

في بيتنا مدخين ما الحل؟



الحمد لله رب العالمين وصلى الله على معلم البشرية وهادي الإنسانية نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين التدخين داء استشرى معظم بيوتنا فالشباب إذا حاول أن يثبت رجولته لجأ إلى التدخين ومشى بخيلاء وبذلك يرسم خارطة نهاية حياته ولكن الذي يحزننا ويذمي قلوبنا أن تكون الفتاة مدخنة تلك المدللة التي ينبغي أن تهتم بجمالها وأناقتهما وصحتها.

إن مع استنشاق دخان تتراكم السموم داخل جسم الإنسان سيجارة وراء سيجارة ويوم بعد يوم وبعد سنوات حتماً ستكون النهاية المؤسفة نهاية الإنسان المدخن علاوة على أن المدخن يدفع نسبة كبيرة من ماله لشراء التبغ وذلك على حساب أسرته وأهله ويشمل الضرر أيضاً مجتمعه وبيئته وكل من حوله.

السؤال (أم محمد) :

زوجي مدخن بشراهة وعصبي هل التدخين يجعله عصيباً ؟

الجواب :

إن التدخين يؤدي إلى قلة الأكسجين وزيادة في ثاني أكسيد الكربون في الدم الذي بدوره يؤدي إلى زيادة التوتر والضييق وبالتالي يؤدي إلى العصبية .

السؤال (سامي) :

ما هي أضرار التدخين على الجسم والرنيتين ؟

الجواب :

أضراره على الجسم كثيرة وتؤثر على جميع أعضاء الجسم ومنها . 1. تلوين واصفرار اللثة واللسان والاسنان . 2. التهابات متكررة بالحلق والأذن والحبال الصوتية . 3. ضعف الشم والتذوق . 4. فقدان السمع . 5. الحدوث المتكرر للنزلات الشعبية . 6. تنفخ الحويصلات بالرنتين " اللا مفيزيما " 7. الماء الأبيض بالعين . 8. سقوط الشعر لقلّة المناعة . 9. زيادة التجاعيد بالوجه والشيوخوخة مبكراً . 10. هشاشة العظام . 11. أمراض القلب و الأوعية الدموية التي تؤدي إلى نوبات قلبية . 12. قرحة المعدة و عسر الهضم وقلّة الشهية للأكل . 13. الصداع الأرق الكسل . 14. يؤثر على الخصوبة عند الرجل والمرأة . 15. تلون الأصابع بالقطران . 16. سن اليأس مبكراً 2-3 سنة مقارنة بغير المدخنين . 17. سرطان الرئة والفم واللثة وسرطان الحلق والبلعوم و سرطان الجلد و المثانة والكلى و البنكرياس وسرطان الرحم وعنقه . 18. الصدفية بالجلد. 19. قصور الدم " الغرغرينا " 20. التدخين يؤدي الجنين حيث يتعرض الجنين إلى الموت قبل الولادة وولادة طفل ناقص الوزن وولادة مبكرة و انفصال المشيمة . كما يؤدي إلى تأخر النمو للطفل في سنواته الأولى و صعوبة التحصيل الدراسي . إما بالنسبة للرئة فإنه كما ذكرت يؤدي إلى سرطان الرئة .

السؤال (نوره) :

رائحة الدخان في البيت غير مرغوبة فكيف أحاول نصح زوجي بتركه ؟

الجواب :

إن للتدخين مضار صحية سبق ذكرها وله مضار اقتصادية و مضار اجتماعية ولذا يجب مناقشة زوجك من الناحية التي تزين أنها موضع يقتنع به فمثلاً من الناحية الدينية أن يذكر لها حكم التدخين هو حرام شرعاً لكونه من الخبائث و لما فيه من الضرر و الدليل قوله تعالى " ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث " و أيضاً ثبت في الطب أن تناول هذه الأشياء مضر قال تعالى " ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً " و أيضاً فيه ضرر على الغير المدخنين بما يسمى التدخين السلبي لأن النبي صلى الله عليه وسلم قال " لا ضرر ولا ضرار " فإنه إذا دخن المدخن ثلاثة سجانر فالغير مدخن يأخذ الضرر كأنه دخن

سيجارة واحدة . إما من الناحية الاقتصادية فلا بد من ذكرها ومناقشتها معه المدخن يقتطع جزء من دخله ليبيده في التدخين فلو كان معدل التدخين 2 علبة سجائر في اليوم و العلبة بحوالي الخمسة ريالاً فإنه سينفق في اليوم عشرة ريالاً وفي الشهر ثلاثمائة ريال و في السنة ثلاثة آلاف و ستمائة ريال وفي العشر سنوات ما يقارب ستة وثلاثون ألف ريال ويناقش معه ان هذا المبلغ لو توفر لكان تم صرفه على العائلة في شراء سيارة أو دفع إيجار أربعة سنوات أو أكثر أو يعمل من احتياجات الأسرة الكثير. هذا عدا المال الذي صرفه في الأمراض التي تعرض خلال تلك الفترة من نوبات متكررة مثلاً من نزلات في الشعب الهوائية أو علاج أمراض عانى منها أطفاله مثل تكرار نوبات الربو و النزلات الشعبية و الأذن الصمغية هذا عدا الخسائر مثل تلف الملابس من احتراقها بالسجائر أو تلف السجاد وغير ذلك لو تم توفيرها لاستفيد من المبلغ في حاجات خاصة بالعائلة . أما من الناحية الاجتماعية فإن التدخين هو المدخل الطبيعي للإدمان على المخدرات و الطفل يقتدي بأبويه أن أحدهما إذا كان من المدخنين و أن التدخين قد يكون سبباً في الخلافات الزوجية إما من الناحية الصحية فإن التدخين يؤثر على جميع أعضاء الجسم كما ذكرت سابقاً. أن المدخن يفقد من عمره إحدى عشر دقيقة مع كل سيجارة و مع كل علبة 3 ساعات و 40 دقيقة وهذا لا يعارض ما قدره الله من الأجل لكل مخلوق ولكن ذلك من جملة الأسباب التي يقدرها الله بحيث أن المدخن ينقص من عمره ذلك القدر الذي يعيشه مثله من الناس في الظروف الاعتيادية . لذا يجب عليك مناقشته من الناحية التي ترين أنه ممكن لك إقناعه وبالتالي سيقنع عن التدخين بإذن الله ولا بد من الاستمرار في التحفيز و التشجيع له و إذا رأيت أنه لا بد من مراجعة عيادات مكافحة التدخين فلا تتردي من نصحه بذلك و الله الموفق .

السؤال (اماني) :

مزاج المدخن كيف أتعامل معه ؟

الجواب :

قد يختلف مزاج المدخن من وقت لآخر وذلك حسب الظروف التي يمر بها المدخن من توتر و ضيق و غضب أو إلى أمور تحتاج إلى تفكير و تركيز ومن تبريرات يلجأ لها المدخن باندفاعه أكثر لاستعمال السيجارة لغرض التخلص من تلك الظروف فيلجأ لزيادة عدد السجائر ولا يدرك أن التوتر يحتاج إلى كمية من الأكسجين ولكن عن طريق التدخين الذي يؤدي إلى قلة الأكسجين وزيادة في ثاني أكسيد الكربون الذي بدوره يؤدي إلى زيادة التوتر وانقلاب المزاج لذا يجب التعامل مع مزاج المدخن يفضل أولاً بالابتعاد و تجنب المواقف التي ستؤدي إلى زيادة التدخين ثم المحاولة معه للإقلاع عن التدخين بالعزيمة القوية و الإرادة و التوكل على الله مع التشجيع و التحفيز المستمر من قبل أفراد العائلة ولا بد من اختيار الوقت المناسب له لنصحها للإقلاع عن التدخين لكي يتقبل النصيحة و أيضاً يمكن زيارة عيادات مكافحة التدخين أو رعاية المدخنين كما ذكرت سابقاً المقر السابق لها في مكة أو حسب المنطقة التابع لها .

السؤال (ص.ع) :

أختي تدخن الأرجيلة و تستمتع بذلك دون أن تعرف إضرارها فكيف يمكن إرشادها علماً بأنها مراهقة

الجواب :

. أسأل الله أن يعفو عنها عن تلك العادة السيئة ولكن بالنسبة للفتيات المراهقات لا بد من ذكر مضر التدخين الخاصة بالمرأة حيث أن المراهقة تهتم بجمالها و أذكر لها أن تدخين الأرجيلة أو المعسل سيؤدي إلى إصفرار الأسنان و انبعاث الرائحة الكريهة من الفم و الأسنان أيضاً التدخين يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة و ظهور تجاعيد بالوجه و أذكر لها أنت شابة فإن التدخين يضاعف من احتمال إصابتك بسرطان الرحم أو عنق الرحم أو المبيض و يجعل عادتك الشهرية أكثر إبلاماً و أقل انتظاماً وقد يعرضك بشكل كبير للإصابة بأمراض خطيرة . والنساء المدمنات على التدخين هن عرضة لأمراض القلب والسكتة الدماغية كما أنهن عرضة لتوقف الحيض باكراً بسنتان " 2 سنة " بالمقارنة من غير المدخنات وهن عرضة لمرض ترقق العظام و ربما تهتم معظم الفتيات إذا ذكر لهن أن التدخين يؤثر على الخصوبة حيث أنه يؤخر الحمل وإلى الحمل خارج الرحم و إلى ولادة الإناث أكثر من الذكور و التدخين يؤدي الجنين أثناء الحمل حيث يزيد من خطر الإجهاض بنسبة 39% و يؤدي إلى ولادة جنين ناقص الوزن و إن حليب الثدي قد يحمل النيكوتين إلى الطفل الرضيع . والأولاد المعرضين للدخان هم عرضة أكثر 3 مرات من غيرهم للموت المفاجئ و سيكون تحصيلهم الدراسي أقل من غيرهم في نفس السن الدراسي . و أيضاً يذكر لها أن النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة أكثر من الرجال هذا عدا المضر الصحية الأخرى التي تصيب جميع أعضاء الجسم عافاها الله . و أيضاً يذكر لها من الناحية الاجتماعية أنه كثير من الشباب لا يريد زوجته أن تكون مدخنة حتى لو كان هو مدخناً وهذا مما يوجب في رغبة الشباب في الزواج بها . وأيضاً لا بد أن تضيفي لها أنه محرم شرعاً لأنه من الخبائث و تدخين رأس من الأرجيلة أو ما يسمى المعسل يعادل 25 - 45 سيجارة وهذا فيه ضرر كبير على صحتها و الإنسان مسئول أمام الله عن صحته قال رسول الله صلى عليه وسلم " لا تزول قدم عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع : عن عمره فيما أفناه و عن شبابه فيما أبلاه و عن ماله من أين أكتسبه وفيما أنفقه و عن علمه ماذا عمل به .

لذلك بما أنها مراهقة فهي تكون أكثر اهتماماً بجمالها و إلى مستقبلها من الناحية الاجتماعية و عرض الشباب من الزواج بها . و لابد من ذك لها أنه كلما كان عمرها صغير و إقلاعها عن التدخين مبكراً تصبح فرصتها لتكون صحتها كغيرها من غير المدخنات أكثر .

السؤال (أم تركي) :

كيف تساعد المدخن على إيقاف التدخين و خصوصاً أنه رجل دون أن يشعر من زوجته فرض رأيها عليه ؟

الجواب :

إذا كان لابد فلك الاستعانة ببرنامج مكافحة التدخين ببعض المنشورات و المطبوعات الخاصة بالتوعية عن التدخين وأضراره حيث توجد بعض المنشورات تناقش أضرار التدخين من الناحية الدينية أو من الناحية الصحية أو من الناحية الاقتصادية أو من الناحية الاجتماعية و بعض المطبوعات تكون مرئية ولها تأثير كبير وبعضها لابد أن تقرأ للاستفادة منه وذلك حسب ما تعرفي أن زوجكي يمكن أن يتأثر أسرع فاستعيني ببرنامج مكافحة التدخين . و أيضاً يمكنك من ذكر تجربة مدخن مقلع من المكتيبات أو وسائل الإعلام و التلفزيون أو الإعلانات خاصة بمكافحة التدخين أو ذكر له زيارة عيادات مكافحة التدخين . والله الموفق .

السؤال (د/ ريكاردو المصري) :

علمت أنه سيكون هناك مقابلة مع الدكتورة سلوى فأحببت أن أطلب منها معلومات بسيطة وهي : دكتورة سلوى هل تستطيعين أن تجمعي ضرر التدخين على العيون في جملة واحدة ؟ وكيف لي كطبيب أن أنصح مريضتي بتجنب التدخين ؟

الجواب :

التدخين يؤثر على قوة الإبصار وارتفاع ضغط العين بالإمكان نصح المريض بذكر له أضرار التدخين حيث لها اضرار صحية و اقتصادية و اجتماعية سبق ذكرها في سؤال سابق .

السؤال (الأستاذة / مزن عبدالله مالكي) :

توجد لي صديقة وابنتها في الخامسة من العمر في إحدى رياض الأطفال في مكة المكرمة وكانت صديقتي تدخن " المعسل " ولكن ابنتها استطاعت أن تؤثر عليها بما تعلمته من مدرستها في الروضة باقتناع عن أضرار التدخين فتركت والدتها التدخين وهي الآن لم تدخن لمدة خمسة أشهر ..وسؤالي هو : هل برنامج مكافحة التدخين موجود في جميع رياض الأطفال في المملكة ؟

الجواب :

بالنسبة لبرنامج مكافحة التدخين بمكة المكرمة بدأ العام الدراسي السابق 1425هـ / 1426هـ بتطبيق فعاليات مكافحة التدخين بتطبيق الهدف الوقائي للبرنامج وهو التوعية و التثقيف الصحي عن التدخين وإضراره لإنشاء جيل صالح يبعد باقتناع عن برائن التدخين فبدأت اللجنة النسائية لبرنامج مكافحة التدخين بمكة المكرمة بالتعاون مع إدارة التربية والتعليم بمكة المكرمة تنفيذ خطة العمل للأطفال ما دون سن المدرسة و ذلك بوضع برنامج لمدة يومان يخاطب الأطفال حسب المدارك الفهمية لهم والحمد لله كانت الاستجابة جيدة كما ذكرت من تأثير صديقتك . ابنتها في الخامسة من عمرها وبذلك لإدراكها و اقتناعها بمدى ضرر تلك العادة بدلاً ان ترى من حولها يدخن وفي نقادها كطفلة هذا من السلوك الصحيحة فلذلك بعد إستعاب الطفل أو الطفلة من المعلمة في الروضة عن التدخين وأضراره فإنه سيسنكر تلك العاده ويعتبرها من السلوك الخاطئة باقتناع وبالتالي يمكنه التأثير على من حوله . إن إقناع الطفل أو الطفلة من الأضرار التي تحتاج إلى كفاءه لإيصال المعلومات صحيحة للأطفال في هذا السن ولكن والله الحمد تعاوننا مع إدارة التربية والتعليم بمكة المكرمة قسم رياض الأطفال برئاسة سعادة د/ عبد العزيز بن علي العقلا المدير العام للتربية والتعليم (بنات) وإشراف مديرة إدارة الإشراف التربوي بمكة أ. شاديه باشماخ والمشرفة الأولى أ. سهام البناني وجميع منسوبات رياض الأطفال بمكة المكرمة كانتت خطة العمل لمكافحة التدخين برياض الأطفال بمكة المكرمة ناجحة الحمد لله أما بالنسبة لرياض الأطفال في المدن الأخرى بالمملكة لم ترد إلى معلومات حتى الوقت الحالي .

السؤال (فوزية) :

هل صحيح ان اضرار من يجالس مدخن أكثر من المدخن نفسه اقصد دخان المدخن ؟

الجواب :

من يجالس المدخن سيناله جزء من الضرر لأنه من المثير للألم أن المدخن يستنشق 15% من محتويات السجارة بينما ينفث 85% إلى الآخرين و أن المدخن إذا دخن 3 سجانر فالغير مدخن يأخذ ضرر سجارة واحدة أي كأنه دخن سجارة واحدة و هذا ما يسمى بالتدخين السلبي وذكرت أضراره على غير المدخن في إجابة سوال سابق

السؤال (ابو خالد) :

هل صحيح ان التدخين يؤثر على رجولة الرجل (الجنس)

الجواب :

نعم صحيح أن التدخين يؤدي إلى الضعف الجنسي المبكر و ايضاً يؤدي إلى ضعف إنتاج الحيوانات المنوية عند الرجال

السؤال (مهند) :

انا مدخن بشراهه للغليون هل ضرره يعادل ضرر الدخان العادي مالبورو؟

الجواب :

الغليون ضرره أكثر من مارلبورو خصوصاً إذا استعمل بكثرة لأن كمية التبغ الموجودة في الغليون كبيرة على العموم كلاً منها له ضرر نسال الله أن يعينك على ترك هذه العادة الضارة .

السؤال (فهد) :

المعسل هل يوازي راس سجارة واحده وماهو ضرره من اجل اترك التدخين تدريجيا ؟

الجواب :

المعسل يعادل 25 الى 45 سجاره ولا أنصح بإقلاع التدريجي حيث ان الدراسات أثبتت نجاح الإقلاع الفوري الذاتي أكثر من الإقلاع التدريجي وبإمكان مراجعة عيادات مكافحة التدخين في المملكة .

السؤال (مها) :

ما هي الأسباب التي تدفع و المراهقة و الشاببة إلى التدخين ؟

الجواب :

1. الاعتقادات الخاطئة عن التدخين . أول الدوافع الفراغ الكبير خاصة في فترة الإجازات فيكون اليوم طويل و توزعه الفتاة أو المراهقة في النوم والأكل ومشاهدة التلفزيون و الباقي فراغ خلال هذا الفراغ تبدأ في التفكير في أي شي يزيل الملل و ملأ الفراغ باعتقاد خاطئ أن التدخين بأي أنواعه يملأ الفراغ ويهدي الأعصاب المتوترة فتبدأ بالتدخين . 2. البعض يلجأ للتدخين بتأثير البيئة المحيطة . ويتأثرن بما حولهن من الأب أو الأم أو الأخوة إذا كانوا مدخنين ويشاهدوهم وهم يدخنون باسترخاء و متعة وفي كل الظروف تعتقد أن الدخان ليس عيباً بدليل والدها أو والدتها يدخنان أو تعلقها بإخوانها وتأثرهم بها فتحاول تقليدهم . وفي النهاية تكون المأساة الإدمان على التدخين . 3. التأثير بأصدقاء السوء فيبدأ التأثير و الإيهام بأن الدخان يعطي السعادة و المرح وليس لديه أي مضاعفات صحية لنقص خبرتها وصغر سنها وعدم تجربتها فتصدق تلك الافتراءات و تكون الكارثة البنت المدخنة . 4. تقليد المشاهير وبعض الشخصيات كالفنانين أو الممثلين أو المذيعين . 5. حسب الاستطلاع يقول بعض علماء أن حب الاستطلاع و التجربة هما أكثر الدوافع التي تؤدي إلى التدخين . 6. يعتبرن بعض الشابات من علامات الرقي و الحضارة . 7. نتيجة دوامة الإعلانات التي تروجها شركات السجائر . 8. جهل الآثار السلبية للتدخين . 9. العوامل الاجتماعية فعندما لا ترسم الفتيات مخططاً للتفعيل الدراسي يكونون أكثر عرضة للتدخين وهم يتأثرون بقلّة الثقافة لدى الأهل و انعدام الرقابة في البيت وعدم وجود تفاهم بين الوالدين .

السؤال (خالد ص) :

الاحظ بواذر تدخين على ولدي من عمر 16 سنة واشم هذا في ملابسه وهو ينكر ذلك كيف اواجهه ام امسكه وهو في حالة

التدخين؟

الجواب :

بإمكان الاستعانة بعيادات مكافحة التدخين لتزويدك بمطبوعات مناسبة التي تذكر وتبين أضرار و كبقية الإقلاع وهذه مواجهة غير مباشرة و لا أفضل المواجهة المباشرة .

السؤال (سعاد) :

هل بإمكانني معرفة ما إذا كان ابنتي أو ابني مدخنأ وباستشارة د/ سلوى كيف يمكنني التصرف معه ؟

الجواب :

يمكن للوالدين معرفة ما إذا كان أحد أبنائهم يدخن إما عن طريق : - 1. ملاحظة تغير في سلوك الأبناء مثل كثرة الخروج من المنزل من غير سبب لعدم التدخين إمام الأب و الأم . 2. ملاحظة زيادة استهلاك المصروف اليومي و طلب زيادة المصروف فيمكن متابعة الابن أو الابنة في مصادر صرف ذلك المصروف 3. بعض الروائح المنبعثة من الملابس أو الفم . 4. متابعة الأصدقاء باهتمام وما إذا كان أحداً منهم مدخن . 5. إذا كانت هناك آثار حروق على الملابس نتيجة السجائر أو غيرها . 6. تدني المستوى الدراسي . 7. الإنطوائية و الجلوس مفرداً أو البعد عن المحيط الأسري للممارسة عادة التدخين 8. عدم المشاركة في المناقشة الأسرية عن التدخين و أضراره حتى لا يتم كشفه بعدم إبداء آراءه بصدق . ويمكن التصرف عن طريق معرفة الدوافع التي قادت الابن أو الابنة إلى ذلك ومحاولة معالجة الدوافع بهدوء وحكمة ومناقشتها معه أو ذلك لعدم الإصرار في الاستمرار في تلك العادة وفي الحالات المستعصية مساعدته في مراجعة العيادات المتخصصة حيث أنشأ برنامج مكافحة التدخين بمكة المكرمة عدة عيادات في مستشفى النور وحراء و مستشفى الملك عبد العزيز و أيضاً عيادات بالرعاية الصحية الأولية التابعة لبرنامج مكافحة التدخين بمكة المكرمة عيادات خاصة بالرجال و عيادات خاصة بالنساء كما ذكرت سابقاً

السؤال (عنان) :

ما هو التدخين السلبي وما هي آثاره على صحة غير المدخنين ؟

الجواب :

التدخين السلبي : استنشاق الدخان الناجم عن ممارسة التدخين من قبل الآخرين و من المثل للألم أن المدخن يستنشق 15% من محتويات السجارة بينما تنبعث 85% منها إلى الآخرين و أن المدخن إذا دخن 3 سيجارات فالغير المدخن يأخذ ضرر سجارة أي كأنه دخن سجارة واحدة . آثار التدخين السلبي على صحة غير المدخنين . 1. زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض بين المخالطين . - أمراض القلب 30% - سرطان الرئة 26% - فقد الدم 25% - زيادة نسبة المواد المسرطنة في دم أو بول غير المدخنين 2. الأطفال الرضع : - 1. زيادة نسبة النزلات الشعبية في العامين الأولين من الحياة بمعدل 50-80% باختلاف معدل التدخين . 2. زيادة احتمالية الإصابة بالأذن الصمغية بنسبة 30% 3. تتضاعف نسبة الإصابة بالرئو في الأطفال إلى سن 5 سنوات . 3. الجنين 1. تزداد معدلات السقوط والإجهاض والوفيات بـ 30% 2. تتضاعف نسبة الولادات غير المتكاملة " قبل الأوان " 3. وزن المولود 200 غم أقل من الطبيعي . 4. زيادة معدل التشوهات العقلية . 5. انحطاط النمو العقلي . 6. ينضاعف معدل الأورام السرطانية في الطفولة . مع العلم أن الدخان المنبعث من تدخين المدخنين عبارة عن مزيج معقد لما يزيد على خمسة آلاف مادة كيميائية في شكل جزينات وغازات وهي أنواع عدة منها ما يسمى " المسرطنات " أي المسببة لسرطان ومن بينها المهيجات و المواد المسببة للطفرات الوراثة مثل الزرنيخ و الكروم . من بينها سموم و مؤثرات على الجهاز العصبي المركزي مثل ثاني أكسيد الكبريت و أول أكسيد الكربون و الأمونيا (النشادر) و المواد المسببة لارتفاع ضغط الدم و الفشل الكلوي .

السؤال (سامية) :

لقد كان زوجي مدخناً لمدة 13 عاماً ولكن في بداية العام الدراسي السابق حضرت ابنتي في الصف الرابع الابتدائي من مدرسة من مدراس مكة المكرمة و معها بعض المطبوعات الخاصة باللجنة النسائية لمكافحة التدخين بمكة المكرمة وفي الليل ووالدها نائم وضعت له ورقة تحت رأسه و كتبت فيها (أبي أنا أحبك وأريدك أن لا تموت . أبي أرجوك لا تدخن .. ومن ذلك الوقت لمدة عشرة أشهر لم يدخن زوجي . سؤالي هل بالإمكان إيقاف التدخين فجأة مثل زوجي وما هي الطريقة التي تتبونها في مدراس مكة المكرمة ؟ وهل ستكون في الأعوام القادمة ؟

الجواب :

أولاً أتقدم لكي بالتهنئة على إقلاع زوجك عن التدخين و أسأل الله له الاستمرار و دوام العافية للجميع و أن يبارك في ابنتك ويجعلها لكي من الذرية الصالحة أن شالله إما بالنسبة لبرنامج مكافحة التدخين بمدراس مكة المكرمة فله الحمد بدأ من قبل عامين وتمت تغطية جميع مدارس مكة المكرمة وقرأها لجميع المراحل الدراسية ابتدائي متوسط و ثانوي من خلال إلقاء المحاضرات من الناحية الصحية والدينية لتوعية الطالبات عن التدخين و أضراره و أيضاً توزيع المطبوعات و الكتيبات للطالبات و ثم ترسيخ مفهوم التدخين و أضراره للمراحل الابتدائية الصفوف العليا عن مسابقة كتب التدخين النهائية المحتمومة ثم توزيعه على الطالبات و تحل الطالبة الكتيب وحصيلة فهمها تكون في آخر الكتيب بملاً المسابقة التي تعبر فيها الطالبة بالرسم أو العبارات التي على تدل على التدخين و أضراره . ويتم تشجيع الطالبات بتوزيع هدايا للفائزات من قبل اللجنة النسائية . وكانت النتائج تفوق المتوقع بين الطالبات و ثم الثناء عليها من الكثير وعلى رأسهم سعادة وكيل أمارة منطقة مكة المكرمة و رئيس اللجنة الرئيسية لبرنامج مكافحة التدخين بمكة المكرمة أ. عبدالله بن دواود الفايز وتم عمل كتيب لاون

وتغيير يضم عدد من رسومات الطالبات و أحب أن أذكر أنه تعاوناً مع إدارة التربية و التعليم بمكة المكرمة " متمثلة في مدير عام التربية والتعليم بمكة المكرمة بنات سعاة د/ عبد العزيز بن علي العقلا وسعادة مديرة إدارة الإشراف التربوي بمكة المكرمة و الأستاذة شادية بما شماخ و جميع منسوبات إدارة التربية والتعليم بمكة المكرمة و أيضاً العضوات و المتطوعات باللجنة من طبيبات و حملة الأعلام كانت النتائج مثمرة و ناجحة و أنا أعتبر أبنتك ثمرة من ثمار ذلك التعاون راجين رضاء الله سبحانه وتعالى لمكافحة داء عضال ينتشر في المجتمع و نسأل الله الاستمرار و التوفيق و إذا أردت معرفة التفاصيل بإمكانك زيارتنا في مقر برنامج مكافحة التدخين بمكة المكرمة " اللجنة النسائية " نرجوا ذكر اسم الطالبه ليتم تشجيعها..

السؤال (فهد م م) :

اني ادخن لكن لاحظت انني بدات اترك الدخان منذ بدأت اشرب مغلي النعناع هل لهذا دور في عدم رغبتني بالتدخين ؟

الجواب :

لم تثبت الدراسات أن مغلي النعناع يؤدي إلى الإقلاع عن التدخين بالنسبة لك فهو ناتج عن معرفتك بأضرار التدخين ورغبتك في الإقلاع نسأل الله لك الثبات .

السؤال (احمد) :

هل يوجد دخان غير مؤذي وماهي بدائل التدخين

الجواب :

لا يوجد دخان غير مؤذي لأن جميع أنواع الدخان تحتوي على التبغ ولكن هناك بدائل تساعد على الإقلاع مثل اللصقات الجلدية و اللبان و بخاخ الأنف بإمكانك مراجعة عيادة مكافحة التدخين بالمقر الرئيسي هاتف 5311123 أو 5347477 .

السؤال (سحر) :

انا ام مدخنه ومرضعه في نفس الوقت هل يؤثر على طفلي الرضيع ؟

الجواب :

نعم لأن مادة النيكون تفرز في الحليب و تؤثر على الرضيع ثبت علمياً أن الرضع الذين تدخن أمهاتهم أثناء الحمل وبعد الولادة يزيد فيهم الاحتمال ثلاثة مرات لحدوث متلازمة الوفاة الفجائية .

السؤال (محمد) :

لماذا نجد ان الذين يتعاطون الشيشة عندهم زيادة وزن

الجواب :

من المعروف عن التبغ أن يؤدي إلى قلة الشهية وبرما كانت ملاحظتك أن كثير من الناس الذين يعانون من زيادة الوزن يدخنون الشيشة ولكن تدخين الشيشة لا يزيد الوزن .

السؤال (سعيد قاسم) :

يكثر في اليمن استخدام القات هل يفضل تركه واستبداله بالدخان علما ان القات يذهب شيئا من العقل ؟

الجواب :

إن القات مصنف من المخدرات ولا ننصح باستبداله بالدخان و إنما ننصح بالإقلاع التام عن كل المواد الضارة من القات وغيره

السؤال (مجاهد الاسمري) :

اعاني من تليف بالكبد طفيف ولم اعمل اي تحاليل جديده واقللت من الدخان لكن لافائدة هل اقلاعي نهائيا عنه يشفي بعد اذن الله سبحانه؟

الجواب :

للتدخين أضرار وضاحة على الكبد و إذا حصل الضر الكبدى فإن ترك التدخين يقلل من تفاقم المرض لذا ننصح بالإقلاع عن التدخين التام وليس التقليل و مراجعة عيادات مكافحة التدخين . و ننصح المتابعة مع طبيب أخصائي لعمل فحوصات للكبد لأنه ربما يكون سبب التليف أسباب أخرى .

السؤال (سلطانة) :

صديقاتي في المدرسه يدخن دون علم اهليهن كيف اخبر اهليهن بذلك علما انني اشدهن التزاما ؟

الجواب :

بإمكانك إخبار المرشدة الطلابية المدرسة وذلك للتعامل مع هذا الحالات و الإمكان إهداء هن بعض المطبوعات التي تذكر أضرار التدخين وفوائد الإقلاع عنه .

السؤال (هذلول) :

احب ان استفسر عن اقرب مكر لمكافحة التدخين في بمدينة طرابلس بالمغرب ؟

الجواب :

بالإمكان الرجوع إلى وزارة الصحة بلدك وتشكر لك مشاركتك ولا نمانع إبداء النصيحة بالاتصال بمقر البرنامج لمكافحة التدخين بمكة المكرمة أثناء حضورك للحج أو العمرة أو ممكن الاتصال الهاتفي للاستشارة على تليفون 5311123 أو 534747 .

السؤال (فتحيه س) :

ألاحظ على طفلي المولود ازرقاق حول العينين وقاتلي طبيبتي انه من اعراض تدخينك في اشهر الحمل الاولى هل ها صحيح؟

الجواب :

التدخين يؤثر على الأجنة ونصح بالإقلاع عن التدخين حتى ل يتأثر بالتدخين السلبي وأيضاً بمادة النيكوتين التي تفرز في الحليب وتؤثر على مولودك ولا بد من مراجعة الطبيب لأنه ربما يكون الأزرق حول العينين له أسباب أخرى . وذكرت في إجابة سؤال سابق كيفية تأثير التدخين . وحتى لو كان سلبيا على الأجنة وأسأل الله لها العافية والحصة .

السؤال (ريفال) :

أريد أن أطرح سؤال على الدكتورة سلوى برديسي في برنامج " في بيتنا مدخنين ما الحل؟ " وهو : هل هناك عيادات خاصة في مكة المكرمة لعلاج المدخنين ؟ وكيف يتم العلاج ؟

الجواب :

نعم توجد أربعة عيادات لمكافحة التدخين في مستشفى حراء العام و مستشفى النور التخصصي و مستشفى الملك عبد العزيز و بالمقر الرئيسي لمكافحة التدخين بالخالدية ويوجد علاج للنساء و الرجل و العلاج ينقسم إلى قسمين 1. لا دوائي عن طريق الإقلاع بالإقناع أو الإقلاع المعرفي و يقوم على ترسيخ المفاهيم للضرر وتعزيز القدرات للإقلاع . 2. دوائي .. وهذا الدواء يتم فيه معالجة الأعراض الانسحابية بالأدوية المناسبة بالدعم كملصقات النيكوتين بالطريقة التدريجية إضافة إلى عمل التحاليل و الفحوصات اللازمة للاستفسار : عيادات برنامج مكافحة التدخين 5311123 أو 5347477

السؤال (اميره) :

من عمري عشر سنوات ادخن بدون علم اهلي واعمل الان جاهده على تركه كيف اخفف منه تدريجيا دون انقطاعه فجأة؟

الجواب :

نصح بالإقلاع الفوري والتام لأنه أثبتت الدراسات أن الإقلاع الفوري أسرع نجاحاً من الإقلاع التدريجي وفي حالتك ننصح بالإقلاع عن التدخين بمساعدة ومراجعة عيادات مكافحة التدخين وإذا كنت بمكة المكرمة أو غيرها ويمكننا مساعدتك وللتواصل يمكنك الاتصال بنا .

السؤال (سوزان برديس) :

بداية أشكر الدكتورة سلوى برديسي على جهودها. وأود أن أطرح سؤالاً بسيطاً: ماهي الطريقة الصحيحة للتعامل مع المراهق المدخن في حين أن مرحلة المراهقة هي مرحلة العناد ومحاولة إثبات الذات؟ وجزاكم الله خيراً

الجواب :

يجب علينا احترام المراهق وسن المراهق وما له من معاملة خاصة و نبين له الأخطاء التي يقع فيها بأسلوب منطقي وهادئ ونبين له أضرار التدخين الصحية و الاجتماعية والاقتصادية والدينية عن طريق قصص و أفلام واقعية أو مشاهد حقيقية مثل زيارة المرضى بالمستشفيات الذي تأثروا بالتدخين و ربما يكون الباحث الاجتماعي أو المحلل النفسي بعيادات مكافحة التدخين له طريقة خاصة للتعامل مع المراهقين بأسلوب هادئ ومقتنع حيث ينقل للمراهق هذه التوجيهات بطريقة أسرع .