

1.
الموسوعه الكامله لأضرار التدخين وتعريفه وأحكامه

أضرار التدخين
وطرق الإقلاع منه

أضرار التدخين

مكونات السجارة



التدخين خطر مميت



سياند الهيدروجين

(سم يستعمل في غرف الإعدام بالغاز)

توليدين



أسيتون

(مزيل الصبغ)

ناهثايل أمين



ميثانول

(وقود صواريخ)

بايرين

دايميثايل نتروسامين



ناهثالين

(قاتل العث)



نيكوتين

(مبيد حشرات، مبيد أعشاب، عقار مخدر)



كادميوم

(يستغل في بطاريات السيارات)

أول أوكسيد الكربون

(غاز سام في عوادم السيارات)

بينزبايرين



كلوريد الفينائل

(صناعة اللدائن)

عند استنشاق دخان التبغ في الأماكن مغلقة أو مغطاة سواء أكانت عامة أو خاصة، كما يمكن العمل ومحلات اللقاءات الاجتماعية أو اللقاءات العامة أو اللقاءات الأخرى، فإن غير المدخنين يجربون، ضد إرادتهم على استنشاق (2000) مادة كيميائية من ضمنها السموم التالية:



أمونيا

(منظف أرضيات)

يورثين

تولوين

(مذيب صناعي)



الزرنبيخ

(سم النمل الأبيض)

دايبنزكريدين

فينول

(مطهر أرضيات وأدوات)



بيوتين

(غاز الولاعات)

بولونيوم (210)



د.د.ت.

(مبيد حشري)



تعريف التدخين :

التدخين من الناحية اللغوية هو مصدر للفعل دَخَن وهو ما يقوم الإنسان عندما يشعل سيجارة ثم يضعها بين شفتيه وتخرج دخانا ابيضا من فمه وأنفه .

أسباب التدخين :

- 1- **البطالة :** معظم شباننا يواجهون مشكلة البطالة أو عدم الشغل و بالتالي يجد نفسه في محيط ضيق .
- 2- **مشاكل أسرية :** كالطلاق ، ترك الزوج زوجته و بالتالي الضحية الوحيد هو الطفل .
- 3- **التقليد الذاتي :** رؤية الأب يدخن فيقوم بعملية التدخين تلقائياً .
- 4- **تحفيز الأب ابنه من شراء علبة سجائر والاحتفاظ بالمبلغ المتبقي ، و بالتالي يصبح عامل تعزيز للطفل**
- 5- **عدم مراقبة الطفل من طرف أسرته و هذا ما نلاحظه في أسرنا بكثرة (ترك الطفل في بيئته وإعطاءه ما يريد)**
- 6- **تقليد رفاق السوء .**
- 7- **عدم تحسيس الأسرة المدرسية (الأستاذ يدخن أمام التلميذ صورة تكشف عن حنايا وجرثومة هذه الآفة . كل هذه وما شابه عنها تظهر لنا أمور عشوائية ، سطحية ، لكن بالنسبة للطفل فهي قاعدة أساسية جد خطيرة لبد من إعادة النظر فيها بكل الاعتبارات .**

التدخين وأضرارها وحكمه



يزعم بعض الناس أنه لا يوجد نص صريح في تحريم الدخان ، لا من كتاب الله و لا من سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم .

نقول للرد على هذا الزعم : إنَّ الدخان حرام لظاهر كتاب الله و سنة رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم و بإجماع المسلمين و بالقياس : و من أدلة حرمة الدخان مايلي :

- دخوله تحت نصوص عامة من الكتاب و السنة

- قياسه على المسكرات و المفترات بل انطباق وصف السكر و المقتر عليه

- أنَّ الإسلام حريص على أن يكون المسلم نظيفاً طاهراً طيب الرائحة . و قد شرع أحكاماً لنقاء الفم واللثة والأسنان و سنن ذلك السواك وجعله من سنن الفطرة ، والتدخين مناهض لهذه السنة ، مخالف لهذه الحكمة مخالفة كاملة ، و ما خالف السنة و ناقضها فارتكابها حرام .

- الإسلام يطالب المسلمين بالاعتصام على الطيبات ، ويحرم عليهم الخبائث ، ولا يوجد عاقل يزعم أن الدخان طيب وأن رائحته عطرة وأن لونه بعد حرقه يكون ناصع البياض .

- الإسلام يحرم الإسراف و التبذير ، و شراب الدخان من أقيح أنواع الإسراف و التبذير دون أن يعود عن متعاطيه أي مكسب أو مصلحة .*

التدخين داء وبيل، ومرض خطير، ابتلي به كثير من الناس، وهي عادة قد ظهر خبثها، وبان ضررها، بحيث لم يعد هناك مجال للشك في القول بحرمتها، وإثم متعاطيها. والتدخين يجمع كثيراً من خلال الشر و رديء الخصال، فمن ذلك:

- 1- أنه معصية لله تعالى يعاقب فاعليها.
- 2- حذفت لعدم تأكيد المعلومة
- 3- حذفت لعدم تأكيد المعلومة
- 4- أنه يؤدي المؤمنين غير المدخنين، ويجلب عليهم الضرر.
- 5- أنه يفسد الهواء النقي.
- 6- أنه تبذير، والله تعالى يقول: **وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا [الإسراء:26]**.
- 7- أنه إسراف، والله تعالى يقول: **وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ [الأنعام:141]**.
- 8- أنه إغانة على الإثم والعدوان، والله تعالى يقول: **وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ [المائدة:2]**.
- 9- أنه إغانة لأعداء الإسلام على المسلمين وتقوية لهم.
- 10- أنه من باب المجاهرة بالمعصية، ومعلوم أن المجاهر بالمعصية أشد إثمًا من المسر بها، قال : { كل
- 11- أنه خبيث، ومنتن، وصاحبه يشاكله في شيء من وصفه.
- 12- أنه ضياع للوقت فيما لا يفيد بل يضر.
- 13- أن متعاطيه فيه تشبه بأعداء الله الكافرين؛ لأن الدخان ظهر في بادئ الأمر في بلاد الكفار.
- 14- أنه يذهب المروعة.
- 15- أنه يدل على خفة العقل؛ لأن العاقل لا يرتكب شيئاً يتيقن ضرره.
- 16- أنه يجعل صاحبه قدوة سيئة لأبنائه فيقلدونه في تعاطيه.
- 17- أنه يثقل على شاربه العبادات والطاعات.
- 18- أنه يزهد في مجالس العلم والذكر.
- 19- أنه يدعو إلى مخالطة الأشرار والأنذال.
- 20- أنه يكره الصيام لمتعاطيه؛ لأن الصيام يحرمه منه.
- 21- أن التجارة فيه والكسب منه حرام.

- 22- أنه يؤدي إلى الوفاة، وقد ذكرت هيئة الصحة العالمية أن الوفيات الناتجة عن التدخين أكثر من الوفيات الناتجة عن أي وباء آخر.
- 23- أنه يؤدي إلى الإصابة بسرطان الرئة والتهاب الرئة المزمن.
- 24- أنه يؤدي إلى الإصابة بمرض السل الرئوي والربو المزمن.
- 25- أنه يؤدي إلى الإصابة بسرطان الحنجرة.
- 26- أنه يؤدي إلى الإصابة بضيق التنفس والالتهاب الشعبي المزمن.
- 27- أنه يؤدي إلى الأرق والتوتر والاكتئاب.
- 28- يضعف الأعصاب، وقد يصاب المدخن بشلل الأعصاب.
- 29- يضعف الذاكرة ويوهن النشاط الذهني.
- 30- يضعف حاسة الشم والذوق.
- 31- يضعف البصر نتيجة الدخان المتصاعد.
- 32- يزيد عدد ضربات القلب.
- 33- يؤدي إلى تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب.
- 34- يؤدي إلى جلطات أو عية المخ الدموية.
- 35- يؤدي إلى الإصابة بالذبحة الصدرية.
- 36- يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- 37- يؤدي إلى الإصابة بفقدان الشهية.
- 38- يؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات الهضمية والإسهال والإمساك.
- 39- يؤدي إلى الإصابة بالوهن والضعف العام.
- 40- يؤدي إلى الإصابة بسرطان الشفة واللسان والقم والبلعوم والمريء والبنكرياس.
- 41- يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة والإثني عشر.
- 42- يؤدي إلى الإصابة بمرض الضمور الكبدي.
- 43- يؤدي إلى الإصابة بسرطان المثانة وقرحة المثانة.
- 44- يؤدي إلى الإصابة بسرطان الكلى.
- 45- يؤدي إلى التسمم البولي

1. أضرار التدخين على الجسم المدخن

احصائيات اضرار التدخين والسرطان



التدخين

يتسبب أحياناً
فى الإصابة

بالسرطان

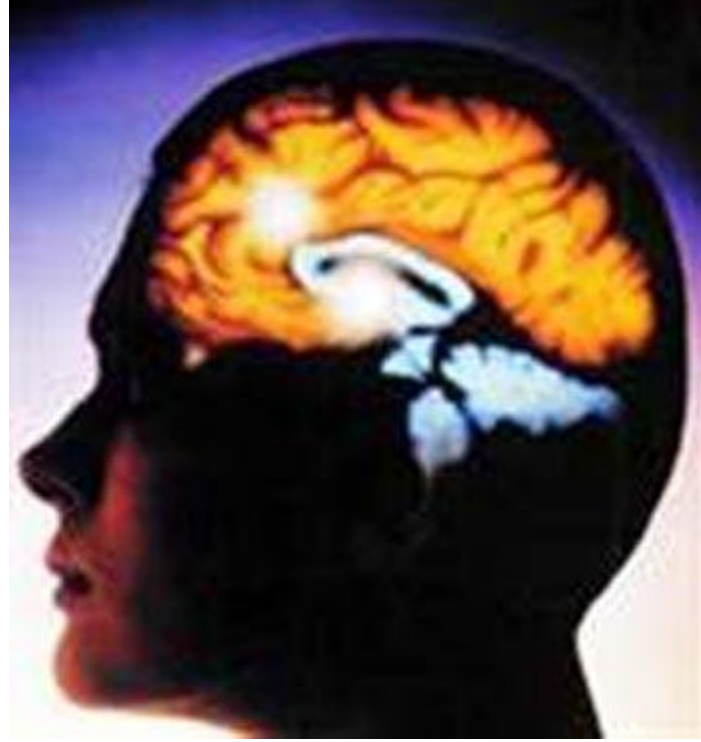
نتائج إحصائية صدرت عن وزارة الصحة المصرية عن اضرار التدخين :

يوجد 13 مليون مدخن فى مصر، يمثلون نسبة 21% من عدد السكان، من بينهم 439 ألف من الأطفال، يستهلكون ثمانين مليار سيجارة سنوياً، ويسببون خسائر اقتصادية لمصر تعادل مليون يوم عمل-60% من الطلبة مدخنون منهم 81% من الذكور ، 19% من الإناث- تنفق الأسرة المصرية 5% من دخلها على السجائر- تتكلف الحكومة المصرية ثلاثة مليارات جنيه سنوياً تنفق على علاج الأمراض المتعلقة بالتدخين- يتسبب المدخنون فى نشوب حوالى 30% من اجمالى الحرائق من خلال إلقاء أعقاب السجائر المشتعلة.

وعن اضرار التدخين الأخرى فإن التدخين فى مصر يتسبب فى الإصابة بالأمراض الآتية :

- 78% من حالات اصابة جلطة القلب. 70% من حالات اصابة الذبحة الصدرية. 68% من حالات اصابة سرطان الرئة. 60% من حالات اصابة سرطان الفم

اضرار التدخين والجلطة الدماغية و النوبات القلبية



كذلك فإن من اضرار التدخين أنه السبب الرئيس لعدد من الأمراض المزمنة والقاتلة فهو مسنول عن وفاة شخص كل 13 ثانية ويقطع التدخين 11 دقيقة من عمر المدخن لكل سيجارة وهو سبب رئيسي لإصابة تصلب الشرايين Arteriosclerosis وأمراض القلب المزمنة إذا كنت تدخن أكثر من 20 سيجارة يوميا فإنك معرض لموت السكتة القلبية Stroke بنسبة 5 أضعاف غير المدخنين ومعرض للإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 3 أضعاف غير المدخنين. كذلك فإن من اضرار التدخين أنه يتسبب في 25% من إجمالي حالات النوبات القلبية ويزيد التدخين من خطر إصابة الجلطة الدماغية بنسبة 400% وما قد ينتج عنها من شلل أو وفاة كذلك يتسبب في ارتفاع ضغط الدم High blood pressure وسرعة نبضات القلب High pulse rate وبالتالي ازدياد حاجة القلب إلى الأوكسجين كما يتسبب في حرمان الجسم من الأوكسجين مما يعود بأبلغ الضرر على القلب والرئتين والمؤكد إنه مسنول عن إصابة تسعة من بين كل عشرة من المصابين بمرض سرطان الرئة بجانب أنه يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة Premature aging

اضرار التدخين والسرطان والموت المبكر



الأمراض الناتجة عن تعاطي التبغ تقتل سنوياً أكثر من أربعة ملايين نسمة ثلثهم من الدول النامية، وتواجه دول القارة الآسيوية ومنطقة الشرق الأوسط على وجه التحديد تحدياً هائلاً 1- نظراً لارتفاع معدلات تعاطي التبغ فيها في جميع

القطاعات رجلاً ونساءً وبالإضافة إلى الشباب ما قبل الـ 21 سنة على وجه الخصوص

2- ونظراً لخطورة اضرار التدخين فقد أصبح يطلق على تدخين السجائر عبارة (الانتحار بالتصوير البطيء) نظراً للعلاقة الوطيدة بين التدخين وبين العديد من الأمراض الخطيرة والقاتلة والتي تؤدي في النهاية إلى الوفاة، والتي قد لا تظهر أعراضها إلا بعد سنوات من تعاطي التبغ

3- ثلث سكان العالم من البالغين يدخنون السجائر، ونصف هؤلاء معرضون للموت المبكر

4- إن تدخين التبغ أهم سبب (قابل للوقاية منه) لا اعتلال الصحة والموت المبكر

5- ومن المقدر أن يشهد العقد الثاني من هذا القرن إزدياداً في عدد ضحايا التدخين حيث من المتوقع موت عشرة ملايين نسمة سنوياً بسبب التدخين، ثلاثة ملايين من العالم المتقدم، وسبعة ملايين من الدول النامية (لاحظ انخفاض العدد في الحالة الأولى نظراً لازدياد الوعي بالأخطار البالغة للتدخين)

اضرار التدخين والنيكوتين والشرابين التاجية



6- كذلك فإن جزءاً كبيراً من اضرار التدخين البالغة يرجع الى تواجد النيكوتين *Nicotine* وأول أكسيد الكربون *Carbon monoxide* في دخان السجارة حيث يتسببان في زيادة فرص التصاق خلايا الدم ببعضها البعض وتكوين الجلطات الدموية *Blood clots* داخل هذه الشرايين وأخطرها الشرايين التاجية *Coronary arteries* وهي التي تغذي عضلة القلب بالدم النقي بالإضافة إلى أن النيكوتين يساعد على تلف جدران هذه الشرايين نتيجة زيادة إفراز الكوليسترول الضار *LDL cholesterol* الذي يتسبب مسبقاً لهذه الشرايين، وكذلك يرتبط التدخين ارتباطاً وثيقاً بالإصابة بمرض الذبحة الصدرية *Angina* ويزيد من خطر اصابة الجلطة الدماغية بنسبه 400%

7- التدخين هو أحد أضلاع الرباعي المهلك *Deadly quartet* الذي يتكون من التدخين وارتفاع نسبة الكوليسترول الضار بالدم وارتفاع ضغط الدم ثم الخمول وعدم الحركة. هذا الرباعي يمثل السبب الرئيسي للإصابة بأمراض القلب والشرايين

اضرار التدخين والنيكوتين والدورة الدموية والقلب



8- النيكوتين يتسبب النيكوتين في حدوث زيادة حادة في كل من النبض (20 نبضة زيادة في الدقيقة) وكذلك ضغط الدم،

نتيجة لانقباض الأوعية الدموية *Constriction of blood vessels* وما يترتب على ذلك من زيادة في الجهد المبذول بواسطة القلب لضخ الدم في الشرايين، وبالتالي تزداد حاجة القلب للأكسجين ولكن للأسف فإن أول أكسيد الكربون المستنشق مع الدخان قد حل جزئياً محل الأكسجين الموجود في الدم ليشكل عيباً إضافياً على القلب حيث يضطر القلب لبذل المزيد من الجهد، وهكذا يدخل القلب في تلك الدائرة الخبيثة من الإجهاد فوق العادة

أضرار التدخين والاعاقة الرئوية

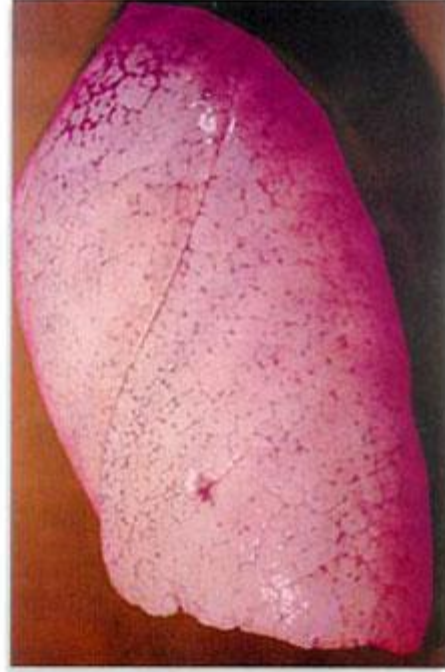
كيف يؤثر التدخين على رئتيك

ما الذي لاتوضحه إعلانات ترويج التبغ



سرطان الرئة / الإمفزيما

يظهر السرطان كتكتلة كبيرة رمادية بيضاء اللون وقد دمر بالكامل الجزء الأعلى من هذه الرئة واللون الأسود هو نتيجة سنوات من التدخين. وما يدل على وجود الإمفزيما هو الشكل الناعم الإسفنجي والغير منتظم الذي حل محل المحيط السلس للرئة العادية وعند تدخين علبة سجائر واحدة كل يوم فإن المدخن يضع تقريبا أربع جالون من قطرات التبغ المسببة للسرطان في رئتيه أو كل سنة.



رئة عادية أو سليمة

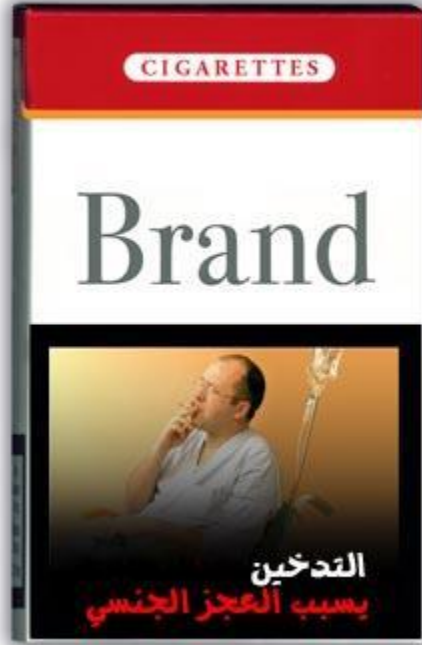
هذه رئة من شخص متوسط العمر غير مدخن والبقع السوداء تمثل أثر الضباب والدخان الموجود بالمديفة والتي تتجث من ذرات كربونية صغيرة جداً تسلت إلى الرئتين على مدار السفين وهذه الرئة تم ملئها بسائل حتى تظهر في وضع الشيق الطبيعي كما ستظهر بعد نفس عميق.

فأي الرئتين تكتار؟

9- تواجد غاز أول أكسيد الكربون في الدم يتسبب في حدوث أضرار بالغة على صحة الإنسان إذ يحل - كما سبق وأن ذكرنا - محل الأوكسجين في كرات الدم الحمراء مما يعوق تنفس الخلايا، ويصبح المدخن سريع النهجان، مكروش النفس، شاحب اللون، أزرق الشفتين، ضعيف الحيوية، ومع استمرار التدخين يبدأ المدخن في التعرض للأمراض المزمنة بالجهاز التنفسي

Respiratory system نتيجة للتواجد المستمر لكل من النيكوتين وأول اكسيد الكربون، وهو ما يطلق عليه "الإعاقه الرئوية" **Obstructive pulmonary disease**، والتدخين مسئول عن 90% من حالات الإعاقه الرئوية حيث يعاني المريض بصفة مزمنة من صعوبة بالغة فى التنفس، هذا بالإضافة إلى أن الإفراط فى التدخين يتسبب بشكل مباشر ومؤكد فى زيادة القابلية لحدوث سرطان الرئة الذى يعد من أخطر انواع السرطانات وأقلها استجابة للشفاء، وقد سبق أن ذكرنا أن التدخين مسئول عن 90% من حالات سرطان الرئة.

اضرار التدخين والعجز الجنسي



10- وعن اضرار التدخين الأخرى فتقول الدراسات أن الرجال من المدخنين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم معرضون لإصابة العجز الجنسي 26 مرة أكثر من غير المدخنين !!!

11- التدخين مسئول فى بعض الدول الغربية عن وفاة ما يعادل ضحايا الإيدز والهيروين والكحوليات والقتل والحرائق وحوادث السيارات مجتمعين

12- تحتفظ الرئة ب90% من الدخان المستنشق، ليخرج 10% فقط مع الزفير!!! تأمل هذه الحقيقة المرعبة لتدرك مدى التدمير والضرر البالغ الذى يلحقه المدخن بنفسه

13- كذلك تعتبر الدورة الدموية الطرفية من أكثر المناطق عرضه للتأثر بالتأثير الانقباضى للنيكوتين على الأوعية الدموية ، وذلك بالإضافة إلى تكون الجلطات والانسدادات داخل هذه الشرايين ، مما قد يصل بالمدخن إلى بتر أحد أطرافه !!! وهو ما يطلق عليه مرض "برجر"

هل التدخين حرام ?? وما الدليل على ذلك من القران والسنة ??
وما هى الطريقة الصحيحة للاقلاع عن التدخين ??

جواب السؤال :

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله أما بعد
التدخين حرام لأنه من الخبائث والله عز وجل قال :
(الذين يتبعون الرسول النبي الأمي الذي يجدونه مكتوباً عندهم في التوراة والإنجيل يأمرهم بالمعروف
وينهاهم عن المنكر ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث) وقد أجمع الناس على أنه خبيث

والتدخين حرام لأنه من الإسراف واتلاف للمال بدون سبب بل وللضرر قال تعالى:
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (141)

وقال أيضا :

وَأْتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا (26) إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ
وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا (27)

وبلاشك أن حرق المال لا يجوز لأنه تبذير
والتدخين حرام لأنه فيه إهلاك للنفس والله نهانا عن إهلاك النفس قال تعالى :
وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (195)

وقد أفنتي كل من يعتد بعلمه بحرمة الدخان
أما كيف تتخلص فعليك بالدعاء والعزم على الترك واشغال الوقت بما يفيد
وإياك والجلوس إلى أصحاب السوء فالمرء على دين خليله
وإياك والعودة ولو لمرة واحدة والله أعلم