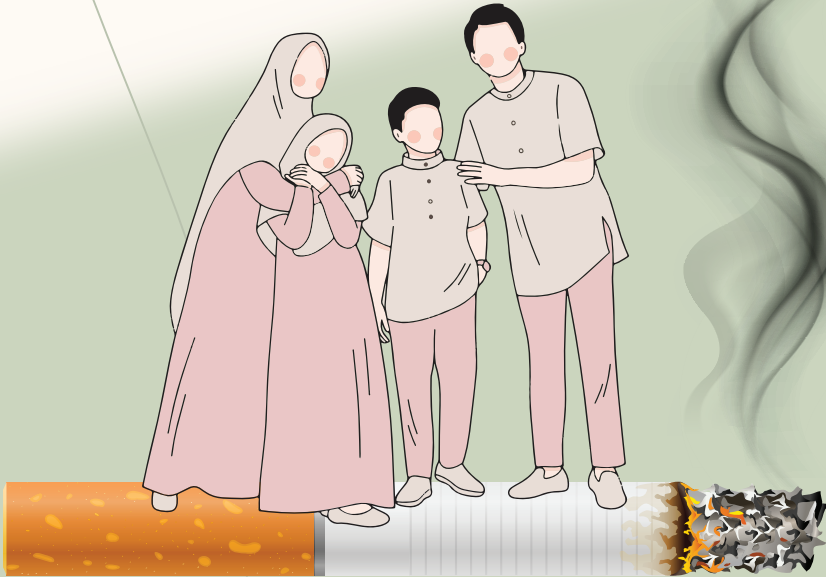




وزارة الصحة

# التدخين السلبي







## ما هو التدخين السلبي؟

هو استنشاق غير المدخنين لزفير شخص مدخن أو للدخان الناتج عن التبغ من أي مصدر له «سيجارة أو لفافة، أو غليون، أو شيشة، أو سيجار»، فمعظم الدخان لا يدخل إلى رئتي المدخن، بل ينتقل إلى الهواء المحيط به. ويمكن لأي شخص قريب أن يستنشقه. وقد يحدث التدخين السلبي أيضا عند تنفس رائحة دخان السجائر العالقة في ملابس المدخن، أو مفروشات المنزل، ولا يقتصر فقط على التواجد بجانب شخص يدخن.

يصبح الأشخاص الذين يستنشقون الدخان السلبي باستمرار عرضة للإصابة بمخاطر التدخين السلبي وأضراره مثل سرطان الرئة وأمراض القلب وهي نفس الأمراض التي يصاب بها المدخنين نتيجة التدخين.



ففي دخان التبغ المنبعث من السجارة العادية يوجد نحو ٧٠٠٠ مادة كيميائية و٢٥٠ منها على الأقل خطرة، مثل: السيانيد، وأول أكسيد الكربون، والأمونيا، ولقد وُجد أن ما لا يقل عن ٦٩ من المواد الكيميائية المنبعثة من حرق السجائر التي يتم استنشاقها في التدخين السلبي هي مواد مسرطنة أو يشتبه بأنها مسرطنة، مثل: الزنرخ، والبنزين، والبريليوم، والكادميوم.



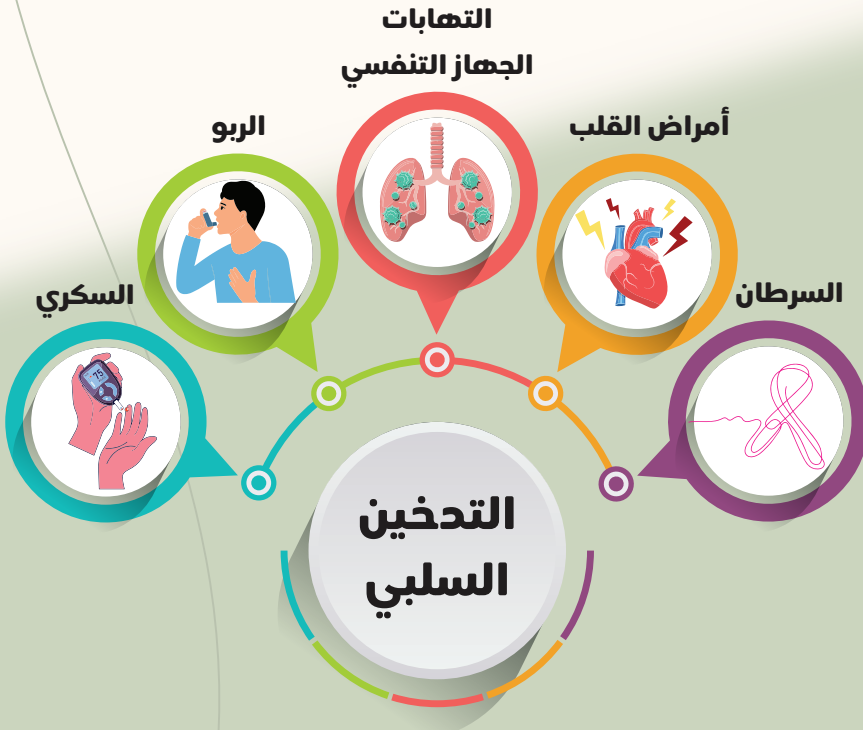
يسمى التدخين السلبي أيضا بالتدخين اللا إرادي أو التدخين الثانوي أو التدخين القسري و يسمى أيضا الدخان الناتج عن السجائر في البيئة التدخين البيئي





## ما هي أضرار التدخين السلبي؟

تعد أضرار التدخين السلبي خطيرة حيث قد تشكل تهديدًا صحيًا، فمن بين كل ٨ مدخنين يموتون بسبب أحد الأمراض المرتبطة بالتدخين، يموت شخص واحد غير مدخن بسبب التعرض للتدخين السلبي. كما يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب التدخين السلبي يؤدي إلى تفاقم العديد من الأمراض مثل:





وقد صنفت جمعية مكافحة السرطان والوكالة الدولية لبحوث السرطان أن التدخين السلبي مسبب للسرطان، وتشير الإحصائيات إلى أن التدخين السلبي يزيد من فرص الإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٢٠-٣٠٪ لدى البالغين من غير المدخنين كما قد يحفز التدخين السلبي كذلك نشأة أنواع أخرى من السرطانات، مثل:



## من هم الأشخاص الأكثر عرضة لأضرار التدخين السلبي؟

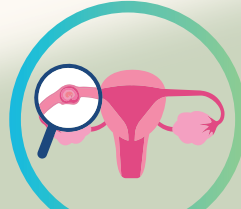
أي شخص يتواجد مع شخص مدخن ويتعرض للتدخين السلبي سيكون عرضة للإصابة بأضرار التدخين السلبي وآثاره السلبية، ولكن هناك بعض الفئات التي يكون الخطر عليها أكبر مثل:

### ا. العوامل

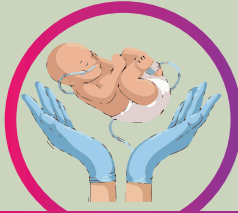
يؤثر التدخين السلبي على الحمل وقد يسبب الإجهاض وزيادة احتمال حدوث العديد من الحالات الصحية مثل:



ولادة جنين ميت



الحمل خارج الرحم



الولادة المبكرة



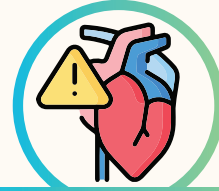
يؤثر التدخين السلبي على كل من المرأة الحامل وجنينها، حيث يؤثر على الجنين نتيجة انخفاض كمية الأكسجين المتاحة له، ووصول المواد الكيميائية الضارة إلى دمه عن طريق المشيمة ويؤدي ذلك إلى:



انخفاض محيط رأس المولود عند الولادة



انخفاض الوزن عند الولادة



زيادة عدد ضربات قلب الجنين

إن تهوية المنزل، وفتح النوافذ، والأبواب، أو التدخين في غرفة أخرى في المنزل لا يحمي المرأة الحامل من التدخين السلبي والحل الأمثل في بقاءها في بيئة خالية من دخان التبغ.





## ٢. الرضع

يؤدي تعرض الأم أثناء الحمل إلى التدخين السلبي إلى مخاطر صحية على الطفل الرضيع بعد ولادته، وأهمها زيادة خطر الإصابة بموت الرضع الفجائي و مشاكل الجهاز التنفسي مثل:

١ انخفاض وظائف الرئة

٢ زيادة خطر الإصابة بالتهابات رئوية حادة

٣ زيادة خطر الإصابة بالتهاب القصيبات

٤ زيادة خطر الإصابة بالتهابات الأذن الوسطى

٥ زيادة حدة الأعراض لدى الأطفال المصابين بالربو





### ٣. الاطفال

تكون الرئتان، والمسالك الهوائية، وكذلك جهاز المناعة لدى الأطفال غير مكتملة النمو، لذلك يعد التدخين السلبي ضار بشكل خاص للأطفال. إذ يؤدي التعرض للتدخين السلبي بشكل مستمر إلى جعلهم أكثر عرضة للإصابة بما يلي:

نوبات الربو المتكررة والخطيرة.

التهاب الشعب الهوائية.

التهابات الصدر والالتهابات الرئوية.

ضيق التنفس.

السعال ونزلات البرد.

التهاب السحايا.

التهابات الأذن.





**مشاكل في العينين مثل إعتام عدسة العين.**



**تسوس الأسنان.**



**زيادة مخاطر الإصابة بالمشاكل السلوكية.**



**اضطراب نقص الإنتباه وفرط النشاط.**



**زيادة خطر صعوبات التعلم لدى الطفل.**



**زيادة احتمالية أن يصبح الطفل مدخناً مستقبلاً.**

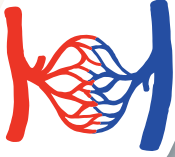


إن تواجد الأطفال مع مدخن في مكان مغلق يعرضهم لمخاطر التدخين السلبي حتى لو كانت النوافذ مفتوحة لذا فإن أفضل قرار يمكن اتخاذه من قبل المدخنين للحفاظ على صحتهم وصحة عائلاتهم هو الإقلاع عن التدخين



## متى يبدأ ضرر التدخين السلبي؟

إن الضرر الناتج عن التدخين السلبي يبدأ منذ اللحظة الأولى لاستنشاق دخان التبغ حيث يحصل ما يلي:



بعد خمس دقائق:

تصبح الشرايين أقل مرونة،  
تماماً كما يحدث عند المدخن.



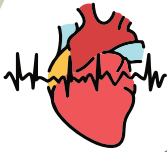
بعد ٢٠-٣٠ دقيقة:

يبدأ الدم بالتجلط، ويزيد خطر الإصابة  
بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.



بعد ساعتين:

يحصل عدم انتظام في ضربات القلب  
مما يؤدي إلى مشاكل قلبية خطيرة.





## كيف يمكن التقليل من آثار التدخين السلبي الضارة؟

١. الإقلاع عن التدخين: يساهم الإقلاع عن التدخين في تقليل المخاطر الصحية المرتبطة بالتدخين والتدخين السلبي وحماية العائلة والأطفال والأصدقاء من الأمراض والأضرار الصحية التي يسببها التدخين.



## ٢. تجنب التدخين السلبي داخل المنزل:

يعتبر المنزل هو المكان الرئيسي الذي يتعرض فيه الأطفال للتدخين السلبي، وإذا كان أحد أفراد العائلة من المدخنين فمن الممكن أن يبقى الدخان السلبي المنبعث من سيجارة واحدة في الغرفة لعدة ساعات، وقد يساعد فتح النوافذ واستخدام مرشحات الهواء على التقليل من نسبة المواد الكيميائية الضارة الناتجة عن حرق التبغ لكنها لا تزيل كل آثار التدخين السلبي.





### ٣. تجنب التدخين السلبي في السيارة:

يمكن للدخان السلبي أن يتراكم في السيارة ويصل إلى تراكيز عالية حتى لو كانت نوافذ السيارة

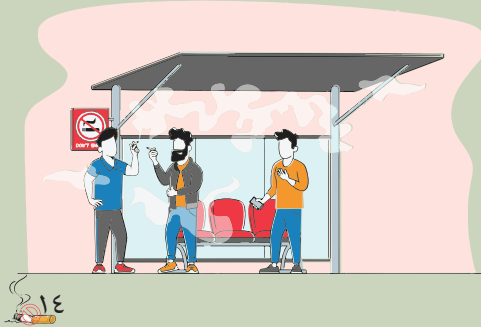


مفتوحة وقد يشكل ذلك خطورة كبيرة على الأطفال والنساء الحوامل، لذلك فيمكن تجنب التدخين السلبي

في السيارة من خلال منع أي شخص من التدخين فيها.

### ٤. تجنب التدخين السلبي خارج المنزل:

يمكن تجنب التدخين السلبي وحماية الأطفال والعائلة من الدخان السلبي خارج المنزل من خلال النصائح تجنب التواجد بجانب المدخنين وتجنب البقاء في أماكن تسمح بالتدخين.





## السيجارة الإلكترونية والتدخين السلبي

تجنب التدخين السلبي يعني عدم استخدام أي نوع من منتجات التبغ التجارية، بما في ذلك السيجارة الإلكترونية، حيث أن السجائر الإلكترونية تصدر انبعاثات مثلها مثل سجائر التبغ العادية وقد ينبعث منها مواد كيميائية مسببة للسرطان، ومعادن ثقيلة مثل النيكل، والقصدير، والرصاص

### أهمية سياسات الأماكن العامة المغلقة والمفتوحة الخالية من التدخين:

أظهرت الدراسات المختلفة ان وجود قوانين منع التدخين في الأماكن العامة عملت على تقليل تنويم المصابين بالربو كما ساهمت في انخفاض حالات التنويم لمتلازمة الشريان التاجي الحادة. و ارتبط تشريع منع التدخين بتخفيضات كبيرة في معدلات الولادات المبكرة إلى جانب الفوائد الصحية للبالغين، علاوة توجد هناك أدلة على انخفاض معدل الوفيات الناجمة عن الأمراض المرتبطة بالتدخين على المستويات الوطنية








لا تشعلها...

التدخين دمار لك ولمن حولك



 OmanHealth    OmaniMOH  www.moh.gov.om  1212

٢٠٢٤م

