أن تتراكم على مدى سنوات حتى بعد توقف التدخين في البيئة. لتصبح أكثر سمية مع تقدم العمر. ■ العبوات غير القابلة لإعادة التدوير والمليئة بالنفايات والتي تستهلك الكثير من الموارد، ومرشحات أسيتات السليلوز الموجودة في السجائر ومنتجات التبغ المسخن (HTP)، غير قابلة للتحلل الحيوي، مسببة ضرراً بيئياً كبيراً.
<p>https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/third-hand-smoke/faq-20057791</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ من أهم أنواع التدخين التي تم تعريفها حديثاً هو التدخين التراكمي ويشير إلى النيكوتين والكيماويات الأخرى المتبقية من دخان التبغ على الأسطح بداخل الأماكن المغلقة. ■ من المعتقد أن البقايا التدخين التراكمي تتفاعل مع الملوثات الشائع وجودها في الأماكن المغلقة، لتشكل خليطاً ساماً يحتوي على مركبات مسببة للسرطان، وتشكل خطراً محتملاً على صحة غير المدخنين — وخاصة الأطفال. ■ يتعرض الناس لكيماويات الدخان التراكمي بلمس الأسطح الملوثة أو استنشاق الغازات المنبعثة من تلك الأسطح الملوثة.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ يلتصق الدخان التراكمي بالملابس والأثاث والستائر والجدران والفرش والسجاد والغبار والمركبات والأسطح الأخرى حتى بعد توقف التدخين بفترة طويلة. وتتراكم بقايا الدخان التراكمي على الأسطح مع مرور الوقت.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ يكون الأطفال والبالغون غير المدخنين عرضة للإصابة بمشكلات صحية متعلقة بالتبغ عند استنشاق أو ابتلاع أو ملامسة المواد المحتوية على الدخان التراكمي.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ تزيد خطورة تعرض الرُّضع والأطفال الصغار للدخان التراكمي بسبب ميلهم إلى وضع الأشياء في فمهم ولمس الأسطح الملوثة.
<p>https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/q-a-world-no-tobacco-day-2022 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ تم فقدان ما يقدر بنحو 1.5 مليار هكتار من الغابات (الاستوائية بشكل رئيس) في جميع أنحاء العالم منذ السبعينيات بسبب التبغ؛ مما أسهم في زيادة تصل إلى 20% من الزيادة السنوية في غازات الاحتباس الحراري. ■ يتم قطع شجرة كاملة لصناعة 300 سيجارة تقريباً. بالإضافة أنه يتم قطع المزيد من الأشجار لإخلاء الأرض لزراعة التبغ، وإلى حرق الأخشاب لمعالجة أوراق التبغ بعد الحصاد. ■ يتم إخلاء ما يقرب من مائتي ألف هكتار من الأراضي سنوياً لزراعة التبغ وعلاجه. ■ تمثل زراعة التبغ نحو 5% من إجمالي إزالة الغابات الوطنية؛ مما يؤثر بشكل غير متناسب في مناطق زراعة التبغ في العالم، بما في ذلك جنوب أفريقيا والشرق الأوسط وجنوب شرق آسيا وأمريكا الجنوبية ومنطقة البحر الكاريبي.

	<ul style="list-style-type: none"> تستخدم الأراضي الخصبة التي يمكن استخدامها لزراعة المحاصيل الغذائية لزراعة للتبغ؛ مما يسهم في استنفاد التربة الناجم عن زراعة التبغ في انعدام الأمن الغذائي وتحديات غذائية عديدة.
	<ul style="list-style-type: none"> بناءً على البيانات التي تم جمعها عام 2014، فإن تكلفة عكس الآثار السلبية على التربة في بنغلاديش بسبب عام واحد من زراعة التبغ هو 20.6 مليون دولار أمريكي.
	<ul style="list-style-type: none"> يُلاحظ التصحر المنسوب إلى زراعة التبغ الآن في العديد من البلدان بما في ذلك البرازيل والهند والأردن وكوبا.
<p>https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/q-a-world-no-tobacco-day-2022 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> تتطلب دورة الحياة الكاملة للسيجارة الواحدة ما يقرب من 3.7 لتر من الماء، وهذا يشمل الزراعة والتصنيع والتوزيع والاستخدام والتخلص. يمكن للمدخن العادي توفير ما يصل إلى 74 لترًا من الماء يوميًا إذا أقلع عن التدخين.
	<ul style="list-style-type: none"> زراعة التبغ تستنزف منسوب المياه الجوفية؛ حيث تتطلب مرحلة زراعة التبغ وحدها الكمية نفسها من الماء التي يحتاجها الفرد لمدة عام كامل.
	<ul style="list-style-type: none"> في عام 2015 في البرازيل، وهي ثالث أكبر منتج للتبغ، تم استخدام أكثر من 263 مليار لتر من المياه لإنتاج السجائر والتي كان بالإمكان توفيرها لترطيب ما يقرب من 3.7 مليون شخص وهو ما يمثل جميع سكان عاصمتها بالنظر إلى أن الشخص العادي يشرب نحو 700 لتر من الماء سنويًا.

■ لقد ثبت أن مرشحات وأعقاب السجائر هي من بين أكثر المواد الملوثة والسامة الموجودة في المسطحات المائية. حيث تستغرق أعقاب السجائر ما يقرب من 10 سنوات لتتحلل مما يتيح الوقت للنيكوتين والمواد الكيميائية لتتسرب إلى النظم البيئية المحيطة.

■ خلصت دراسة من وكالة حماية البيئة إلى أنه عندما يتم نزع أعقاب السجائر في المياه العذبة لمدة 96 ساعة، يموت ما يقرب من نصف الأسماك فيها.

■ لإنتاج سيجارة واحدة، ينبعث 14 جرامًا من ثاني أكسيد الكربون طوال دورة حياتها.

■ يسهم إنتاج التبغ بنحو 84 مليون طن متري من انبعاثات مكافئ ثاني أكسيد الكربون سنويًا. وهذا يعادل 280 ألف صاروخ يتم إطلاقها في الفضاء الخارجي.

■ يسهم دخان التبغ في ارتفاع مستويات تلوث الهواء ويحتوي على ثلاثة أنواع من غازات الاحتباس الحراري: ثاني أكسيد الكربون والميثان وأكاسيد النيتروز التي تلوث البيئات الداخلية والخارجية.

■ على الصعيد العالمي، يبلغ الوزن التقريبي للنفايات المتولدة سنويًا من دورة حياة التبغ الإجمالية نحو 25 مليون طن متري.

■ تحتوي جميع السجائر التجارية تقريبًا على مرشح أسيتات السليلوز ؛ هذه المادة المضافة قابلة للتحلل بشكل سيئ ومصدر لتلوث البيئة بالجزيئات البلاستيكية.

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/q-a-world-no-tobacco-day-2022>

(2022)

■ يتم التخلص من نحو 4.5 تريليون سيجارة في البيئة كل عام.

■ وجدت الدراسات الاستقصائية لسلوك رمي القمامة أن ما يقرب من 65% من المدخنين يتخلصون من أعقاب السجائر بشكل غير صحيح (على سبيل المثال، على الأرصفة، والشواطئ، وما إلى ذلك).

■ هناك أكثر من 7000 مادة كيميائية يتم إطلاقها في البيئة من استخدام السيجارة - 70 منها معروفة بأنها مواد مسرطنة.

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/q-a-world-no-tobacco-day-2022>

(2022)

■ يمثل التخلص من خراطيش السجائر الإلكترونية والبطاريات مصدر قلق بيئي رئيسي فمعظم خراطيش السجائر الإلكترونية البلاستيكية غير قابلة لإعادة الاستخدام أو إعادة التدوير وينتهي بها الأمر في البالوعات والشوارع والممرات المائية.

■ أصبح الاستخدام العشوائي للأكياس التبغ البلاستيكية مصدر قلق بيئي جديد في العديد من البلدان حيث يتم تعبئة وبيع أشكال من التبغ الذي لا يدخل بها.

■ قد يمتص مزارع التبغ الذي يزرع ويحصد التبغ قدرًا من النيكوتين يوميًا كما هو موجود في 50 سيجارة. مرض التبغ الأخضر (GTS) هو شكل من أشكال التسمم بالنيكوتين يحدث في نحو 1 من كل 4 مزارعين.

■ يعاني مزارعو التبغ من زيادة تركيز الألمنيوم والزرنيخ في الدم بسبب التعرض لمبيدات الحشرات، مسببًا العديد من الآثار الصحية بما في ذلك التشنجات الخلقية والأورام الحميدة والخبثة والتغيرات الجينية واضطرابات الدم والاضطرابات العصبية واضطراب الغدد الصماء.

■ يواجه مزارعو التبغ الشباب خطرًا متزايدًا للإصابة باضطراب وظائف الكلى في وقت مبكر، بالإضافة إلى ارتفاع معدل انتشار التدخين بينهم.

■ في كثير من الأحيان، يعمل الأطفال في مزارع التبغ، وهم معرضون للخطر بشكل خاص؛ نظرًا لأن وزن أجسامهم يتناسب مع نسبة النيكوتين التي تمتصها بشرتهم من خلال التعامل مع أوراق التبغ.

■ تتأثر النساء بالآثار الضارة لزراعة التبغ حيث يواجهن مخاطر أكبر من العقم ومشاكل الإنجاب.

■ يسبب استخدام التبغ عبئًا إنسانيًا واقتصاديًا كبيرًا؛ حيث يرتبط التدخين بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي والسرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم وغير ذلك.

■ يعد تدخين التبغ في الأماكن المغلقة من العوامل الرئيسية المسببة لتلوث الهواء؛ حيث يطلق مواد سامة في الهواء، والتدخين غير المباشر مسؤول عن الوفاة المبكرة لـ1.2 مليون شخص على مستوى العالم كل عام، بالإضافة إلى أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي.

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/q-a-world-no-tobacco-day-2022>

(2022)

<p>https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/q-a-world-no-tobacco-day-2022</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ تستخدم صناعة التبغ التكتيكات المخادعة لغسيل سمعتها وتصوير نفسها على أنها صناعة مستدامة وصديقة للبيئة. ■ تُستخدم شركات صناعة التبغ تكتيكات لإخفاء حقيقة أن زراعة التبغ وإنتاجه واستهلاكه واستخدامه ضار بالبيئة المحيطة وكذلك بصحة المزارعين ومستخدمي التبغ. ■ إن التسويق ووضع العلامات البيئية للسجائر على أنها (طبيعية) و(عضوية) تجعل مستخدمي التبغ يعتقدون أن المنتجات ليست ضارة بهم. ■ تمول شركات التبغ المدارس والأنظمة الصحية والمنظمات البيئية ومنظمات الإغاثة في حالات الكوارث وتنظيف برامج نفايات منتجات التبغ، لا سيما في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ليتم الاعتراف بها لمساهمتها في المجتمع.
<p>الاقتصاد والتبغ (Economy and tobacco)</p>	
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/economics/econ_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ إن زيادة أسعار منتجات التبغ هي الطريقة الوحيدة الأكثر فعالية لتقليل الاستهلاك. ■ عالمياً تشير التقديرات إلى أن زيادة السعر بنسبة 10% تقلل من استهلاك السجائر الإجمالي بنسبة 3-5%. ■ تشير الأبحاث عالمياً أن الأطفال والمراهقين هم أكثر عرضة بمرتين إلى ثلاث مرات للاستجابة للزيادات في الأسعار من البالغين.

	<ul style="list-style-type: none"> تشير الأبحاث عالميًا أن ذوي الدخل المحدود تزيد لديهم القابلية للإقلاع عن التدخين أو تدخين عدد سجائر أقل بسبب ارتفاع الأسعار.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يمكن لقوانين مكافحة التدخين أن تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة بين غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين القسري.
<p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يجب أن تكون الزيادات الضريبية عالية بما يكفي لرفع الأسعار فوق معدل الدخل؛ حيث تؤدي زيادة أسعار التبغ بنسبة 10% إلى انخفاض استهلاك التبغ بنحو 4% في البلدان المرتفعة الدخل ونحو 5% في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
<p>https://twitter.com/WHO/status/1381954413565206531?s=20</p> <p>https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/countries-share-examples-of-how-tobacco-tax-policies-create-win-wins-for-development-health-and-revenues</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> يقتل التبغ كل عام أكثر من ثمانية ملايين شخص حول العالم، ويكلف الاقتصاد أكثر من 1.4 تريليون دولار أمريكي في الإنفاق على الصحة ويفقد الإنتاجية.
<p>https://twitter.com/WHO/status/1381960771513376773?s=20</p> <p>https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/countries-share-examples-of-how-tobacco-tax-policies-create-win-wins-for-development-health-and-revenues</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> إن زيادة الضرائب المفروضة على التبغ هي الطريقة الأكثر فاعلية للحد من تعاطي التبغ وتقليل مخاطر الوفاة والأمراض المرتبطة به وتكاليف الرعاية الصحية.
<p>https://twitter.com/WHO/status/1381988540368760836?s=20</p> <p>https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/countries-share-examples-of-how-tobacco-tax-policies-create-win-wins-for-development-health-and-revenues</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> زادت وفيات التبغ من خمسة ملايين عام 2010 إلى ثمانية ملايين عام 2020، يمكن للحكومات عكس الاتجاه بإجراءات مكافحة التبغ الصحيحة مثل زيادة الضرائب على التبغ.
<p>https://twitter.com/WHO/status/138200933337178115?s=20</p> <p>https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/countries-share-examples-of-how-tobacco-tax-policies-create-win-wins-for-development-health-and-revenues</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> في عام 2018، كانت هناك 38 دولة فقط تعادل 14% من سكان العالم، التي لديها ضرائب عالية بما فيه الكفاية على التبغ. يتطلب رفع الضرائب المفروضة على التبغ إرادة سياسية قوية ضد المصالح الخاصة.

<p>https://twitter.com/WHO/status/1382014861547339781?s=20 https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/countries-share-examples-of-how-tobacco-tax-policies-create-win-wins-for-development-health-and-revenues</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> من خلال سياسات ضرائب التبغ، يمكن للبلدان زيادة إيراداتها لمكافحة COVID 19 بمزيد من الموارد، وتعزيز خططها لإعادة البناء بشكل أفضل بعد الوباء.
<p>https://twitter.com/WHO/status/1382019630462566403?s=20 https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/countries-share-examples-of-how-tobacco-tax-policies-create-win-wins-for-development-health-and-revenues</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> إن رفع الضرائب على التبغ يساعد على إنقاذ الأرواح، والتحكم في الموارد، ويخفف أعباء وتكاليف النظام الصحي، ويقلل الإصابة بمخاطر وتطور الأمراض المزمنة.
<p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> تؤدي زيادة أسعار التبغ بنسبة 10% إلى انخفاض استهلاك التبغ بنحو 4% في البلدان المرتفعة الدخل ونحو 5% في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
<p>https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/q-a-world-no-tobacco-day-2022</p> <p>(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> بناءً على نتائج دراسة أجريت عام 2018، فإن التكلفة الاقتصادية العالمية للتدخين من كل من النفقات الصحية وخسائر الإنتاجية تعادل في الحجم 1.8% من إجمالي الناتج المحلي العالمي (GDP)، ونحو 40% من هذه التكلفة حدثت في البلدان النامية. يسبب استخدام التبغ عبء إنساني واقتصادي كبير حيث يرتبط التدخين بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي والسرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم وغير ذلك. إن التسويق ووضع العلامات البيئية للسجائر على أنها (طبيعية) و(عضوية) تجعل مستخدمي التبغ يعتقدون أن المنتجات ليست ضارة بهم.
<p>التدخين والمرأة (women and smoking)</p>	
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> عالمياً، يزيد لدى النساء المدخنات نسبة خطر الوفاة بسبب التهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة 12 مرة. عالمياً، يزيد لدى النساء المدخنات نسبة خطر الوفاة بسبب سرطان القصبة الهوائية والرئة والشعب الهوائية بأكثر من 12 مرة.

	<ul style="list-style-type: none"> عالمياً، يزيد التدخين من خطر الوفاة بسبب أمراض القلب التاجية بين النساء في منتصف العمر بنحو خمس مرات.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> عالمياً تموت النساء بسبب سرطان الرئة كل عام أكثر من سرطان الثدي؛ حيث يتسبب التدخين في نحو 90% (أو 9 من 10) من جميع وفيات سرطان الرئة. يزيد تدخين السجائر خطر الوفاة من جميع الأسباب عند الرجال والنساء.
<p>https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/pdfs/fs_women_smoking_508.pdf</p> <p>(2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> تقوم شركات التبغ مؤخراً بجذب النساء والتركيز عليهن في تسويق منتجاتهم عن طريق إنشاء خط من السجائر النحيلة بألوان جذابة، والترويج لها على أنها تبقي الفتيات نحيفات. وقاموا أيضاً بربطها بحركة حقوق المرأة وجعلها رمزاً من رموز تحرر المرأة، ومحاولة جعلها متقبلة من قِبل الجميع.
<p>التدخين والتغليف البسيط (smoking and plain packaging)</p>	
<p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> تشير الدراسات إلى أن التحذيرات المصورة تزيد بشكل كبير وعي الناس بأضرار استخدام التبغ.
<p>https://itcproject.org/findings/reports/standardised-packaging-tobacco-products-england-evidence-policy-impact-international-tobacco-control-policy-evaluation-project-feb-2020/</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> في دراسة تم نشرها عام 2020 في إنجلترا حيث: <ul style="list-style-type: none"> ✓ أظهرت النتائج أن هناك زيادة بأكثر من ثلاثة أضعاف في نسبة المدخنين الذين لم تعجبهم شكل علبة السجائر الخاصة بهم، من 16% إلى 53%. ✓ تضاعف احتمال قيام المدخنين بالإبلاغ عن أنهم لاحظوا تحذيرات صحية قبل وضع العلامة التجارية (من 24% في عام 2016 إلى 52% في عام 2018). ✓ كما ارتفعت نسبة المدخنين الذين أبلغوا عن تأييدهم للقانون من 32% عام 2016 إلى 44% في عام 2018.

<p>https://itcproject.org/findings/reports/standardised-packaging-tobacco-products-new-zealand-evidence-policy-impact-international-tobacco-control-policy-evaluation-project-feb-2020/</p> <p>(2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ في دراسة تم نشرها عام 2020 في نيوزيلاندا حيث: <ul style="list-style-type: none"> ✓ نتج عن ذلك كره المدخنين لشكل عبواتهم والنظر في ملصقات التحذير الصحية المصورة في كثير من الأحيان. ✓ زاد عدد المدخنين الذين لم يعجبهم مظهر العلبة من 50% إلى 75%. ✓ ازدياد من لاحظ ملصقات التحذير أولاً عند النظر إلى العبوة بدلاً من الجوانب الأخرى للعلبة - مثل العلامة التجارية - من 24% إلى 48%. ✓ اوضحت أيضاً أن العبوات الجديدة تقلل جاذبية منتجات التبغ وتزيد وضوح ملصقات التحذير المصورة. ✓ دليل من المملكة المتحدة على أن التغليف البسيط يمكن أن تكون له فوائد أخرى مثل: تقليل مبيعات منتجات التبغ وقد يدفع المدخنين إلى التحول إلى منتجات التدخين الإلكتروني والتي يدعى أنها أقل ضرراً.
<p>https://itcproject.org/findings/reports/plain-packaging-for-tobacco-products-in-canada-evidence-of-policy-impact-from-the-international-tobacco-control-policy-evaluation-project-mar-2021-english/</p> <p>(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ في دراسة تم نشرها عام 2021 في كندا حيث: <ul style="list-style-type: none"> ✓ قلت جاذبية علب السجائر؛ حيث أفاد 45% من المدخنين بأنهم يكرهون مظهر علبة السجائر الخاصة بهم، مقارنة بـ 29% قبل تطبيق التغليف. ✓ زاد دعم المدخنين للتغليف البسيط بعد تنفيذه، 35% من المدخنين (وافقوا) أو (وافقوا بشدة) على وجوب مطالبة شركات التبغ ببيع السجائر في عبوات التغليف البسيط، مقارنة بـ 26% قبل تطبيق التغليف.

Last reviewed 9th June 2022