

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف عن إدمان التبغ؟

تاريخ النشر: ٢٤ يناير ٢٠٢١

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٤ يناير ٢٠٢٣



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

ما هو إدمان التبغ؟

إدمان التبغ هو الاعتماد على تعاطي أي من منتجات التبغ بشكل مستمر مثل السجائر، الغليون، السيجار، التبغ الغير مَدخن (علكة التبغ أو ملصقات التبغ)، الشيشة، المدواخ أو أي من المنتجات الأخرى.

إدمان التبغ هو مرض مزمن يتطلب نفس طريقة العلاج التي تُعالج بها باقي الأمراض طويلة الأمد.

ما هي مخاطر استعمال منتجات التبغ؟

إن تدخين السجائر أو تعاطي منتجات التبغ يمكن أن يؤدي إلى العديد من المخاطر الصحية والمضاعفات داخل الجسم. يمكن أن تؤدي أيضاً إلى زيادة أخطار الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة والمميتة.

تتضمن مسببات الوفاة الشائعة المتعلقة بتعاطي منتجات التبغ ما يلي:

- مرض السرطان (خاصة سرطان الرئة).
- أمراض الجهاز التنفسي.
- أمراض القلب والشرايين.
- أمراض الجهاز الهضمي.

تعاطي منتجات التبغ خلال الحمل يزيد من أخطار حدوث مضاعفات صحية للجنين ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خلال فترة الحمل والولادة، مثل:

- الإجهاض.
- الحمل خارج الرحم.
- نزيف مفاجئ خلال الحمل.
- الولادة المبكرة.
- نقص وزن الجنين عند الولادة.

التدخين خلال أو بعد الحمل يمكن أن يكون سبباً للوفاة المفاجئة وغير المفهومة للطفل حديث الولادة التي تحدث غالباً خلال نومه.



إن فرصة حدوث مضاعفات بعد الخضوع لعملية جراحية تزيد لدى الأشخاص الذين يتعاطون منتجات التبغ بشكل مستمر.

تقليل مخاطر تعاطي التبغ عن طريق الأدوات الألكترونية مثل السجائر أو الشيشة الألكترونية لا يزال غير معلوم. هذه الأجهزة غير مصرح باستخدامها في دولة قطر.

تنويه: استعمال منتجات التبغ الغير مَدخنة (علكة التبغ) تؤدي للإدمان كما هو الحال مع السجائر.

هذه المنتجات تؤدي إلى العديد من المخاطر الصحية مثل:

- أمراض الغم والحنجرة وتشمل السرطان.
- أمراض القلب والشرايين.
- مضاعفات خلال الحمل.

وتعريض الطفل لدخان التبغ غير المباشر بعد ولادته يزيد أيضاً من المخاطر.

إن التدخين أثناء أو بعد الحمل يعرضك وطفلك للعديد من المخاطر.

تنويه: لا يعتبر استخدام الشيشة بديلاً آمناً عن السجائر العادية.

تحتوي الشيشة على ما بين 10 إلى 20 جراماً من التبغ للمرة الواحدة وحوالي 5 جرامات من القطران. تنتج الشيشة مركبات سامة بصورة أكثر من السجائر العادية.

ماهي مضاعفات استعمال الشيشة؟

المركبات السامة الموجودة في الشيشة يمكن أن تؤدي إلى تأثيرات ضارة وطويلة الأمد، مثل:

- تقليل كفاءة عضلة القلب والجهاز التنفسي.
- أمراض الجهاز التنفسي.
- العديد من أنواع مرض السرطان:
 - سرطان الرئة.
 - سرطان المثانة.
 - سرطان الأنف والحنجرة.
 - سرطان المريء.

إن استعمال الشيشة يزيد من مخاطر نقل الفيروسات والبكتيريا (لما في ذلك فيروس كوفيد 19، مرض الهربس والدرن)، وذلك نتيجة للاستعمال المشترك لمبسم الشيشة أو المياه الموجودة بداخلها.

لا يوجد حد أدنى للأمان في تعاطي منتجات التبغ أو التعرض لدخان التبغ.

مضاعفات التدخين

يحتوي الدخان الناتج عن تدخين السجائر على مواد محفزة للإصابة بالسرطان (مواد مسرطنة) والتي قد تؤدي بدورها إلى الإصابة بالعديد من أمراض القلب والشرايين أو أمراض الجهاز التنفسي.

إن تعرض السيدات غير المدخنات إلى التدخين السلبي خلال فترة الحمل يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي (مثل الربو أو ضيق التنفس) وكذلك التهابات الأذن الوسطى عند الأطفال حديثي الولادة.

إذا كنت ترغب بالإقلاع عن التدخين أو استعمال منتجات التبغ، تحدث إلى طبيبك عن ذلك.



ماذا يجب أن يعرف طبيبك؟

لمعرفة ما هي الطريقة المثلى لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين، سيقوم طبيبك بسؤالك بعض الأسئلة. قم بالتفكير في عاداتك وأجب طبيبك بكل أمانة:

- منذ متى وانت تستعمل منتجات التبغ؟
- كم كان عمرك عندما بدأت بالتدخين أو استعمال منتجات التبغ؟
- ما هو نوع (أنواع) منتجات التبغ التي تستعملها؟
- متى تقوم بالتدخين بعد استيقاظك من النوم؟
- هل تقوم بالتدخين أكثر خلال الساعة الأولى بعد الاستيقاظ مقارنةً بباقي ساعات اليوم؟
- ماهي كمية التبغ التي تقوم بتعاطيها خلال اليوم أو الأسبوع (كم سيجارة على سبيل المثال)؟
- متى تقوم باستهلاك أكبر كمية من التبغ عادة؟ في أي وقت؟ في أي حالة أو ظرف؟
- هل تجد صعوبة في الامتناع عن التدخين في الأماكن التي لا تسمح بذلك؟
- هل تقوم بالتدخين حتى في حالة مرضك الشديد والذي يلزم فيه البقاء في فراشك معظم اليوم؟
- ماهي المَعوَقات التي تمنعك من الإقلاع عن التدخين؟

سيقوم طبيبك بإعطائك بعض المنشورات المُساعدة وقد يقوم بإحالتك إلى متخصص في الإقلاع عن استعمال منتجات التبغ

في بعض الحالات، قد تحتاج إلى تناول أدوية موصوفة لعلاج حالات إدمان منتجات التبغ. هناك بعض الأدوية التي تُبَتُّ فعاليتها لعلاج إدمان التبغ مثل:

- بوبروبيون.
- فيرينكلين.
- الأدوية بديل النيكوتين.

سيقوم طبيبك بإعطائك كافة المعلومات اللازمة وسيساعدك باختيار الأنسب من بين تلك الأدوية.



يمكنك البدء الآن عن طريق تطبيق خطة "حارب"

ح - حدد ميعاد للإقلاع فيه عن التدخين: الآن أو اليوم أو في خلال أسبوعين وهو الأمثل.

ا - أخبر عائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل عن إقلاعك واطلب منهم الدعم والتفهم.

ر - توقع التحديات التي من الممكن أن تواجهها خلال عملية الإقلاع عن التدخين وخاصة تلك التي خلال الأسابيع الأولى من الإقلاع.

ب - باعد بينك وبين جميع منتجات التبغ سواء كانت في البيت أو في مكان العمل.

فكر في كيفية التعامل مع محفزات التدخين لديك ومع الأوقات الصعبة. لا يمكنك تجنب كل تلك المحفزات ولكن يمكنك أن تتعلم كيف تتعامل معها.

عندما تزداد لديك الرغبة في التدخين، من المهم أن يكون لديك خطة للتغلب على تلك الرغبة بسرعة.

يمكنك أن تقوم بإرسال رسالة أو الاتصال بشخص ما للحصول على الدعم، يمكن أن تقوم بفعل شيء آخر أو تحويل رغبتك في التدخين إلى القيام بعمل ما أو الذهاب إلى مكان خالي من التدخين.

المشاكل المتعلقة بالإقلاع عن التدخين:

قد ينتج عن الإقلاع عن التدخين بعض الأعراض الانسحابية، منها جسدية ونفسية، بعض تلك الأعراض هي:

- فقدان القدرة على التركيز، الأرق، الشعور بالدوخة وقد تمتد لفترة اسبوعين.
- حدة الطبع، الاكتئاب، القلق لفترة قد تمتد إلى شهر.
- ألم في الفم خاصة إذا كنت تستعمل منتجات التبغ الغير مَدخنة.
- زيادة الشهية والإحساس بالجوع والذي قد يستمر لعدة أشهر.

الرغبة في التدخين قد تستمر لعدة أسابيع أو أشهر أو حتى بضع سنوات. يجب أن يكون لديك خطة للتعامل مع تلك الرغبة كلما شعرت بذلك.

توقف تماماً عن تعاطي أي من منتجات التبغ بعد تاريخ الإقلاع

تنويه: الإقلاع عن التدخين قد يتطلب عدة محاولات للقيام به.

الانتكاسة ليس فشلاً! من الوارد جداً أن يحدث ذلك وخاصة في الأسابيع الأولى من محاولة الإقلاع.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن علاج

حالات الإدمان منتجات التبغ ضمن المبادئ الإرشادية السرييرية الوطنية المنشورة من قبل وزارة الصحة العامة القطرية.

ذا الدليل متاح لعامة الناس من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

فكر جيداً في فوائد الإقلاع عن التدخين وقم بتجربة العديد من الوسائل المتاحة حتى تصل إلى الطريقة المناسبة لك للإقلاع عن التدخين.