



# التدخين السلبي

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:

إعداد الطالب:

تاريخ البحث:

عندما يقوم المدخن بتدخين سيجارة (أو لفافة، أو غليونًا، أو سيجارًا)، فإن معظم الدخان لا يدخل إلى رئتيه، بل ينتقل إلى الهواء المحيط به. ويمكن لأي شخص قريب أن يستنشقه. وهذا ما يسمى بالتدخين السلبي وهو استنشاق شخص غير مدخن للدخان الناتج عن زفير شخص مدخن أو الدخان الناتج عن الطرف المشتعل من السيجارة.

يصبح الأشخاص الذين يستنشقون الدخان السلبي باستمرار عرضة للإصابة بمخاطر التدخين السلبي وأضراره مثل سرطان الرئة وأمراض القلب وهي عبارة عن الأمراض التي يصاب بها المدخنين نتيجة التدخين.

التدخين السلبي وأضراره:

يمكن أن يسبب التدخين السلبي أضرارًا صحية حتى لو تعرض الشخص غير المدخن له للحظة واحدة فقط إذ لا يرتبط تأثير التدخين السلبي بمدة تعرض محددة.

كما وأنه عندما يدخل شخص داخل المنزل أو في مكان مغلق، فإن المواد الكيميائية الضارة الموجودة في دخان التبغ تبقى في الهواء لعدة ساعات، وحتى لو كنت تقوم بتهوية المكان فلا يمكنك تقليل بقايا الدخان إلى مستويات مقبولة.

تعد أضرار التدخين السلبي خطيرة حيث قد تشكل تهديدًا صحيًا، فمن بين كل 8 مدخنين يموتون بسبب أحد الأمراض المرتبطة بالتدخين، يموت شخص واحد غير مدخن بسبب التعرض للتدخين السلبي.

كما يكون غير المدخنين الذين يعيشون مع شخص مدخن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.

يسبب التدخين السلبي العديد من الأمراض أو يؤدي إلى تفاقمها مثل:

السرطان.

أمراض القلب.

التهابات الجهاز التنفسي.

الربو.

السكري.

## طرق تجنب التدخين السلبي:

يمكنك تجنب التدخين السلبي بقدر الإمكان ومنعه عن عائلتك وأطفالك من خلال اتباع بعض الخطوات البسيطة:

- اختر الأماكن العامة التي لا تسمح بالتدخين، أو الأماكن العامة المُقسمة لقسم مدخين وقسم غير مدخين
- لا تسمح بالتدخين في منزلك؛ استخدام وسائل التهوية المختلفة لن تحد من آثار الدخان لذا قم بمنعه تمامًا
- لا تسمح بالتدخين في سيارتك حتى لو كانت النوافذ مفتوحة، أو تجنب سائقي المواصلات المدخين

وإن كان أحد أفراد أسرتك أو شريك حياتك من المدخين، اقترح عليهم الإقلاع عن التدخين وقدم لهم النصيحة والدعم حتى يتمكنوا من التخلص من هذه العادة.

هل يمكن أن يكون التدخين السلبي آمنًا؟

من الصعب تحديد مدى حدة التعرض للدخان، ولكن من الممكن قياس ما يأتي لتقييم درجة التعرض:

قياس مستوى النيكوتين أو غيرها من المواد الكيميائية الموجودة في السجائر في هواء الغرفة.

قياس مستوى مادة الكوتينين (ناتج ثانوي لتحلل النيكوتين في جسمنا) في دم أو لعاب المدخن السلبي.

لا يوجد مستوى آمن للتدخين السلبي، والموقف السائد لدى العلماء هو أن درجة الضرر تتعلق بالجرعة، فلا يوجد وسيلة دقيقة لقياس مدى التعرض، وحتى التعرض القليل لدخان السجائر قد يسبب الضرر، وأفضل طريقة لحماية أنفسنا من التدخين السلبي وأضراره هي تجنب البقاء تمامًا في الأماكن المغلقة حيث المدخين.

**الأشخاص الأكثر عرضة لأضرار التدخين السلبي:**

أي شخص يتواجد في جو يحتوي على التبغ ويتعرض للتدخين السلبي سيكون عرضة للإصابة بأضرار التدخين السلبي وآثاره السلبية، ولكن هناك بعض الفئات التي يكون الخطر عليها أكبر مثل:

1. النساء الحوامل.
2. الأجنة.
3. الأطفال والرضع.

ويحصل المدخن السلبي على 15% من الدخان الذي ينفثه المدخن و85% من الدخان المنبعث من السيجارة مباشرة والذي تتركز فيه المواد الضارة بشكل أكبر بكثير من الهواء الخارج من أنف المدخن وتصل كل هذه الجزيئات الضارة إلى الرئة وتسبب في إثارة المجاري التنفسية والتهاب جدران الشعب الهوائية، ما يتسبب في ضيق المجاري التنفسية وبالتالي السعال الحاد والبلغم.

المشكلة الأكبر في التدخين السلبي هي أنه لا يمكن تحديد فترة معينة من الجلوس مع المدخنين، تبدأ منها الخطورة. فالتعرض للقليل من دخان السجائر قد يتسبب في أمراض شديدة الخطورة.