



وزارة الصحة
Ministry of Health

التبغ

تستاهل
0



المحتويات

- تعريف التبغ
- تاريخ التبغ
- نسبة إنتشار التبغ في السلطنة
- أنواع التبغ
- التبغ غير المدخن (أنواعه ، مكوناته ، أضراره)
- التبغ المدخن (أنواعه ، مكوناته ، أضراره)
- أسباب التدخين
- الإقلاع عن التدخين
- الخلاصة

تعريف التبغ

■ التبغ نبتة سنوية من فصيلة الباذنجان تعيش موسمًا واحدًا. تُزرع بهدف جني أوراقها واستعمالها في السجائر والسيجار والنشوق والمضغعة حيث تنتج الشتلة الواحدة حوالي ٢٠ ورقة، كل منها بطول ما بين ٦٠-٧٥ سنتم وعرض بين ٣٥-٤٥ سنتم .



■ يعتبر التبغ مخدرا ويسبب الإدمان لوجود مادة النيكوتين به.

■ كما يعتبر التبغ حسب الإحصائيات الأخيرة القاتل الأول في العالم. وأوضحت دراسات منظمة الصحة العالمية أن التبغ يقتل شخص كل ٦ ثوان في العالم أي حوالي ٥ ملايين شخص سنوياً .

تاريخ التبغ



■ يعود تاريخ زراعة التبغ إلى القارة الأميركية حيث استخدمها السكان الأصليون في طقوسهم الدينية باعتبارها مسكناً للأوجاع. بعد اكتشاف كريستوفر كولومبوس للقارة الأميركية أحضر البحارة التبغ معهم عند العودة إلى أوروبا. وانتشر استخدام التبغ بسبب المعتقد الأوروبي بأنه قادر على الشفاء من بعض الأمراض.

■ مع حلول العام ١٦٠٠، كان التبغ قد تحوّل إلى منتجٍ مطلوبٍ، حتى أنه استخدم شكلاً من أشكال العملات في بعض أجزاء أوروبا.



■ في القرن التاسع عشر صمّم الفرنسيون أول ورق للتبغ، صانعين أول سيجارة. مع اختراع السجائر تم بدأ انتشار التبغ حيث بدأت الشركات تروج للسجائر وتبيعها للعامة.

■ في أواخر القرن السادس عشر كانت السلطنة العثمانية موطناً لتجارة التبغ بسبب خصائصها الطبية الذائعة وبسبب شعبيتها المتزايدة.

نسبة انتشار التبغ في السلطنة

في المسح الصحي العالمي لاستخدام التبغ بين الشباب ٢٠١٦ الذي قامت به وزارة الصحة أشارت نتائجه إلى أن:

- ١٠,٥% من الطلاب دخنوا سجائر في أي وقت مضى (بنين = ١٤,٣% ، بنات = ٧,٢%)
- ٣,٩% يستخدمون حاليًا أي منتج من منتجات التبغ (الأولاد = ٥,٦% ، الفتيات = ٢,٦%)
- ١,٧% يدخنون السجائر حاليًا (بنين = ٢,٥% ، بنات = ١%)
- يستخدم ٢,٩% حاليًا منتجات التبغ الذي لا يُدخّن (بنين ٤,٢% ، فتيات ١,٨%)
- يستخدم ٦,٨% حاليًا منتجات التبغ الأخرى (الأولاد = ٩,٦% ، البنات = ٤,٣%)
- ١٢,٢% ممن لم يدخنوا قط من المرجح أن يبدؤوا بالتدخين العام المقبل

نسبة انتشار التبغ في السلطنة

المسح الوطني الصحي للأمراض غير المعدية وعوامل خطورتها:

اشار المسح الى ان ٨,٥ % من البالغين من عمر ١٨ سنة فأكثر يستخدمون أو يدخنون التبغ حالياً (٦,٣% عماني ، ١٤,٢% غير عماني) وبالنسبة للعمانيين فقط نجد أن ١٤,١% من الذكور يدخنون حالياً مقابل ٠,٤% فقط من العمانيات اللاتي يدخن حالياً. وبالرغم من أن نسبة التدخين بين العمانيين قليلة (٦,٣%) مقارنة بالدول الأخرى، اشارت نتائج المسح أن ٣٨,٦% من العمانيين يتعرضون للتدخين السلبي سواء في المنزل أو مكان العمل.

أنواع التبغ

التبغ الغير مدخن وأنواعه

المضغرة (الأفضل ، التمباك)

السوباري

القات

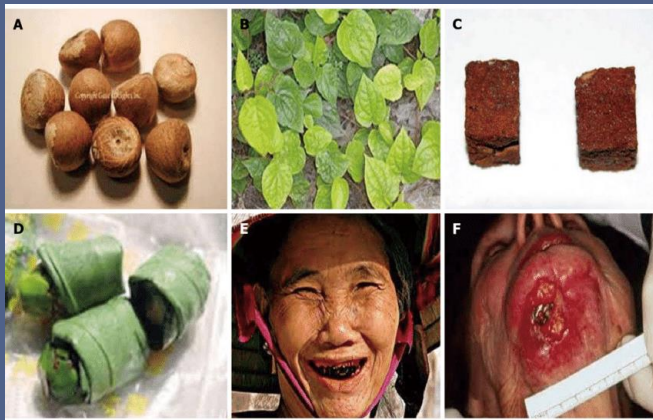
النشوق

هو التبغ الذي يتم مضغه

وتخزينه في تجويف الفم لمدة

طويلة من الوقت

• **المضغة (الأفضل ، التمباك):** توجد على شكل قطع صغيرة رطبة توضع في الفم بين اللثة والوجنة وتحتوي المضغة على جرعة كبيرة من النيكوتين.



• **السوباري :** هو عبارة عن بذرة ثمرة البيتل التي تشبه شجرة جوز الهند ولكنها أصغر وأنحف وتنتبت في دول آسيا، ويحتوي السوباري على مواد تشبه النيكوتين الذي يؤدي إلى الإصابة بالإدمان الشديد.



• **القات** : يحتوي على الكاثيون والكاثين وهما يشبهان الأمفيتامينات من حيث التأثير على الجهاز العصبي حيث يؤدي إلى اضطراب في الأعصاب والمزاج العام والقلق والضجرويتزايد ذلك الشعور كلما طالت فترة الإنقطاع.



• **النشوق** : وهو عبارة عن مسحوق ناعم من أوراق التبغ يتم استخدامه بعد تجفيفه وطحنه وإضافة العديد من المواد الكيميائية إليها لتضفي عليها رائحة معينة، حيث يتم إستنشاق هذا المسحوق عن طريق الأنف.

مكونات التبغ غير المدخن



أثبتت نتائج التحاليل التي أجرتها مختبرات شرطة عُمان السلطانية على أهم أنواع التبغ غير المدخن الشائع إستخدامها في السلطنة بأنها تحتوي على :

- أوراق التبغ.
- الرمل والحصى.
- الجير والرماد.
- نكهات وأعشاب عطرية.
- مواد أخرى مجهولة.

أضرار التبغ غير المدخن

للتبغ غير المدخن مجموعة من الأضرار المشابهة لأضرار التبغ المدخن، ولكنها تظهر على المدى البعيد مما يجعل الشباب يستهينون بهذه الأضرار ومنها :



■ زيادة إفراز اللعاب.

■ تسوس الأسنان.

■ تلف أنسجة اللثة.

■ تدني في عمل حاستي التذوق والشم.

■ حدوث بقع بيضاء على الغشاء المبطن للفم تسمى اللطاخ الأبيض أو لسان المدخن.

أضرار التبغ غير المدخن

■ سرطان الفم.

■ سرطان الحنجرة.

■ سرطان المريء.

■ القرح الجلدية المزمنة.



التبغ المدخن وأنواعه

السجائر

السيجار

الشيخة

السيجارة الإلكترونية

التدخين (هو استنشاق الدخان الناتج عن
إحتراق أوراق التبغ والمحمل بعدد كبير من
المركبات الكيماوية شديدة الضرر بالجسم)

السجائر :



هى الأكثر استعمالاً، فالتبغ الذي يصنع منه السجائر له أنواع كثيرة، وقد يستعمل نوع واحد أو أكثر، حيث يضاف له مواد خاصة بغية المحافظة على رطوبته وصفائه.

السيجار:

يصنع السيجار والغليون من أوراق التبغ دون فرمها، ويتألف من ثلاث طبقات، وكل طبقة من هذه الطبقات يختلف نوع التبغ الموجود فيها وطريقة صنعه عن الطبقة الأخرى. وهذه الآفة هي الأخرى لا تقل خطراً ولا ضرراً على صحة من يتعاطونها.

- أ - الطبقة الخارجية تسمى بالغللاف الخارجي، ولأوراقها مواصفات خاصة.
- ب - الطبقة الوسطى.
- ج - الطبقة الداخلية: تتألف من تبغ الحشو العادي.



الشيشة :



هي عادة قديمة بين شعوب آسيا والشرق الأوسط ولكنها مؤخراً بدأت تنتشر حتى في

الدول الغربية بدأ الإنتشار الواسع للشيشة بين أوساط الشباب؛ لإعتقادهم بأن الشيشة

أقل ضرراً من التدخين وأن مرور الدخان عبر الماء يخلصه من الكثير من السموم.

أسباب التعلق بالشيخة:

بالرغم من كل هذه المخاطر عن الشيخة نلاحظ شدة تعلق الشباب من الجنسين بها وذلك لعدة أسباب منها :



١. يعتمدها المدخن كأسلوب ليحقق شعوراً بخروجها من الطفولة وتعبيراً لإكمال نموه وإستقلاله.
٢. الظن بأنها تحرر الشاب من السلطة وتنمي فرديته، ويعتبرها إنها تكمل رجولته والإعتزاز بكيانه.
٣. موضة العصر كما يتم إتخاذها كأداة من أدوات التسلية والترويح عن النفس.
٤. يتناولها البعض كبديل عن السجائر.
٥. البطالة.

مكونات دخان الشيشة :

مقارنة بين جلسة شيشة وتدخين سيجارة

حجم الدخان / ٥٠ - ١٠٠ مرة أكثر

غاز Co / ٧ مرات أعلى

غاز Co الدم / ٣ مرات أعلى

النيكوتين / ١,٧ ضعف

المواد المسرطنة / ٤٦,٣٦ مرة أكثر

السيجارة الإلكترونية :



هي عبارة عن جهاز يعمل عن طريق البطارية، ويتم شحنه بمادة النيكوتين السائلة المذابة في بعض المواد الكيماوية الأخرى مع منكهات، وعند تسخينه يتم استنشاق هذه المادة بعد تحولها من سائل إلى بخار وبالتالي تبدأ سلسلة التأثيرات الضارة.



للسجارة الالكترونية العديد من المخاطر من بينها أنها أصبحت تستخدم كمدخل للتدخين عند المراهقين خاصة غير المدخنين الذين يجربونها بدعوى أنها آمنة، أما المدخنون فيتم إيهامهم بأنها آمنة وأنها الطريق نحو الإقلاع عن التدخين وهو ما لم يتم برهنته علمياً.



مخاطر السجارة الإلكترونية الصحية فقد سجلت بعض الحالات :

■ انفجار بعض هذه المنتجات في فم بعض المدخنين وأدت إلى أضرار صحية بالغة

كقطع اللسان وكسر الفك.

■ تعمل المنكهات الموجودة في السجارة الإلكترونية على تهيج خلايا الرئة والخلايا

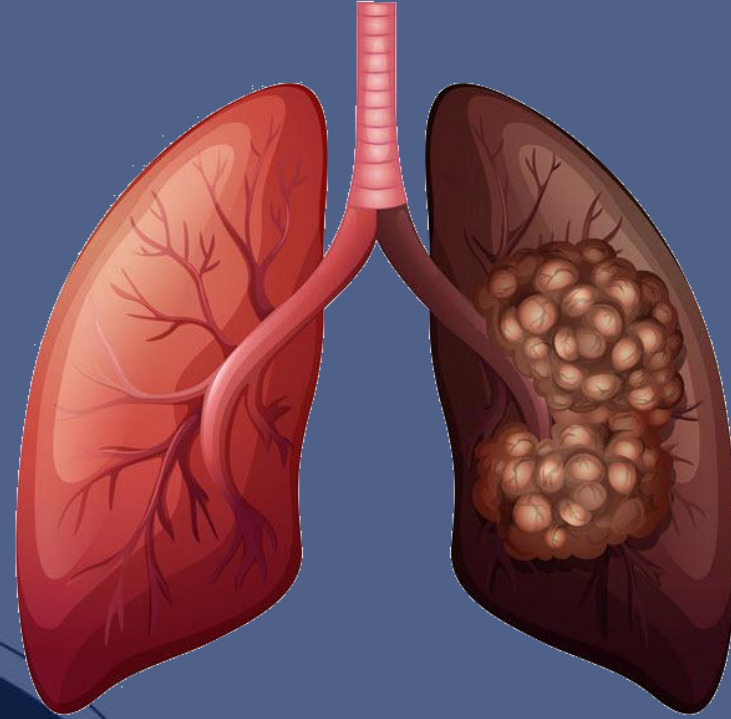
المبطنة للقصبات الهوائية مسببة سعالاً وآثاراً صحية أخرى.



مكونات التبغ المدخن

يحتوي دخان التبغ على الكثير من المواد الكيميائية الضارة والسامة، ويقدر البعض ذلك بين ٤٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ مادة، منها على الأقل ٤٠ مادة من مسببات السرطان عند الإنسان.

ومن أهم مكونات الدخان ما يلي :



- النيكوتين
- أول أكسيد الكربون
- الأستون
- الأمونيا
- القطران
- البنزين
- الفورمالدهيد
- الكاديوم

أضرار إستخدام التبغ

ينطوي تدخين التبغ على العديد من الأضرار والآثار الجانبية السلبية، وفيما يلي توضيح لأبرزها:

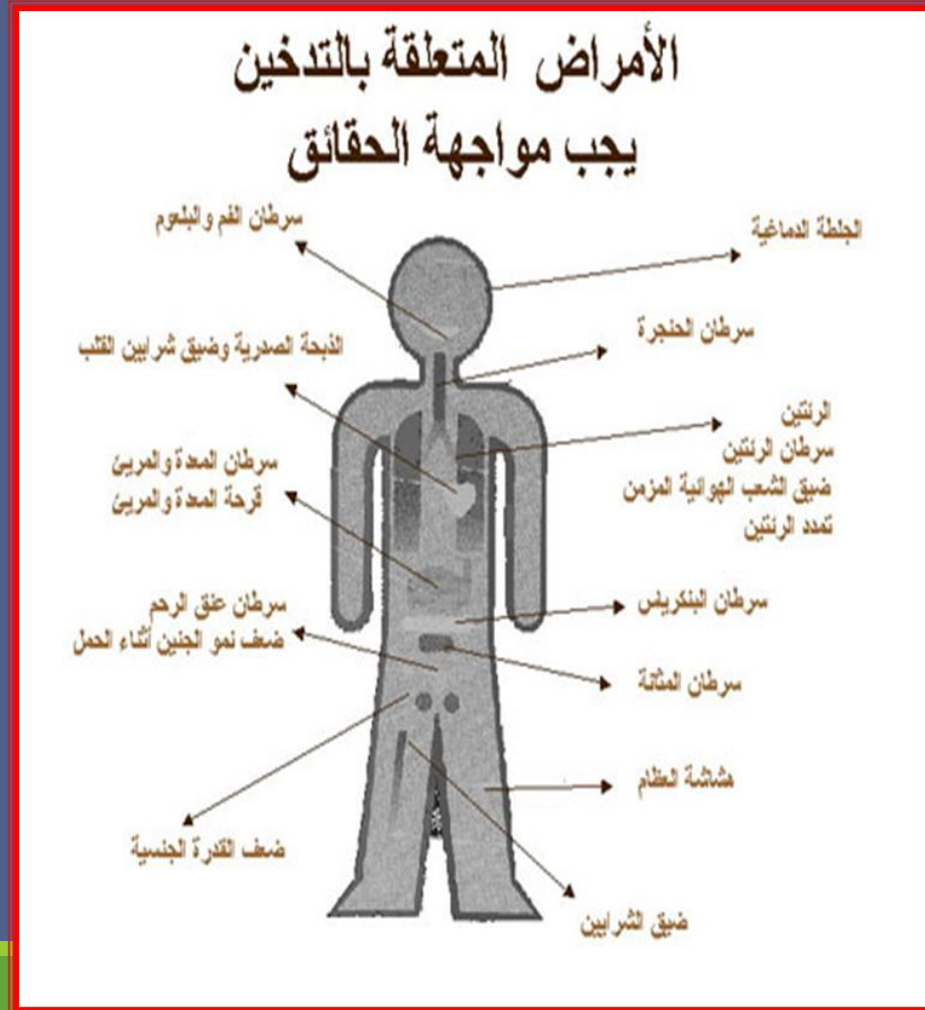
١. الأضرار الإقتصادية للتبغ :

■ تكاليف الرعاية الصحية.

■ الإنتاجية الضعيفة.

■ التكاليف الإجتماعية.

٢. الأضرار الصحية للتبغ:



□ أضرار التدخين على الرئتين:

■ زيادة خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي أو تفاقم أعراضها سوءاً.

■ انتفاخ الرئة

■ السل

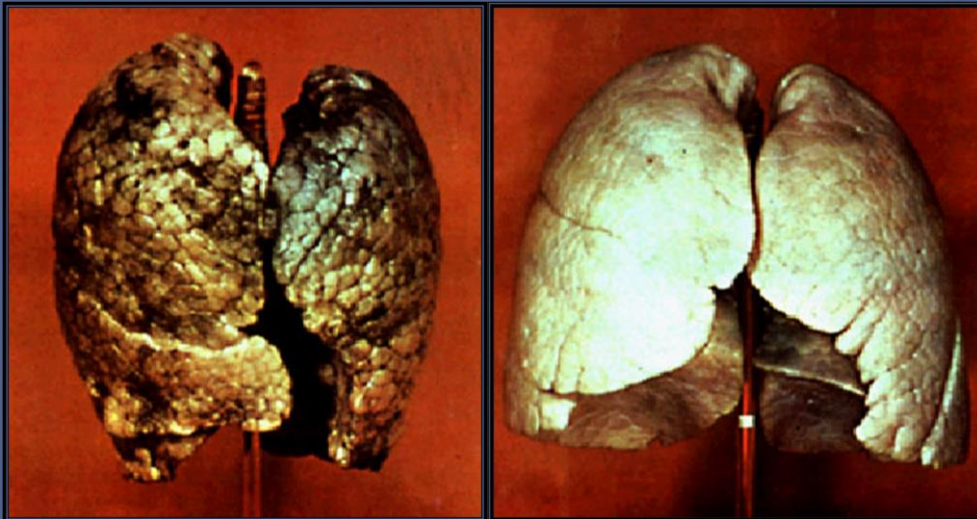
■ الالتهاب الرئوي

■ الانسداد الرئوي المزمن

■ التهاب القصبات الهوائية المزمن سرطان الرئة

■ السعال المزمن

■ الربو



□ أضرار التدخين على صحة القلب:



يتسبب النيكوتين في تضيق الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى تقييد تدفق الدم، وبالتالي زيادة خطر حدوث العديد من الحالات الصحية التي تصيب القلب والأوعية الدموية، ومنها:

■ مرض الشريان المحيطي.

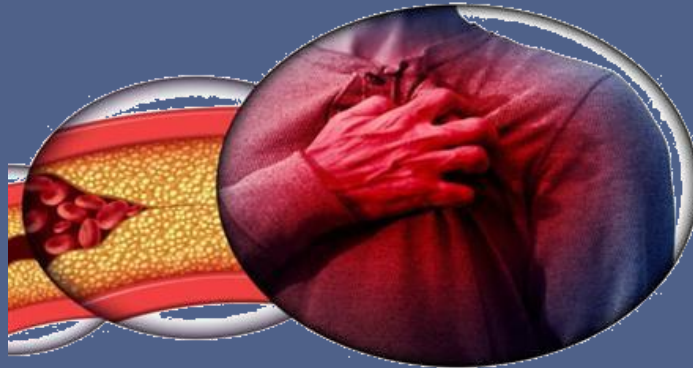
■ تصلب الشرايين.

■ تمدد الأبهر البطني.

■ أمراض القلب التاجية، بما في ذلك النوبة القلبية، والموت القلبي المفاجئ.

■ السكتة الدماغية.

■ ارتفاع ضغط الدم.



□ أضرار تدخين التبغ على الخصوبة:

- يقلل التدخين من القدرة التناسلية عموماً ويسبب الضعف الجنسي في الرجال. أما في النساء فيسبب ضعف القدرة على التنازل والإنجاب .
- الإصابة بسرطان عنق الرحم وقد يعمل التدخين على تقديم وتسريع إنقطاع الدورة الشهرية مبكراً.
- زيادة احتمال الإجهاض المبكر أو الولادة المبكرة أثناء الحمل.
- ضعف نمو الجنين جسماً و عقلياً.



□ أضرار تدخين التبغ على الجلد والمظهر العام:



- التجاعيد والحد من انتاج الكولاجين.
- سرطان الجلد.
- نشوء التجاعيد حول العينين*.
- تغير لون الشفتين وتجاعيدها*.
- الإصابة بأمراض اللثة وفقدان الأسنان.
- الأشخاص المدخنون نساء ورجال على حد سواء معرضون للصلع أكثر*.

أسباب التدخين

١. البطالة.
٢. مشاكل أسرية، كالطلاق.
٣. التقليد : رؤية الأب يدخن فيقوم الطفل بعملية التدخين.
٤. تقليد رفاق السوء.
٥. عدم مراقبة الطفل من طرف أسرته.
٦. تحفيز الأب لإبنه عند شراء علبة سجائر بالإحتفاظ بالمبلغ المتبقي ، وبالتالي يصبح عامل تعزيز للطفل.

الإقلاع عن التدخين

مما لا شك فيه أن الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل وخصوصاً أن دخان السجائر يحتوي على النيكوتين الذي يسبب الإدمان، وسيصاحب الإقلاع العديد من الأعراض، وحتى تتغلب على هذه الأعراض إتبع التالي :

- الشعور بتغير المزاج ← تنفس بعمق و ببطء.
- الإشتياق والتفكير في السجارة ← مارس هوايتك المفضلة.
- الشعور بالتوتر والقلق ← مارس التمرينات الرياضية.
- ضعف التركيز ← غير العمل الذي بين يديك أو خذ راحة ثم عد إليه .
- الشعور بالدوخة أو الدوران ← استلق واسترخ.

8 وسائل تساعدك على الإقلاع عن التدخين للأبد



8

الانشغال بشكل دائم

افعل شيئاً مثيراً يبقي يديك وعقلك مشغولين، مثل الحياكة، أو حل الكلمات المتقاطعة



1

حدد المثيرات وتجنبها

يمكن أن تكون المثيرات أشخاصاً وأماكن وأشياء وحالات تؤدي إلى إطلاق حافزك للتدخين



7

بدائل النيكوتين

تساعد هذه البدائل على تقليل أعراض انسحاب النيكوتين والرغبة الشديدة في السجائر



2

سامح نفسك وابدأ من جديد

سامح نفسك وابدأ من جديد، وتعلم ما سبب الانتكاسة وحاول القيام بالأمر من جديد



6

ممارسة التنفس العميق

يساعد التنفس العميق على الاسترخاء والهدوء، ويحسن قدرة الرئة، ويخفف من الرغبة الشديدة في النيكوتين



3

فكر في الفوائد

فكر في عائلتك وأطفالك وأصدقائك وأموالك أيضاً. وحاول تحليل الفوائد على المدى الطويل من الإقلاع عن التدخين



5

تدليك الأذنين

عندما تقوم بتدليك أذنيك، فإنك تحفز نقاط الوخز بالإبر، وهذا بدوره يقلل من الرغبة في التدخين



4

العلاج بالوخز بالإبر

يتم إدخال إبر رقيقة في مجموعة من خمس نقاط على الأذن للمساعدة في الحد من رغبتك في التدخين

:24



ماذ يحدث إذا أقلعت عن التدخين؟

خلال ٢٠ دقيقة من اخر سيجارة

ضغط الدم يصبح طبيعياً

معدل ضربات القلب يصبح طبيعياً

درجة حرارة الكفين والقدمين تزيد الى المعدل الطبيعي



بعد ٨ ساعات

يختفي أثر رائحة التدخين من الفم
ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم الى المستوى الطبيعي
يرتفع مستوى الأوكسجين في الدم الى المستوى الطبيعي

بعد ٢٤ ساعة

تقل فرصة الإصابة بالذبحة الصدرية

بعد ٤٨ ساعة

تبدأ الأعصاب في التكيف على اختفاء النيكوتين
التحسن في حاستي الشم و التذوق

بعد ٩ شهور

اختفاء الكحة والشعور بالتعب
زيادة طاقة الجسم
اختفاء القطران من الرئة

بعد سنة

يقل احتمال الوفاة بسبب أمراض القلب

يقل احتمال حدوث سرطان الرئة والفم والحنجرة والمريء والمثانة ويصبح المعدل طبيعيا

الخلاصة

١. جميع منتجات التبغ ضارة وتسبب الادمان
٢. السجائر ومنتجات التبغ الالكترونية لا تعد علاج للمساعدة في التوقف عن التبغ
٣. يستهلك المدخن ١٥% من الدخان والباقي ينفه على من حوله
٤. التدخين السلبي أو استنشاق الدخان المستعمل من الآخرين يسبب ما لا يقل عن ٣٠٠٠ حالة وفاة بسبب سرطان الرئة سنويا في الولايات المتحدة الأمريكية
٥. الوعي بأساليب الدعاية الماكرة والمضللة يساهم في الحد من أنتشار الأفة بين أفراد المجتمع