



لماذا تخاطر؟  
التدخين = السرطان  
Tobacco = Cancer

**Why take the risk?**



**World Health  
Organization**

Regional Office for the Eastern Mediterranean  
[www.emro.who.int/tfi/tfi.htm](http://www.emro.who.int/tfi/tfi.htm)

## العبء الصحي لاستخدامات التبغ آثار التدخين الأقل شيوعاً

### يقتل استخدام التبغ ما يزيد على 5 ملايين شخص سنوياً

تقول منظمة الصحة العالمية أنه يموت نتيجة لتعاطي التبغ شخص واحد كل 6,5 ثوان؛ وتوضح الدراسات أن من يبدأ التدخين في العقد الثاني من عمره (وهؤلاء يشكلون أكثر من 70% من المدخنين)، ويستمر على التدخين مدة عقدين أو أكثر سيتعرض للموت الباكر قبل 20-25 سنة من أقرانه الذين لا يدخنون. ولا تقتصر المشكلات الخطيرة التي قد تؤدي للوفاة على سرطان الرئة وأمراض القلب، فهناك الكثير من الأمراض التي تصيب أي جزء من البدن، من قمة الرأس إلى أخمص القدم، ولكنها غير مشهورة بين الناس.



التدخين سبب أكيد للإدمان، فلا تبدأ فيه

#### 1. سقوط الشعر

التدخين يضعف المناعة، مما يجعل الجسم أكثر تأثراً بالأمراض مثل الذئبة الحمامية وهي مرض يؤدي لتساقط الشعر ولتقرحات في الفم ولانفجاعات على الوجه وفروة الرأس واليدين.

#### 2. الساد العيني (الكتراركت)

يؤدي التدخين إلى إصابة العين بالكثير من الأمراض الوخيمة إذ يصاب المدخنون بالساد العيني (الكتراركت أو عتامة البلورة العينية) بنسبة تزيد بمقدار 40% عن غير المدخنين، مما يمنع وصول النور إلى العين ويسبب العمى. يؤدي التدخين إلى حدوث الساد باليتين هما: إحداهن تهيج في العينين وإطلاق مواد كيميائية مؤذية في الرنتين لا تلبث أن تتسرب إلى العينين. ويؤدي التدخين أيضاً إلى تنكس في البقعة الحساسة في الشبكية، تنكساً يتفاقم مع تقدم العمر ليصبح مستعصياً على الشفاء، لما يحدثه من تلف في القسم المركزي من الشبكية الذي يسمى البقعة، وهي المسؤولة عن ضمان تركز الرؤية للصورة المرئية في شبكية العين، وتحكم بقدرتنا على القراءة وعلى قيادة السيارة، والتعرف على الوجوه والألوان ورؤية الأشياء بتفاصيلها الدقيقة.



التدخين يؤدي إلى تشيخ الجلد

#### 3. التجاعيد الجلدية

يؤدي التدخين إلى شيخوخة الجلد قبل أوانه بتخريبه للبروتينات المسؤولة عن مرونة الجلدية، وبانضابه الفيتامين (أ) وبانقاصه لجريان الدم. وهكذا يصبح جلد المدخن جافاً، متعصناً ويعاني المدخن من الحكة ومن ظهور خطوط دقيقة حول الشفتين والعينين.

#### 4. فقد السمع

يؤدي التدخين إلى تشكل لويحات تصلبية في جدران الأوعية الدموية مما ينقص جريان الدم في الأذن ويؤدي لنقص السمع لدى المدخنين أكثر مما يحدث عند غير المدخنين. كما أن المدخنين أكثر تأثراً وأشد تعرضاً لأسباب نقص السمع الأخرى والناجمة عن الالتهاب وعن الضجيج، فيصاب المدخنون بثلاثة أضعاف ما يصاب به غير المدخنين من التهاب الأذن الوسطى، وتتفاقم حالتهم إلى التهاب السحايا أو الشلل الوجهي أكثر من غيرهم.



يحتوي دخان على مواد مسرطنة مثل البنزين، والنتروزامينات، والفورمالديهايد، وسيانيد الهيدروجين

#### 5. تسوس الأسنان

يؤثر التدخين على الحالة الكيميائية للفم فيزيد من حدوث اللويحات السنية ويلون الأسنان باللون الأصفر ويؤهب لتسوس الأسنان. ويتعرض المدخنون لاحتمال يزيد بمقدار ضعف ونصف على احتمال فقدان غير المدخنين لأسنانهم.

#### 6. النفاخ الرئوي

بالإضافة إلى تسببه في حدوث سرطان الرئة يسبب التدخين النفاخ الرئوي (إمفيزيما) الذي ينتج عن انتفاخ وتمزق الحويصلات الرئوية ونقص السعة الرئوية وقدرة الرنتين على كسب الأكسجين وطرد ثاني أكسيد الكربون، وقد يحتاج المصابون بالنفاخ الرئوي إلى شق الرغامى (القصبه الهوائية) لإدخال الهواء بقوة إلى الرنتين. وقد يسبق ذلك التهاب مزمن بالقصبات (الشعب الرئوية) مع ما يسببه ذلك من سعال مؤلم وصعوبة بالتنفس وطرح بلغم قيحي.

## 7. تخلخل العظام

يفقد المدخنون كثافة عظامهم نتيجة استنشاق أحادي أكسيد الكربون المنبعث عن الدخان: وهو غاز سام يرتبط بالدم ارتباطاً شديداً أكثر من ارتباط الأوكسجين مما ينقص من حمل الدم للأوكسجين بمقدار 15%. ويؤدي نقص كثافة العظام إلى كثرة حدوث الكسور وصعوبة شفاؤها إذ يطول الزمن اللازم لاندمالها بمقدار 80%، كما تزداد شكاوى المدخنين من آلام الظهر. حتى لقد أوضحت إحدى الدراسات أن العمال المدخنين تزداد إصابتهم خمسة أضعاف معدل إصابة غير المدخنين بالأم الظهر.



التدخين يؤدي إلى انسداد الشرايين، ويتسبب في النوبات القلبية والسكتات الدماغية

## 8. أمراض القلب

إن ثلث الوفيات في العالم ناجمة عن أمراض القلب. ويعد التدخين أحد أهم أسباب أمراض القلب والأوعية الدموية. وتقتل أمراض القلب ما يزيد على مليون شخص في البلدان النامية وما يزيد على 600 ألف شخص في البلدان المتقدمة. يؤدي التدخين إلى تسرع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وانسداد الشرايين، كما يؤدي إلى حدوث الجلطات القلبية والسكتات الدماغية.

## 9. القرحة المعدية

ينقص التدخين مقاومة الجسم للجراثيم التي تسبب قرحة المعدة، كما أنه يضعف قدرة المعدة على تعديل الحموضة بعد تناول الوجبات مما يسمح للحمض بأن يأتكل بطانة المعدة. ثم إن القرحة في المدخنين تكون أصعب علاجاً وأسرع انتكاساً.

## 10. اصطبغ الأصابع

يتجمع الفطران المنبعث مع دخان السجائر على الأصابع والأظفار مؤدياً إلى اصطبغها بلون بني مصفر.



التدخين أثناء الحمل يضر بالطفل

## 11. الإجهاض

يمكن للتدخين أن يسبب العقم ويزيد من المضاعفات التي ترافق الحمل والولادة. ويؤدي التدخين إلى نقص وزن الجنين مع ما يترتب عليه من عواقب صحية. وتزداد معدلات الإجهاض عند المدخنات إلى ثلاثة أضعاف ما هي عليه عند غير المدخنات، كما تزداد أخطار ولادة أجنة ميتة إلى ثلاثة أضعاف أيضاً بسبب حرمان الأجنة من الأوكسجين وبسبب تشوهات المشيمة، وكلاهما ينتج عن أحادي أكسيد الكربون والنيكوتين. ويؤدي التدخين أيضاً إلى متلازمة الموت المفاجيء عند الرضع، وأخيراً يؤدي التدخين إلى إنقاص مستوى الإستروجين وبالتالي إلى الإياس المبكر.

## 12. الصدفية

يصاب المدخنون بالصدفية أكثر من غيرهم بمقدار ثلاثة أضعاف، وهي مرض جلدي يتسم ببقع حمراء حاكة ونازة، غير معدية والتهابية المصدر على جميع أرجاء البدن.



يؤدي التدخين إلى تشوه النطاف وقد يقلل الخصوبة

## 13. تشوه النطاف

يؤدي التدخين إلى تشوه النطاف وتخريب الحمض النووي فيها مما يؤدي إلى الإسقاط أو إلى التشوهات لدى المواليد، وقد أوضحت بعض الدراسات أن أبناء المدخنين يصابون بالسرطان أكثر من غيرهم. ويؤدي التدخين إلى نقص عدد النطاف ونقص جريان الدم في القضيب وبالتالي العنانة، ويشجع العقم عند المدخنين أكثر من غيرهم.

## 14. داء برغر

وهو التهاب يصيب الشرايين والأوردة والأعصاب في الساقين، مؤدياً لنقص جريان الدم، ويسمى أيضاً التهاب الأوعية الخثاري الساد. وإذا لم يعالج فقد يتفقم إلى الغنغرينة (التموت) وبتر الطرف المصاب.

هذا الملحق هو نسخة محدثة من ملصقة "جسم المدخن" التي أنتجتها مجلة "كلرز" في عددها الحادي والعشرين، 1997. © منظمة الصحة العالمية، مبادرة التحرر من التبغ

[www.emro.who.int/tfi/tfi.htm](http://www.emro.who.int/tfi/tfi.htm)

## الضرر الذي يلحقه السرطان بالصحة يقتل السرطان ما يقرب من 8 ملايين شخص سنوياً

### قاتل عالمي

لا ريب في أن حالات الإصابة بالسرطان آخذة بالارتفاع بسرعة نتيجة لزيادة التعرض لمجموعة من عوامل الاختطار التي يمكن توقيها وتشتمل هذه على:

أعداد الوفيات المرتبطة بالسرطان سنوياً	عامل الاختطار
1,8 مليون	تعاطي التبغ
274 000	فرط الوزن، والبدانة، وقلة النشاط الجسماني
351 000	تعاطي الكحول بشكل ضار بالصحة
235 000	ممارسة الجنس بشكل غير آمن
152 000	المسرطنات المهنية

السرطان هو مشكلة كونية من مشكلات الصحة العمومية. إنه ثاني أكثر العوامل التي تفتك بالإنسان شبيوعاً اليوم. وبالنظر إلى الأنماط الحالية للإصابة بالسرطان فإن أعداد الوفيات المرتبطة بالإصابة بهذا المرض يتوقع لها أن ترتفع من 7,9 مليون في سنة 2007 إلى 12 مليون في سنة 2030. الغالبية العظمى من حالات السرطان 'الجديدة' ستقع في الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

السرطان هو رابع مسبب للوفاة في إقليم شرق المتوسط بعد الأمراض القلبية الوعائية، والأمراض المعدية، والإصابات الجسدية. ومن المرجح أنه في غضون الخمسة عشرة سنة المقبلة ستكون الزيادة الكبرى في حالات السرطان ضمن أقاليم منظمة الصحة العالمية هي في إقليم شرق المتوسط. حيث تشير التوقعات المنبثقة عن النمذجة التقديرية إلى حدوث زيادة في الإصابات تتراوح بين 100-180%.

للاطلاع على مزيد من المعلومات المتصلة بمكافحة السرطان برجاء زيارة الموقع التالي على الإنترنت: [www.emro.who.int/ncd/](http://www.emro.who.int/ncd/)

نعلم اليوم من الخبرة المتراكمة عالمياً أن 40% على الأقل من السرطانات يمكن توقيها. ومن الممكن أيضاً، تبعاً للموارد المتاحة، أن تكشف في مرحلة مبكرة ونعالج بشكل فعال 40% أخرى من السرطانات. فإذا لم يكن بمقدورنا تحقيق الشفاء أو الوصول بالسرطان إلى هدأة فإن التطورات المختلفة في مجال الوقاية وتخفيف معاناة المصابين من شأنها أن تحسن بشكل كبير نوعية حياة 20% من المصابين بالسرطان وأسرهم.

### التبغ والسرطان

نمط السرطان	الخطر
جوف الأنف	أكبر بمرتين
الجوف المجاور للأنف	أكبر بمرتين
جوف الفم	أكبر بمقدار 4-5 مرات
البلعوم الأنفي	أكبر بمرتين
البلعوم الفموي	أكبر بمقدار 4-5 مرات
البلعوم السفلي	أكبر بمقدار 4-5 مرات
الحنجرة	أكبر بعشرة مرات
المرئي	أكبر بمقدار 2-5 مرات
المعدة	أكبر بمرتين
البنكرياس	أكبر بمقدار 2-4 مرات
عنق الرحم	أكبر بمرتين

من المعروف جيداً ولعقود خلت أن تعاطي التبغ ليس فقط بقادر على إلحاق الضرر بكل عضو تقريباً من أعضاء البدن ولكنه يتسبب أيضاً بحدوث 15 نوعاً مختلفاً على الأقل من أنواع السرطان وهو وحده مسؤل عن 30% من جميع الوفيات المرتبطة بالسرطان.

يحتوي التبغ ودخانته على آلاف المواد الكيماوية الكثير منها ما هو معروف جيداً بأنه سام، ومسرطن، ومعصّد، وماسخ، وإدماني.

لقد تبين أن أكثر من 40 مادة كيماوية موجودة في دخان التبغ مسببة للسرطان. إن المدخنين هم أكثر احتمالاً بحوالي 20 مرة للإصابة بسرطان الرئة مقارنة بغير المدخنين. يتسبب التدخين بوقوع ما يقرب من 90% من حالات سرطان الرئة لدى الرجال و80% لدى النساء. تبعاً للكثير من الدراسات، كلما ظل المرء مدخناً كلما تعاطم خطر إصابته بالسرطان في أنحاء مختلفة من البدن، بما في ذلك:

إلى جانب تسببه في ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الرحم، فإن هناك بعض الدراسات التي اقترحت أيضاً وجود صلة بين التدخين الشره وسرطان الثدي (30-60%).

**فائدة: الإقلاع عن التدخين ينقص بشكل جوهري من خطر الإصابة بغالبية السرطانات المرتبطة بالتدخين المذكورة أعلاه.**

للاطلاع على مزيد من المعلومات المتصلة بمكافحة التبغ برجاء زيارة الموقع التالي على الإنترنت: [www.emro.who.int/tfi/tfi.htm](http://www.emro.who.int/tfi/tfi.htm)

## معطيات حول انتشار تعاطي التبغ في إقليم شرق المتوسط

### معطيات حول انتشار تعاطي التبغ بين الشباب المسح العالمي حول الشباب والتبغ (GYTS 2007)

النسبة المئوية لطلاب المدارس الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و15 سنة ممن: (أ) يدخنون السجائر في الوقت الراهن؛ (ب) يتعاطون منتجات التبغ الأخرى بالإضافة إلى السجائر؛ و(ج) لم يدخنوا من قبل ولكن من المحتمل أنهم سيبدأون بالتدخين خلال فترة سنة من الآن.

البلد	النسبة المئوية (%)		
	يدخنون السجائر في الوقت الراهن	يتعاطون منتجات التبغ الأخرى	لم يدخنوا من قبل ومن المحتمل أنهم سيبدأون بالتدخين
أفغانستان	4,8	5,9	8,8
البحرين	10,6	15,3	-
جيبوتي	6,1	11,1	19,7
مصر	4,0	10,1	18,3
قطاع غزة	6,6	6,6	15,5
العراق	11,9	11,4	14,2
جمهورية إيران الإسلامية	3,0	26,1	8,7
الأردن	10,3	26,4	20,7
الكويت	10,8	14,5	17,3
لبنان	8,6	40,0	20,6
الجمهورية العربية الليبية	4,6	7,2	18,5
المغرب	3,5	9,0	11,3
سلطنة عُمان	2,3	14,4	12,5
باكستان	1,4	9,5	9,2
قطر	6,5	15,6	20,3
المملكة العربية السعودية	6,7	11,9	19,2
الصومال	5,8	12,5	24,1
السودان	6,0	10,2	13,9
الجمهورية العربية السورية	12,3	34,7	14,7
تونس	8,3	13,9	19,9
الإمارات العربية المتحدة	8,0	28,8	12,5
الضفة الغربية	18,0	16,7	20,2
اليمن	5,3	14,6	33,7

للاطلاع على مزيد من المعلومات حول انتشار تعاطي التبغ، برجاء زيارة الموقعين التاليين على الإنترنت:

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) و [www.emro.who.int/tfi/tfi.htm](http://www.emro.who.int/tfi/tfi.htm)

## معطيات حول انتشار تعاطي التبغ بين البالغين مجموعة من السياسات الرامية إلى دحر وباء التبغ (MPOWER 2008)

نسبة البالغين الذين يدخنون في الوقت الراهن: (أ) للسجائر؛ و(ب) لأي منتج آخر من منتجات التبغ.

البلد	النسبة المئوية (%) للمدخنين للسجائر		النسبة المئوية (%) لمن يتعاطى منتجات التبغ	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث
البحرين	25,7	2,1	26,2	2,7
مصر	22,7	3,5	26,0	4,1
العراق	25,2	1,3	25,7	1,9
جمهورية إيران الإسلامية	21,4	1,7	26,2	4,5
الأردن	61,4	7,9	61,7	7,9
لبنان	29,0	6,9	29,0	6,9
المغرب	26,8	0,3	29,5	0,3
سلطنة عُمان	24,4	0,3	24,8	1,0
باكستان	26,7	2,2	31,7	5,2
المملكة العربية السعودية	25,2	3,0	25,6	3,2
الجمهورية العربية السورية	41,2	-	42,0	-
تونس	47,4	1,0	51,0	1,7
الإمارات العربية المتحدة	26,8	1,7	27,2	2,4

للاطلاع على مزيد من المعلومات حول انتشار تعاطي التبغ، برجاء زيارة الموقعين التاليين على الإنترنت:  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) و [www.emro.who.int/tfi/tfi.htm](http://www.emro.who.int/tfi/tfi.htm)