



## أدوية الإقلاع عن التدخين Smoking cessation medications

إعداد

عبدالله عبيد الضبيان  
Abdullah Obaid Al-Dhabyan  
مساعدا دحام الشمري  
Mosaad Dahham Al-Shammari  
نايف عزيز العنزي  
Nayef Aziz Al-Anzi  
سلطان عواد العنزي  
Sultan Awad Al-Anazi

*Doi: 10.21608/ajahs.2023.328340*

استلام البحث ٢٠٢٣/٩ / ١٤

قبول البحث ٢٠٢٣ / ١٠ / ٢

الضبيان، عبدالله عبيد والشمري، مساعدا دحام والعنزي، نايف عزيز والعنزي، سلطان عواد (٢٠٢٣). أدوية الإقلاع عن التدخين. *المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٧ (٢٨) أكتوبر، ٧٤٣ – ٧٧٨.

<http://ajahs.journals.ekb.eg>

## أدوية الإقلاع عن التدخين

### المستخلص:

هدفت الدراسة التعرف على التدخين وأسبابه. وإلقاء الضوء على أضرار التدخين. والتعرف على أدوية الإقلاع عن التدخين. بالإضافة إلى توضيح مدى فعالية أدوية الإقلاع عن التدخين في معالجة ظاهرة التدخين. استخدمت الدراسة الباحث المنهج الوصفي والذي يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره وهو يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع كما يهتم أيضا بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجامعات وطرائقها في النمو والتطور، وتفسير البيانات. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- إدخال الحاسوب له تأثير إيجابي في مكافحة التدخين ويعمل على زيادة وعي المدخنين وبالتالي مساعدتهم للإقلاع عن التدخين.
- إدخال أحدث التقنيات الطبية والفنية في مجال تجهيز المراكز الصحية وعيادات مكافحة التدخين
- لقد ثبت طبياً الأضرار البالغة للتدخين على الفرد والمجتمع والأسرة وربما يؤدي أحيانا إلى الوفاة.
- محاولات إقناعك للإقلاع عن التبغ هي من أجل حماية صحتك من السرطان وأمراض القلب.
- التدخين يرفع من معدلات النيكوتين في الدم فهذا بدوره يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية.

كما أن الدراسة توصلت إلى التوصيات التالية :

- يجب الاعتناء بالطعام والشراب والنشاط البدني.
- ضرورة مكافحة نفسك لكي تتمكنك بالقرار عن الإقلاع بالتدني.
- العمل على استخدام أدوية الإقلاع بوصفة طبية.
- ضرورة الرجوع إلى المواقع الالكترونية والتعريف بأهميتها لتجويد الأداء والخدمات الصحية التي تقدمها وزارة الصحة للمواطنين والمقيمين بكافة أنحاء المملكة عبر مراقفها الصحية المنتشرة بجميع مناطق ومحافظات ومدن المملكة .
- يجب تشجيع القطاعين الحكومي والأهلي للإطلاع على أحدث ما توصل إليه العلم في هذا المجال وإدخاله للاستفادة من تلك التقنية الحديثة لوسائل الاعلام المختلفة في مجال الإقلاع عن التدخين.
- ضرورة نشر الوعي الصحي باستخدام وسائل التواصل الإجتماعي عن اضرار التدخين وفوائد استخدام أدوية الإقلاع عن التدخين.

**Abstract:**

**Abstract:**

The title of the study is “Smoking Cessation Medications.” The study aims to identify smoking and its causes. Shedding light on the harms of smoking. Learn about smoking cessation medications. In addition to clarifying the effectiveness of smoking cessation medications in treating the phenomenon of smoking. The researcher used the descriptive approach in the study, which describes what exists and interprets it. It is concerned with identifying the conditions and relationships that exist between the facts. It is also concerned with identifying common or prevailing practices, identifying beliefs and trends among individuals and universities, their methods of growth and development, and interpreting data. The study reached several results, including:

- The introduction of computers has a positive effect in combating smoking and works to increase smokers' awareness and thus help them to quit smoking.
- Introducing the latest medical and technical technologies in the field of equipping health centers and anti-smoking clinics
- It has been medically proven that smoking causes severe harm to the individual, society, and family, and it may sometimes lead to death.
- Attempts to persuade you to quit tobacco are in order to protect your health from cancer and heart disease.
- Smoking increases nicotine levels in the blood, which in turn leads to constriction of blood vessels.

The study also reached the following recommendations:

- Food, drink and physical activity must be taken care of.
- The necessity of rewarding yourself in order to stick to the decision to quit going downhill.
- Work on using prescription quit medications.

- The necessity of referring to websites and introducing their importance to improving the performance and health services provided by the Ministry of Health to citizens and residents in all parts of the Kingdom through its health facilities spread throughout all regions, governorates and cities of the Kingdom.
- The governmental and private sectors must be encouraged to learn about the latest scientific findings in this field and introduce it to benefit from this modern technology of various media in the field of smoking cessation.
- The need to spread health awareness using social media about the harms of smoking and the benefits of using smoking cessation medications.

#### مقدمة :

التدخين من أهم المشكلات التي تواجه العالم في الوقت الحاضر فالتدخين مصدر كثير من الأمراض التي تصيب الإنسان خلال حياته، ومعظمها أمراض خطيرة، حتى إن نسبة الوفيات التي تحدث بسبب الأمراض الناتجة عن التدخين تصل إلى حوالي ٢٠% من إجمالي الوفيات على مستوى العالم.

كما أن التدخين هو المسؤول الأول والرئيسي الهام عن حالات السرطان بكافة أنواعها. والإسلام حرم التدخين وقد أجمع العلماء إلى رفع التدخين إلى مرتبة التحريم فقد نظروا بعين الاعتبار إلى كل هذه الأضرار التي يسببها التدخين للشخص المدخن نفسه ولما له ولأهله وللمحيطين به ولمجتمعه ككل. ويرفض الإسلام ويحرم أن يكون المسلم سبباً في إلحاق الضرر بالآخرين أو الاعتداء عليهم. غالباً ما تحتاج عملية الإقلاع عن التدخين إلى وسائل مساعدة ليصمد الشخص في محاولته ويشهد الوقت الراهن جهود حثيثة من قبل الجهات الاعلامية المتمثلة في وسائل الاعلام المختلفة المقروءة والمسموعة التي تستخدم التقنية الحديثة لعلاج ظاهرة التدخين وكذلك من الهيئات المساعدة الاخرى لإيجاد سبل وطرق للحد من ظاهرة التدخين في المجتمع ولمساعدة المدخنين في التخلص من هذا الوباء ولحماية الناس من الوفيات والأمراض الناجمة عن التدخين وفضلاً عن الخسائر الاقتصادية للمجتمع إن التبغ لا يزال السبب الرئيسي في الوفاة بين صفوف افراد المجتمع عامة والشباب خاصة وسوف يلقي الباحث الضوء على دور الاعلام في علاج ظاهرة التدخين بين صفوف الشباب لتفادي الآثار النفسية للتدخين على الأسرة والمجتمع. يمكن أن تتسبب منتجات التدخين المختلفة بما في ذلك تلك التي يتم تدخينها أو مضغها في حدوث العديد من

الأثار السلبية على أجهزة الجسم، بالإضافة لزيادة خطر الإصابة بحالات صحية خطيرة تتطلب علاجات طبية خاصة، ويعود ذلك لما تحتويه من مواد ضارة وغير آمنة، والخير السار هو أن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يحسن من الحالة الصحية للمدخن، ويقلل من تلك الأثار السلبية، وهناك العديد من الأدوية التي يمكن استعمالها للإقلاع عن التدخين التي سوف نلقى عليها الضوء في هذه الدراسة.

**مشكلة الدراسة :**

بعد تدخين أوراق التبغ أحد الآفات التي إنتشرت في مختلف التجمعات إنتشار النار في الهشيم، فمنذ أن عرفت هذه الآفة عام ١٤٩٢ على يد الرحالة الإسباني (كريستوف كولومبس) والعالم مازال يعاني من رآها الإجتماعية والمرضية التي تقتك لمدخنين يوماً بعد يوم، ففي كل عام يقتل هذا العدو الشرس ثلاثة ملايين مدخن، ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى عشرة ملايين عام ٢٠٢٠ م، وعلى الرقم من محاربة دول العالم لهذه العادة، إلا أن المزيد من الشباب يقبلون عليها لذا كان لزاماً على كل مجتمع واعي أن يحارب بقوة هذا العدو وبكل ما أمكنه.

إن هذا الطاعون "تدخين السجائر" الذي تنبته إليه الدول المتقدمة مبكراً وعملت على مواجهته بخطط قومية شاملة تشارك فيها أجهزة الإعلام والمؤسسات التعليمية والأسر نفسها، بحيث أخذت أعداد المدخنين تنخفض بنسبة (١,٥%) سنويا ، حيث لم تنتبه الدول النامية لقدر الكافي التي مازالت أعداد المدخنين فيها تزيد بنسبة (٢,١%) سنويا ، وكأن البلدان النامية لم تكتفي بما يتفش فيها من فقر وجهل ومرض ومشاكل مختلفة، فقد نجد أن نسبة المدخنين في إرتفاع ليس فقط هذا، بل وفي شرائح عمرية جديدة، حيث نجد أن عادة التدخين أخذت تمتد إلى فئات جديدة من الشباب ومن بينهم الشباب الرياضيين الذين يتميزون بصفات بدنية كالتحمل والقوة، إن التعرف على قدرات وإمكانات الشباب الرياضيين الوظيفية من الضروريات الهامة في المجال الرياضي، والتي تدف للوصول إلى أفضل مستوى ممكن، ولهذا فإن طول زمن المسافة في أي رياضة يحتم على المدربين واللاعبين الإهتمام الكبير بصفة التحمل العام، بوصفها أحد أهم عناصر اللياقة البدنية والتي تلعب دوراً محورياً في مستوى أداء الرياضيين ، حيث تعد صفة التحمل العام صفة رئيسية بدنية في مزاوله جميع الألعاب الرياضية الفردية والجماعية، لأتسمح للرياضيين داء الإنجاز الحركي المستمر تحت أنواع من الشدة والحمل المختلفين، ويمكن القول بشكل عام أن التحمل هو قدرة الفرد على الإستمرار داء النشاط الرياضي لأطول فترة وأكبر تكرار دون هبوط في مستوى الأداء، ونظراً لأهمية صفة التحمل العام في تحقيق الأداء البدني الجيد لدى الرياضي، توضح هذه الدراسة أدوية الإقلاع عن التدخين نظرح التساؤل الرئيسي التالي:

إن التدخين يعتبر سرطان العصر وثبت طبيياً أن التبغ يحتوي على كمية كبيرة من مادة النيكوتين السامة ، وأن متعاطيه يتعرض لأمراض خطيرة في بدنه أولاً ثم تدريجياً فيضطرب الغشاء المخاطي ويهيج فيكون متعاطيه قد يتسبب في قتل نفسه ، وقتل النفس محرم من الكبائر قال تعالى (ولا تقتلوا أنفسكم) ، ولذلك لا بد تناول ظاهرة التدخين والعمل على الحد منها ومع تطور التكنولوجيا في علم الأدوية ظهرت الكثير من الأدوية الإقلاع عن التدخين ولذلك لا بد من استعمالها بوصفه طبية حتى لا تكون لها اثار جانبية

**أهمية الدراسة :**

تتضح أهمية البحث في أن هناك شريحة هامة من شراح المجتمع من فئة المدخنين الذين لا يستخدمون أدوية الإقلاع عن التدخين حالياً ولا يمكن تجاهل أدائهم الكبير في الإقتصاد الوطني وهم شريحة الشباب هم مستقبل الأمة التي تنتظرهم لحمل لواء اقتصادها والمساهمة في التنمية ويجب الإهتمام بها ولذلك ظهرت العديد من الدراسات والبحوث التي تعمل على إصلاح سلوكيات الشباب المدخنين والعمل على تقويمها والإستفادة من أدوية الإقلاع عن التدخين.

**أهداف الدراسة :**

- ١- التعرف على التدخين واسبابه.
- ٢- إلقاء الضوء على أضرار التدخين.
- ٣- التعرف على أدوية الإقلاع عن التدخين.
- ٤- توضيح مدى فعالية أدوية الإقلاع عن التدخين في معالجة ظاهرة التدخين

**منهج الدراسة :**

سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي والذي يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره وهو يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع كما يهتم أيضاً بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجامعات وطرائقها في النمو والتطور ، وتفسير البيانات .

**المبحث الأول: مفهوم التدخين واسبابه واضراره**

**تعريف التدخين :**

هو عملية يتم فيها حرق مادة التبغ وبعدها يتم تدنوق الدخان أو إستنشاقه. وتتم هذه العملية في المقام الأول بإعتبارها ممارسة للترويح عن النفس.

**أسباب التدخين:**

لقد ثبت طبيياً الأضرار البالغة للتدخين على الفرد والمجتمع والأسرة وربما يؤدي أحياناً إلى الوفاة ففي دراسة توصلت إلى أنه من المقدر أن تصل قائمة الوفيات إلى ٨ ملايين شخص بحلول عام ٢٠٣٠ ولا تزال شركات صناعة التبغ تقوم ببث سمومها داخل المجتمعات ، ولكن بنسبة أقل من الماضي وذلك وحسب تقرير منظمة

الصحة العالمية حول وباء التبغ العالمي ٢٠٠٩ والذي يشير فيه إلى تراجع شركات صناعة التبغ في العديد من الجبهات والأصعدة ، ولكن وفي الوقت عينه واصلت تلك الشركات البحث والإستقصاء عن أهدافٍ وفرص جديدة ولاسيما من النساء والشبان وسكان البلدان منخفضة الدخل في أفريقيا وأمريكا وآسيا فهي بحاجة لأناس جدد يتعاطون التدخين ليحلوا محل نصف من يتعاطاه في الوقت الحاضر. الذين سيموتون بسبب الأمراض ذات الصلة بالتدخين . فلقد أصبح من الممكن لدى البلدان جميعها الأدوات اللازمة لمكافحة وباء التبغ ، وذلك بإيجاد طرق بديلة وحديثة والتي تساعد في التخفيف بشكل كبير من تعاطي التدخين وتنقذ الأرواح وقد أخذت وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية على عاتقها محاربة هذا الوباء الخطير ، الذي يهدد جميع أفراد المجتمع بدون إستثناء وقد صدرت موافقة معالي وزير الصحة رقم ٨١١٦ وتاريخ ١٤٢٣/٢/٢٣ هـ على قيام برنامج شامل لمكافحة التدخين على أسس علمية ومنهجية ، ومن أهم أولويات هذا البرنامج هو البرامج العلاجية وإنشاء العيادات المتخصصة في مكافحة التدخين بمناطق المملكة كافة وتطويرها لترتقي بالخدمة المقدمة للمواطنين والمقيمين على حد سواء ، وكان لابد من إيجاد وسائل لتطوير هذه العيادات ووسائل العلاج الحديثة المرتبطة بمكافحة التدخين .

ولما لوسائل للتقنية الحديثة كوسائل الإعلام المختلفة مثل إدخال الحاسوب من تأثير ايجابي في مكافحة التدخين ، ويعمل على زيادة وعي المدخنين ، وبالتالي مساعدتهم للإقلاع عن التدخين ، أن إدخال أحدث التقنيات الطبية والفنية في مجال تجهيز المراكز الصحية وعيادات مكافحة التدخين، والرجوع إلى المواقع الالكترونية والتعريف بأهميتها لتجويد الأداء والخدمات الصحية التي تقدمها وزارة الصحة للمواطنين والمقيمين بكافة أنحاء المملكة عبر مرافقها الصحية المنتشرة بجميع مناطق ومحافظات ومدن المملكة وتشجيع القطاعين الحكومي والأهلي للإطلاع على أحدث ما توصل إليه العلم في هذا المجال وإدخاله للاستفادة من تلك التقنية الحديثة لوسائل الاعلام المختلفة في مجال مكافحة وعلاج ظاهرة التدخين<sup>(١)</sup>.

### أضرار التدخين:

### التدخين وصحة العظام:

إذا كنت تدخن، فأنت تعلم أن محاولات إقناعك للإقلاع عن التبغ هي من أجل حماية صحتك من السرطان وأمراض القلب. لكن الشيء الذي قد تجهله أن الإقلاع لا بد وأن يتم ليس فقط من أجل تجنب مرض السرطان أو حماية عضلة القلب، وإنما لحماية عظامك التي يقوى بها جسدك.

(١) محمود عبد المنعم، بعض محددات بدء المراهقين تدخين السيجار ، القاهرة : مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب عدد ١٢ ، ١٩٨٩م ، ص ٥٨

## التدخين والعظم:

فقد أشارت الدراسات الحديثة أن التدخين إحدى العوامل التي تساهم في إصابة الإنسان بهشاشة العظام حيث ضعف العظام وتعرضها للكسور التي تسبب الألام والإعاقة وفي بعض الأحيان قد تؤدي إلى وفاة الشخص.

### لماذا تتأثر العظام بالتدخين؟

تستمد العظام غذائها والأكسجين والمعادن من الدم مثل أي عضو آخر من أعضاء الجسم، وبما أن التدخين يرفع من معدلات النيكوتين في الدم فهذا بدوره يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية، وهذا الانقباض يقل معه قطر الأوعية الدموية بنسبة ٢٥% عن المعدل الطبيعي لها، ونتيجة لهذا الانقباض يقل كم المواد الغذائية التي تصل إلى العظام وبهذه الطريقة يؤثر التدخين على صحة العظام.

### كيف يدمر التدخين صحة العظام؟

تحتوي السجائر على مواد سامة ونيكوتين التي تؤثر على العظام بطرق متعددة، يولد دخان السجائر الجزيئات الحرة الطليقة التي تقوم بمحاربة وسائل الدفاع الطبيعية بجسم الإنسان، ولذا يلحق الضمور والتلف بالهرمونات والخلايا التي تحفظ صحة العظام.

سموم التبغ تؤثر على الهرمونات مثل الإستروجين، الهرمون الذي يعمل على بقاء العظام قوية. ونجد أن كبد الشخص المدخن يفرز العديد من الإنزيمات التي تدمر هذا الهرمون مؤدية إلى فقد العظام. حيث حدوث الفقد الطبيعي للعظام في هذه المرحلة العمرية بجانب آثار التدخين السلبية - أي أن أسباب تدمير العظم لديها مضاعفة.

كما يساعد التدخين على إفراز المزيد من الكورتيزول، هذا الهرمون يعمل على انحلال العظام، بالإضافة إلى تأثيره على هرمون "الكالسيتونين/Calcitonin" ذلك الهرمون الذي يعمل على بناء العظام. وتقوم الجزيئات الحرة مع النيكوتين بتدمير الأستيوبلاست (Osteoblasts) المادة التي تخلق خلايا العظام. كما يؤثر التدخين على تدفق الأكسجين في الدم ويدمر الأوعية الدموية. يعمل التدخين على تدمير الأعصاب في القدم والأصابع، مما يؤدي إلى تعرضها للكسور المتكررة والسقوط لعدم قدرة القدم على حمل الجسم.<sup>(١)</sup>

التدخين يؤثر بدرجة خطيرة جداً على عظام الإنسان، وتتمثل هذه المخاطر في:

- ١- يزيد التدخين من مخاطر الكسور المرتبطة بهشاشة العظام.
- ٢- يضر التدخين بنسبة فيتامين (د) بالجسم، والتي تؤثر على إمتصاص الكالسيوم.

(١) سمير نعيم أحمد، تعاطي المخدرات: آثارها الاجتماعية والاقتصادية. القاهرة، المكتب



- ٣- يضاعف تأثير التدخين المضاد لهرمون الإستروجين من عدم إتزان الهرمونات الأخرى بالعظام.
- ٤- يضعف التدخين كم المواد الغذائية التي تصل للعظام وخاصة فيتامين (ج).
- ٥- يزيد التدخين من نسب مادة الكادميوم والرصاص والنيكوتين وغيرها من المواد الكيميائية العديدة السامة، كما تتداخل مع امتصاصاً الجسم للكالسيوم وبالتالي تعرض العظام للضمور.
- ٦- يزيد التدخين من مخاطر تعرض عظام الإنسان ومفاصله للكسر.
- ٧- يقلل التدخين الإمداد الدموي للعظام.
- ٨- يبطأ التدخين من إنتاج الخلايا المكونة للعظام.
- ٩- يقلل التدخين من تأثير العلاج ببدايل الإستروجين التي تعمل على حماية الجسم.
- ١٠- يضعف التدخين كثافة العظام ويضعف قوتها، ويؤخر نمو العظام الجديدة.
- ١١- يزداد فقد في كتلة العظام عند المتقدمين في السن من الإناث والذكور إذا كانوا من بين المدخنين.
- ١٢ - التعرض للتدخين السلبي في الطفولة المبكرة يزيد من مخاطر التعرض لكتلة العظام الضعيفة عند تقدم العمر بالإنسان، فممو العظام يبدأ منذ الطفولة المبكرة وحتى يبلغ الإنسان من العمر ٣٠ عاماً. لذا فالمرهق الذي يدخن لا يكتمل نمو كتلة العظام لديه بشكل كامل ويمكن ملاحظة ذلك من بنية جسده الصغير.
- ١٥- تستغرق كسور العظام عند المدخنين وقتاً أطول في الالتئام عن كسور غير المدخنين، كما يعانون من المضاعفات أثناء التئام هذه الكسور، والكسور الصغيرة التي يتكرر حدوثها وتلتئم من تلقاء نفسها بشكل منتظم في عظامنا لا تلتئم عند المدخن مما يؤدي إلى جودة ضعيفة للعظام .. والسبب في ذلك قلة الإمداد الدموي الذي يصل لها نتيجة للتدخين.
- هشاشة العظام هي الحالة التي تصاب العظام فيها بالوهن وتصبح عرضة للكسور بسهولة، والكسور التي تنتج عن هشاشة العظام هي كسور مؤلمة وتسبب الإعاقة الدائمة للإنسان. وبالإضافة إلى أن التدخين يعد واحد من العوامل المساهمة في الإصابة بهشاشة العظام، فالعوامل الأخرى تتمثل في:
  - وجود تاريخ وراثي في العائلة للإصابة بمرض هشاشة العظام.
  - عدم تناول الكالسيوم بالقدر الكافي.
  - ضعف ممارسة النشاط الرياضي الجسدي.
  - الإفراط في شرب الكحوليات.
  - نقص في هرمونات الغدة الدرقية والإصابة بالتهنجات.
  - إستخدام بعض أنواع من الأدوية على المدى الطويل مثل أدوية الربو أو الذئبة.
  - الغياب غير الطبيعي للدورة الشهرية (انعدام الدورة الشهرية).

- ضعف البنية.  
- انقطاع الدورة الشهرية (سن انقطاع الدورة الشهرية) وخاصة ممن يدخلن فيها مبكراً.

من الممكن الوقاية من الإصابة بهشاشة العظام، وهذا المرض يوصف بأنه المرض الصامت لأنه إذا أصيب به الشخص بدون أن يكتشف تتعرض عظامه للتآكل ولل فقد على مدار سنوات عديدة بدون أن تظهر أية أعراض إلى أن يحدث كسر حينها يتم اكتشافه. كما يطلق عليه مرض الطفولة الذي يظهر في الشيخوخة لأن بناء العظام منذ سن مبكرة يقي من الإصابة بضعف العظام في مرحلة لاحقة متقدمة من حياة الإنسان .. لكن الأوان لم يفت دوماً لتبنى عادات جديدة تعمل على بناء العظام وبقائها قوية.<sup>(١)</sup>

#### أضرار التدخين الأخرى:

هناك مخاطر معروفة في حالة الاستمرار في التدخين وفوائد معروفة في حالة الإقلاع عنه مهما كان نوع السرطان الذي تعاني منه أو مرحلته. كلما تم الإقلاع عنه مبكراً، كان ذلك أفضل، لكن لم يفت الأوان أبداً على الإقلاع .

#### أضرار التدخين على معدل الأيض:

يتسبب النيكوتين الذي تحتويه منتجات التدخين المختلفة في تسريع معدل الأيض أو ما يعرف التمثيل الغذائي في الجسم *Metabolic rate*، ويزيد كذلك من كمية السرعات الحرارية التي يستخدمها الجسم أثناء الراحة بحوالي ٧% - ١٥%، وبالتالي فإن الجسم بدون تدخين يحرق الطعام بشكل أبطأ.

بالإضافة لذلك يؤدي تغير معدل الأيض في الجسم إلى حدوث زيادة في الوزن عند الإقلاع عن التدخين، ويحدث ذلك نتيجة لـ:

الجوع والرغبة الشديدة في تناول الطعام خاصة الغني بالسرعات الحرارية بمعدل أعلى من المعتاد.

تأثير النيكوتين على الجسم؛ والذي يؤدي إلى تسريع عملية الأيض المسؤولة عن هضم الطعام.

#### أضرار التدخين على الفم والأسنان:

يعاني المدخنون من خطر مضاعف للإصابة بأمراض اللثة، والذي يزداد بزيادة عدد السجائر، وتشمل أمراض اللثة المحتملة نتيجة التدخين ما يلي:

تغير لون الأسنان: يمكن أن يعاني المدخنون من تغير في لون أسنانهم وتحولها للون الأصفر، ويحدث ذلك نتيجة تراكم مركبات مختلفة من دخان السجائر على الأسنان.

<sup>(١)</sup>Heather Hobbs. The Effects of Smoking on the Body. Retrieved on the 12th of September 2023,P33.

رائحة الفم الكريهة: يعاني المدخنون من رائحة الفم الكريهة نتيجة رائحة دخان السجائر، وقد يحدث ذلك أيضًا كأحد أعراض أمراض اللثة المحتملة. الإلتهابات: يمكن أن يعاني المدخنون من أنواع مختلفة من الإلتهابات في الفم، بما في ذلك التهاب الأسنان، والتهاب اللثة، والتهاب الغدد اللعابية. تراكم البلاك: يؤدي التدخين إلى تراكم البلاك، الأمر الذي يتسبب في إتلاف الأسنان، إلى جانب تسوس الأسنان وفقدانها. انخفاض كثافة عظم الفك: يمكن أن يتسبب التدخين في انخفاض كثافة عظام الفك، ما يؤدي إلى فقدان الأسنان. أضرار أخرى: يقلل التدخين من عملية الشفاء، ما يؤثر في معدل نجاح جراحات زراعة الأسنان ويقلل من كفاءتها.

#### أضرار التدخين على حاستي التذوق والشم:

يؤثر التدخين في حاسة التذوق؛ إذ يتسبب في تدمير وسحق براعم التذوق، ما يقلل من تكوين الأوعية الدموية الصغيرة التي تساعد على النمو والتطور، ونتيجة لذلك لا يمكن للمدخنين تحديد الفروقات الدقيقة في المذاق التي يمكن لغير المدخنين تحديدها، كما أن التدخين يقلل من متعة تناول الأطعمة التي يحبوها مقارنة بغيرهم.

بالإضافة لذلك يؤثر التدخين في حاسة الشم؛ إذ يواجه المدخنون صعوبة في شم الروائح الخافتة والدقيقة، كما أن الدخان يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض المسالك والجيوب الأنفية، ما يسبب التهابات يمكن أن تؤدي لضرر أعلى في حاسة الشم.

#### أضرار التدخين على الجلد والشعر والأظافر

يمكن أن يؤثر التدخين في الجلد، والشعر، والبشرة على النحو الآتي:

##### الجلد:

يمكن للمواد التي تحتويها منتجات التدخين المختلفة أن تغير تركيب وبنية البشرة، ما يؤدي لتلف الجلد المبكر المرتبط بالشيخوخة، وظهور التجاعيد، وتأخر التئام الجروح، والإصابة بالتهاب الغدد العرقية الفحفي؛ وهي حالة جلدية تسبب ظهور دمامل مؤلمة، وتطور الصدفية أو زيادة أعراضها سوءًا، وزيادة خطر الإصابة بأنواع معينة من سرطان الجلد.

##### الشعر:

يرتبط التدخين بزيادة خطر حدوث مشاكل الشعر بما في ذلك الثعلبة الأندروجينية: Androgenic Alopecia؛ وهي حالة تسبب تساقط الشعر عند الذكور، وتشمل الأسباب المحتملة لتساقط الشعر نتيجة التدخين ما يلي:

- تضيق الأوعية الدموية.
- تلف الحمض النووي.

- وجود الجذور الحرة.
- التأثيرات الهرمونية.

#### الأظافر:

يمكن أن يؤثر التدخين سلبيًا في الأظافر؛ بحيث يزيد من احتمالية الإصابة بالتهابات الأظافر الفطرية، إلى جانب ظهور بقع صفراء مائلة إلى البني على الأصابع.<sup>(١)</sup>

#### أضرار التدخين على المعدة:

يذكر من المشاكل والإضطرابات المعدية التي يعاني منها المدخنون ما يلي:

#### حرقة المعدة: Heartburn

يحدث ذلك نتيجة ارتجاع أو ارتداد أحماض المعدة، ما يسبب آلاماً في الصدر، وتلفاً في بطانة المريء، وفي الحالات المتقدمة مشاكل صحية خطيرة.

#### ارتجاع المريء: Gastroesophageal Reflux Disease – GERD

حالة متقدمة من حرقة المعدة، يمكن أن تؤدي مع مرور الوقت للقرحة والنزيف.

#### القرحة الهضمية: Peptic Ulcers

حالة صحية تحدث في المعدة والاثني عشر وتسبب ألمًا شديدًا، ومن الشائع أن يزيد التدخين من خطر الإصابة بالالتهابات التي تسببها هذه الحالة، إلى جانب تباطؤ عملية الشفاء.

#### أورام القولون الحميدة: Colon Polyps

نمو أو أورام حميدة غير سرطانية تحدث في القولون، وتتميز بكونها أكبر حجمًا، وأكثر عدداً، وأكثر عرضة للظهور مجددًا لدى المدخنين.

#### أضرار التدخين على التنفس:

يعاني المدخنون من مشاكل تنفسية تعيق وصول الأكسجين للرئتين، ما يؤدي للإصابة بضيق التنفس، وتشمل هذه المشاكل ما يلي:

- تهيج القصبة الهوائية والحنجرة.
- تورم وتضيق الممرات الهوائية في الرئة، وتراكم المخاط الزائد داخلها.
- خلل في نظام التنفية في الرئتين، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد السامة، وبالتالي تهيج الرئة وتلفها.
- زيادة خطر الإصابة بالتهابات الرئة، ومن أعراضها الشائعة السعال، والصفير.

(١) medlineplus.gov. Weight gain after quitting smoking: What to do. Retrieved on the 24th of September 2023.P133.

• تلف دائم في الحويصلات الهوائية في الرئتين.

### أضرار التدخين على الصحة النفسية

يؤدي النيكوتين الذي يدخل في تصنيع منتجات التدخين المختلفة إلى تغير كيمياء الدماغ، ما يزيد من خطر الإصابة بالإضطرابات النفسية بما في ذلك إضطراب الإكتئاب الشديد Major Depressive Disorder، والإضطراب ثنائي القطب Bipolar Disorder، وغيرها.

يعتقد بعض المدخنين أن التدخين يمكنه أن يقلل من التوتر والقلق، إلا أن هذا اعتقاداً خاطئاً، كما أن المدخنين أكثر عرضة من غير المدخنين للإصابة بالاكتئاب بمرور الوقت.

### أضرار التدخين على العين:

يزيد التدخين من خطر حدوث بعض مشاكل العين، منها:

الضمور البقعي المرتبط بالعمر: Age-related Macular Degeneration؛ وهي حالة تصيب العين، وتسبب ضرراً لبقعة في وسط شبكية العين، ما يؤدي لفقدان الرؤية المركزية.

### إعتام عدسة العين: Cataracts

حالة صحية تتسبب في حدوث الرؤية الضبابية أو غير الواضحة.

### الجلوكوما: Glaucoma

حالة صحية يزداد فيها الضغط داخل العين، ما يشكل ضغطاً على العصب البصري، وبمرور الوقت تلف وفقدان البصر.

### مزايا الإقلاع عن التدخين

- يقلل من كمية الأثار الجانبية التي ستعاني منها.
- يساعد على تحسين التنفس لديك بعد الجراحة.
- يقلل من خطر انتكاسة السرطان.
- يقلل من خطر الإصابة بسرطانات جديدة.
- يساعد قلبك ورئتيك على العمل بشكل أفضل.
- يحسن نومك ويساعد في تقليل الإجهاد وحصولك على المزيد من الطاقة.
- يساعد في تقليل الضغوط والتوتر لديك واستمتاعك بنوعية حياة أفضل.
- يحسن احترامك لذاتك.
- يساعدك في السيطرة بشكل أكبر على حياتك.
- يمكن أن يقلل من خطر تعرضك للوفاة من السرطان وأمراض أخرى.
- يحسن حاسة الشم والتذوق لديك.
- يحسن شهيتك.

• يحسن فعالية علاجات السرطان الخاصة بك.<sup>(١)</sup>

### أسباب الإقلاع عن التدخين:

إن معرفة الفوائد الصحية للإقلاع تكفي لتحفيز الكثير من الأشخاص على الإقلاع، ولكن هناك الكثير من الناس ممن لديهم أسباب شخصية أخرى لرغبتهم في الإقلاع. يعد الإقلاع عن التدخين قرارا مهما، لذا من المهم أن تتخذ لأسباب تعني شيئا لك.

فيما يلي بعض الأسباب التي دفعت الأشخاص إلى الإقلاع عن التدخين. هل لديك أي من تلك الأسباب ذاتها للإقلاع عن التدخين؟ إذا كان الأمر كذلك، فحدها واستخدم المساحات الفارغة لكتابة أسبابك الخاصة.<sup>(١)</sup>

### المبحث الثاني : أدوية الإقلاع عن التدخين :

#### بدائل النيكوتين:

يعد النيكوتين المادة الكيميائية المسببة للإدمان على السجائر، ومن أجل التغلب على إدمان النيكوتين، يمكن للشخص المدخن الإستعانة ببعض أدوية الإقلاع عن التدخين التي تحتوي على مادة النيكوتين، وهي ما يتم تسميتها ببدائل النيكوتين أو العلاج التعويضي بالنيكوتين تكون بدائل النيكوتين عبارة عن منتجات تمد الجسم بجرعات صغيرة جداً من النيكوتين مقارنة بالتبغ، إلا أنها لا تحتوي على المواد السامة الأخرى الموجودة فيه، مثل القطران، وبذلك فهي تساعد في التخفيف من أعراض انسحاب النيكوتين دون التسبب بأضرار صحية وخيمة.

وكلما كانت درجة إدمان المدخن عالية كلما إحتاج لاستخدام جرعات أعلى من هذه البدائل في البداية، ثم سيتم تقليل الجرعات المستخدمة في العلاج بشكل تدريجي، وبذلك يمكن للمدخن السيطرة على إدمانه والإقلاع عن التدخين.



ويجب التنويه إلى أنه عند البدء باستخدام بدائل النيكوتين، يجب على الشخص التوقف عن تدخين السجائر كلياً، ففي حال القيام بكلا الأمرين معا سيؤدي إلى تعرضه لكميات كبيرة جدا من النيكوتين، وهذا ما يمكن أن يشكل خطرا على صحة الجسم.

ومن الأمثلة على أدوية الإقلاع عن التدخين التابعة لمجموعة بدائل النيكوتين ما يلي:

<sup>(١)</sup>Heather Hobbs. The Effects of Smoking on the Body. Retrieved on the 12th of September 2023,P50.

<sup>(١)</sup>Danielle Dresden and Hana Ames. 13 ways smoking affects the body. Retrieved on the 12th of September 2023,P85

## علكة النيكوتين:

تحتوي علكة النيكوتين على مقدار ضئيل من النيكوتين. يدخل النيكوتين الجسم حيث يتم إمتصاصه من خلال بطانة الفم عند إستخدام العلكة وفقاً للتعليمات. عند أول إستخدام لعلكة النيكوتين، يمكنك إستخدام قطعة كل ساعة إلى ساعتين، بعدد قطع يصل إلى ٢٤ قطعة في اليوم. بحيث يتم إمتصاصه من خلال بطانة الفم عند مضغها، ويمكن إستخدامها دون الحاجة لوصفة طبية، كما تعتمد الجرعات التي يتم إستخدامها من علكة النيكوتين للإقلاع عن التدخين على مقدار الدخان الذي يقوم الشخص بتدخينه.

وتتضمن طريقة إستخدام علكة النيكوتين للإقلاع عن التدخين مضغ قطعة من العلكة لإطلاق النيكوتين منها، والذي تتم ملاحظته من خلال الشعور بطعم لاذع أو الشعور بوخز في الفم، ومن ثم إبقاء العلكة بين اللثة وبطانة الخد للسماح بامتصاص النيكوتين بشكل كامل، أي حتى يختفي الطعم اللاذع أو الإحساس بالوخز. في بداية فترة إستخدام هذا النوع من أدوية الإقلاع عن التدخين، يمكن إستخدام قطعة من العلكة كل ساعة أو ساعتين، مع الأخذ بعين الاعتبار ضرورة عدم إستخدام أكثر من ٢٠ قطعة من العلكة في اليوم الواحد، وقد تمتد فترة العلاج من حوالي ٦ إلى ١٢ أسبوعاً، ويجب دائماً استشارة الطبيب قبل إستخدام العلكة لفترة أطول من ١٢ أسبوعاً.

## يجب إتباع أسلوب معين لقمع علكة النيكوتين لتعمل بفعالية:

- لإطلاق النيكوتين من العلكة، قم بقمع القطعة حتى يكون لها طعم لاذع أو حتى تشعر بوخز في فمك.
- وللسماع بامتصاص النيكوتين، احتفظ بالعلكة بين اللثة والوجنة حتى يتوقف الطعم أو الإحساس بالوخز.
- لإطلاق مزيد من النيكوتين، قم بقمصها والاحتفاظ بها مرة أخرى.
- ثم كرر الدورة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً. ثم تخلص من العلكة؛ لأنه تم إستخدام كل النيكوتين الموجود فيها.
- المزايا و متاحة من دون وصفة طبية بدرجتَي تركيز يمكنها التحكم في الرغبة الملحة والمفاجئة في النيكوتين وأعراض الامتناع عن التدخين يمكن الإستخدام مع الوسائل الأخرى التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.

## العيوب:

الإستخدام يجب أن يتم بصورة مستمرة خلال اليوم للسيطرة على الرغبة الملحة في الحصول على النيكوتين أو أعراض انسحابه من الجسم قد تسبب تهيج الفم

أو التهاب الفك أو حرقة المعدة أو الحازوقة أو الغثيان قد تلتصق بأجهزة تقويم الأسنان أو تنلفها.<sup>(١)</sup>

### أقرص استحلاب النيكوتين:

تحتوي أقرص استحلاب النيكوتين على كمية صغيرة من النيكوتين ، ويمكن إستخدامها دون الحاجة لوصفة طبية، بحيث يقوم الفرد بوضع قرص استحلاب في فمه والقيام بمصصة ببطء حتى يذوب، مع الاخذ بعين الاعتبار الاعترار ضرورة عدم إستخدام أكثر من ٢٠ قرص في اليوم الواحد، وقد تمتد فترة العلاج إلى حوالي ١٢ اسبوعا تضاف الأدوية التالية عند وجود حكة أو طفح لا يمكن السيطرة عليها جيداً باستخدام المرطبات الجلدية:

### الستيروئيدات الموضعية:

تعمل الستيروئيدات الموضعية على تخفيف الالتهاب في الجلد. كما أنها تقبض الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد مما يخفف من احمرار الجلد. تختلف الستيروئيدات الموضعية في قوة مفعولها وتركيبها الكيميائي. يجب إستخدامها باعتدال وحسب إرشادات الطبيب للسيطرة على المناطق الملتهبة. كما ينبغي تجنب تطبيقها على المناطق الحساسة كالجفون والأعضاء التناسلية. تستخدم الستيروئيدات الموضعية لعلاج كافة أنواع الأكزيما.

إذا استخدمت هذه الأدوية لفترات طويلة موضعياً فأحياناً تسبب زيادة خفيفة مؤقتة وموضعية (في مكان العلاج) للشعر الناعم ولكنه نادر، ومن الجدير بالذكر أن الحك المتكرر يمكن أن يسبب زيادة معتدلة ومؤقتة لنمو الشعر الناعم. من المهم أن نضع كمية كافية لتغطية جميع المناطق الملتهبة الحمراء، طريقة التطبيق هي وضع كمية من الكورتيزون الموضعي على رأس أصبع السبابة (لإنسان بالغ) من رأس الإصبع إلى السلم الأول للسبابة. هذا المقدار من الكورتيزون يمثل وحدة واحدة تسمى وحدة رأس السبابة ويجب أن تكون كافية لتغطية قطعة جلدية تماثل في مساحتها مساحة الوجه الداخلي لكفين ممدودين لإنسان بالغ.

تؤثر مثبطات الكالسينورين الموضعية كالبروتوبيك والإلاديل على الجهاز المناعي عن طريق تثبيط الجزء الفعال من الجهاز المناعي بمجرد إمتصاصه في الجلد، مما يساعد على مقاومة الالتهاب. وهي لا تحتوي على الستيروئيدات ويمكن إستخدامها لفترات طويلة للسيطرة على الأعراض والتخفيف من حدها.

مثبط أنزيم الفوسفور ثنائي الإستيراز ٤ (PDE4) الموضعي (أيوكريسيسا (Eucrisa)، يعمل عن طريق منع عمل هذا الأنزيم، مما يقلل بدوره الالتهاب على

<sup>(١)</sup>Tobacco free life. Health Effects of Smoking. Retrieved on the 12th of September 2023,P54.



سطح الجلد وتحتة. يمكن استخدامه لفترات طويلة للسيطرة على الأعراض وتقليل شدتها. يوصف هذا الدواء لعلاج التهاب الجلد التأتبي الخفيف إلى المعتدل.  
**العلاج بالأشعة:**

يُعرف أيضًا باسم المعالجة الضوئية، حيث يتم تعريض الجلد لنوع خاص من الأشعة والتي تدعى بالأشعة فوق البنفسجية ب (UVB) باستخدام آلة خاصة وذلك عدة مرات في الأسبوع في عيادة الطبيب على مدار عدة أسابيع أو حتى أشهر. يعتقد أن العلاج بالأشعة مفيد في أنواع معينة من الأكزيما عن طريق تخفيف الالتهاب وانقسام الخلايا.  
**الأدوية المثبطة للمناعة:**

تعمل عن طريق التحكم أو تثبيط الجهاز المناعي مما يخفف من الالتهابات وبالتالي منع ظهور الأعراض. عادة ما تكون مثبطات المناعة على شكل حبوب ويمكن أن تؤخذ عن طريق الحقن. ورغم توفر العديد من الأدوية المثبطة للمناعة كالميثوتريكسات والسكلوسبورين والميكوفينولات إلا أنها غير معتمدة من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لعلاج الأكزيما. يقتصر استخدام هذه الأدوية في الحالات المعتدلة إلى الشديدة لالتهاب الجلد التأتبي.  
**الأدوية البيولوجية:**

تتم هندسة الأدوية البيولوجية من البروتينات المشتقة من الخلايا الحية أو الأنسجة والتي يتم أخذها عن طريق الحقن. يعمل دوبيلوماب Dupilumab أو دوبكسنت Dupixent من خلال استهداف جزء من الجهاز المناعي والذي يعتقد أنه يسهم في ظهور أعراض التهاب الجلد التأتبي المعتدل إلى الشديد. وعن طريق إبطاء تفاعل الجهاز المناعي، يقلل دوبكسنت من الالتهابات مما يقلل بدوره من احمرار الجلد والحكة والطفح الجلدي المرتبط بالتهاب الجلد التأتبي. يُستخدم دوبكسنت حقنًا تحت الجلد لعلاج البالغين الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي المعتدل إلى الشديد.<sup>(1)</sup> لاصقة النيكوتين هي لاصقة صغيرة الحجم ذاتية اللصق تقوم بإطلاق كمية ثابتة وبطيئة من النيكوتين داخل الجسم من خلال الجلد. إذ تقوم بوضع لاصقة نيكوتين جديدة كل يوم على مساحة خالية من الشعر من الجلد بين الخصر والرقبة، مثل الذراع أو الصدر.

**المزايا**

**لاصقة النيكوتين:**

▪ متاحة بجرعات مختلفة دون وصفة طبية.

<sup>(1)</sup>Tobacco free life. Health Effects of Smoking. Retrieved on the 12th of September 2023,P60.

- سهلة الإستخدام.
- يمكنها السيطرة على الرغبة الملحة لتعاطي النيكوتين وأعراض الامتناع لمدة ٢٤ ساعة في كل مرة
- يمكن الإستخدام مع الوسائل الأخرى التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.



#### العيوب

#### لاصقة النيكوتين:

- عدم إمكانية ضبط كمية النيكوتين التي تحصل عليها بسرعة إذا كانت لديك الرغبة الملحة المفاجئة أو أعراض الامتناع.
- قد تسبب الحكة أو الطفح الجلدي أو التهيج في الموضع الذي توضع عليه من الجلد.
- قد تسبب الأرق أو أحلاما واعية.
- يجب استبدالها كل ٢٤ ساعة.

#### مستحلب نيكوتين:

#### مُلخَّص

أقراص استحلاب النيكوتين عبارة عن أقراص تحتوي على كمية صغيرة من النيكوتين. تضع قرص الإستحلاب بين اللثة والوجنة وتمصه ببطء، حتى يذوب. يدخل النيكوتين مجرى الدم حيث يُمتص من خلال بطانة الفم.

#### المزايا

#### أقراص استحلاب النيكوتين:



- متاحة دون وصفة طبية.
- يمكنها التحكم في الرغبة الملحة والمفاجئة في النيكوتين وأعراض الامتناع عن التدخين.
- تتوفر في شكل أقراص استحلاب صغيرة لتوصيل النيكوتين إلى الدم بسرعة أكبر.
- لا تتطلب مضغا ولا تلتصق بأجهزة الأسنان.
- يمكن الإستخدام مع الوسائل الأخرى التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.

### أقرص استحلاب النيكوتين:

يجب الإستخدام بصورة متكررة خلال اليوم للسيطرة على الرغبة الملحة في الحصول على النيكوتين أو أعراض انسحابه من الجسم. يمكنها أن تسبب تهيج الفم أو الحازوقة أو حرقة المعدة أو الغثيان.

### منشقة النيكوتين

- جهاز استنشاق وخرطيش النيكوتين

- جهاز استنشاق النيكوتين

### مُلخَّص

إن منشقة النيكوتين عبارة عن جهاز يعطيك جرعة صغيرة من النيكوتين. عند الاستنشاق من منشقة النيكوتين، يخرج بخار النيكوتين من خرطوشة داخل الجهاز. يدخل النيكوتين مجرى الدم حيث يتم إمتصاصه من خلال بطانة الفم والحلق.<sup>(1)</sup>

### المزايا

### منشقة النيكوتين:

- يمكنها التحكم في الرغبة الملحة والمفاجئة في النيكوتين وأعراض الامتناع عن التدخين.
- تتيح لك التحكم في جرعة النيكوتين التي تتلقاها.
- تجعل يديك مشغولتين.
- يمكن الإستخدام مع الوسائل الأخرى التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

### منشقة النيكوتين:

- لا تُصرف إلا بوصفة طبية
- يجب الإستخدام بصورة متكررة خلال اليوم للسيطرة على الرغبة الملحة في الحصول على النيكوتين أو أعراض انسحابه من الجسم.
- قد تسبب تهيج الفم أو الحلق.
- قد لا تكون الخيار المناسب إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس مثل الربو.
- بخاخ الأنف الذي يحتوي على النيكوتين.

<sup>(1)</sup>Australian Government - Department of Health and Aged Care. What are the effects of smoking and tobacco? Retrieved on the 12th of September 2023,P96.

- رذاذ النيكوتين عبر الأنف.
  - بخاخ الأنف الذي يحتوي على النيكوتين:
  - يمكنه التحكم في الرغبة الملحة والمفاجئة في النيكوتين وأعراض الإمتناع عن التدخين.
  - يُحقّق نتيجة أسرع مقارنةً بغيره من منتجات الاستعاضة عن النيكوتين.
  - يتيح لك إمكانية التحكم في الجرعة باستخدام البخاخ حسب الحاجة طوال اليوم.
  - يمكن الإستخدام مع الوسائل الأخرى التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.
- بخاخ النيكوتين للأنف:**

يعد بخاخ النيكوتين للأنف من أدوية الإقلاع عن التدخين التي تحتاج لوصفة طبية، وعادة ما يعطي هذا البخاخ جرعة سريعة من النيكوتين لتلبية الرغبة القوية للتدخين التي لا يستطيع الفرد تجاهلها، حيث سترتفع نسبة النيكوتين في غضون ٥ - ١٠ دقائق بعد إستخدام البخاخ.

في بداية مرحلة الإقلاع عن التدخين، قد يطلب من الفرد إستخدام بخاخ الأنف بمعدل كل ساعة، حيث يتم بخ ١ - ٢ بخة في كل فتحة أنف، مع تجنب رش أكثر من ٨٠ بخة في يوم واحد. كما يجب تجنب إستخدام البخاخ لمدة أطول من ٦ أشهر.



### بخاخ الأنف الذي يحتوي على النيكوتين:

- لا يُصرف إلا بوصفة طبية.
- يجب الإستخدام بصورة متكررة خلال اليوم للسيطرة على الرغبة الملحة في الحصول على النيكوتين أو أعراض انسحابه من الجسم.
- قد يؤدي إلى تهيج الأنف والحلق والتهاب الأنف والعطاس والسعال أو دموع العين.
- قد لا يكون خيارا جيدا إذا كنت تعاني من حالة أخرى من أمراض الأنف أو الجيوب الأنفية.

رذاذ النيكوتين عبر الأنف:

### مُلخص

يقدم بخاخ النيكوتين الأنفي محلولاً إلى داخل فتحتي أنفك يحتوي على جرعة صغيرة من النيكوتين. يدخل النيكوتين إلى جسمك عن طريق الامتصاص من خلال

بطانة أنفك. تتراوح الجرعة الموصى بها بين رشة ورشتين في كل فتحة أنف مرة أو مرتين في الساعة.<sup>(1)</sup>

### بوبروبيون ملخص

بوبروبيون هو أحد الأدوية التي تصرف بوصفة طبية ومصنف على أنه نوع من مضادات الإكتئاب. تمت الموافقة على تركيبة ممتدة المفعول من البوبروبيون لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين.

ويعتقد أن يؤدي إستخدام البوبروبيون إلى انخفاض الرغبة الملحة في تعاطي التبغ وأعراض الإمتناع عن التدخين عن طريق زيادة مستويات بعض المواد الكيميائية في الدماغ.

يستغرق الأمر عدة أيام كي يحقق بوبروبيون مستويات فعالة في الدم. وينبغي أن تبدأ عادةً بتناول بوبروبيون قبل إقلاعه عن التدخين بأسبوع أو أسبوعين.

### بوبروبيون:

- يأتي في شكل حبوب، ومن ثمّ فهو سهل الإستخدام نسبيًا.
- يمكن الإستخدام مع الوسائل الأخرى التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.
- وقد يقلل من زيادة الوزن الذي يعاني منه العديد من المدخنين بعد الإقلاع عن التدخين

### العيوب

### بوبروبيون:

- لا يتوفر إلا بوصفة طبية.
- يجب تناوله مرتين يوميًا.
- قد يسبب جفاف الفم أو الصداع أو الأرق.
- قد يسبب تغيرات في المزاج أو السلوك، ويجب إبلاغ طبيبك بها على الفور.
- لا يوصى به إذا كنت تعاني من نوبات مرضية.

### دواء فارينيكليين:

### ملخص

فارينيكليين هو دواء يصفه الطبيب يمكن أن يساعد في الحد من الرغبة الملحة في تعاطي التبغ والسيطرة على أعراض الامتناع عن تناول النيكوتين. كما أنه

<sup>(1)</sup>Tobacco free life. Health Effects of Smoking. Retrieved on the 12th of September 2023,P65.

يكبت مستقبلات النيكوتين في الدماغ، ما يقلل من الآثار الممتعة التي قد تصاحب التدخين.

يستغرق فارينيكليين عدة أيام للوصول إلى مستويات فعالة في الدم. لذا ينبغي أن تبدأ في تناول فارينيكليين قبل أسبوع أو أسبوعين من الإقلاع عن التدخين.

#### فارينيكليين:

- يأتي في شكل حبوب، ومن ثم فهو سهل الاستخدام نسبياً.
- يمكن استخدامه مع غيره من وسائل الإقلاع عن التدخين.

#### فارينيكليين:

- لا يتوفر إلا بوصفة طبية.
  - يجب تناوله مرتين يومياً.
  - قد يسبب الغثيان والأرق وأحلام اليقظة أو الأحلام الغريبة.
  - قد يسبب تغيرات في المزاج أو السلوك، والتي يجب إبلاغ طبيبك بها على الفور.
- هل أنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة للإقلاع عن التدخين؟

الاستراتيجية الأكثر فعالية للإقلاع عن التدخين مدى الحياة هي الجمع بين أحد منتجات الإقلاع عن التدخين وبرنامج يتضمن دعماً من الاختصاصيين المدربين على علاج إدمان التبغ. فكر في الانضمام إلى مجموعة مجتمعية تهتم بالإقلاع عن التدخين أو البدء في تلقي الاستشارات شخصياً أو هاتفياً.

#### جهاز استنشاق النيكوتين:

يأتي جهاز استنشاق النيكوتين على شكل جهاز صغير يعطي جرعة صغيرة من النيكوتين يتم وضعه في الفم. ومن المهم أن يحتفظ المستخدم بالهواء في فمه لبضع ثوان ثم نفخه، ومع ضرورة التأكيد على عدم إدخاله إلى الرئتين. يحتاج هذا النوع من أدوية الإقلاع عن التدخين إلى وصفة طبيب، وعادة ما يستخدم هذا الجهاز لمدة ١٢ أسبوعاً.<sup>(١)</sup>

#### لاصقة النيكوتين:

من أدوية الإقلاع عن التدخين المفضلة لدى العديد من الأفراد هي لاصقات النيكوتين، فهي سهلة الاستخدام كما أنها تتوفر دون الحاجة لوصفة طبية. وتتضمن تعليمات استخدامها ما يلي:

- استخدام لاصقة واحدة كل يوم، والتي يتم استبدالها بعد ٢٤ ساعة.

(١) Better Health Channel. Smoking - effects on your body. Retrieved on the 12th of September 2023, P169.

- وضع اللصقة على مناطق مختلفة في كل يوم، بما في ذلك فوق الخصر، أو تحت الرقبة، أو على الذراع، أو الصدر.
  - يجب أن تكون المنطقة التي توضع عليها اللصقة خالية من الشعر.
- وما يميز استخدام لصقات النيكوتين للتوقف عن التدخين هو أن استخدامها يرتبط بحدوث أعراض انسحاب النيكوتين بنسبة أقل.
- تعد بدائل النيكوتين من أدوية الإقلاع عن التدخين المناسبة للأفراد البالغين والأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ١٢ عامًا، كما يمكن استخدامها أثناء فترة الحمل والرضاعة الطبيعية.
- ولفعالية أفضل، من الممكن أن ينصح الفرد باستخدام أكثر من منتج من منتجات بدائل النيكوتين، فغالبًا ما ينصح باستخدام لصقات النيكوتين إلى جانب أحد بدائل النيكوتين أخرى ذات المفعول السريع، مثل العلكة، أو جهاز الاستنشاق، أو بخاخ الأنف.

#### بدائل النيكوتين:

#### دواء الفارينيكلين

يعد دواء الفارينيكلين Varenicline أحد أدوية الإقلاع عن التدخين الفموية والمتوفرة فقط بوصفة طبية، والذي يعمل عن طريق التدخل بمستقبلات النيكوتين في الدماغ، مما يؤدي إلى التقليل من المتعة التي يحصل عليها المدخن عند التدخين، والتقليل من أعراض انسحاب النيكوتين.

يبدأ المدخن عادة باستعمال حبوب الإقلاع عن التدخين التي تحتوي على الفارينيكلين قبل أسبوع إلى شهر من الموعد المحدد للإقلاع عن التدخين. ويتم أخذ الدواء يوميًا بعد وجبة الطعام، مع زيادة التركيز والجرعة بعد الأيام الثماني الأولى.

يستعمل الفارينيكلين عادة لمدة ١٢ أسبوع، كما يمكن زيادة فترة العلاج لـ ١٢ أسبوع إضافي، وذلك لزيادة فرصة الإقلاع عن التدخين بشكل نهائي. كما ينصح بالمشاركة ببرامج الإقلاع عن التدخين أثناء استعمال هذا الدواء.

تتضمن الأعراض الجانبية المحتملة للفارينيكلين ما يلي:

- الغثيان والتقيؤ.
- الصداع.
- مشاكل في النوم، أو رؤية أحلام غير طبيعية، أو المشي أثناء النوم.
- الامساك والغازات.
- تغير في الطعم.
- الطفح الجلدي.
- النوبات التشنجية.

مشاكل في الأوعية الدموية، خصوصاً لدى الأفراد الذين يعانون من هذه المشاكل من قبل.

تغيرات في المزاج والسلوك، مثل الاكتئاب، والهلوسة، والعدائية، والذعر، وأفكار حول الانتحار، وغيرها.

ومن المهم استشارة الطبيب عند ظهور أي من هذه الأعراض الجانبية، وإبلاغه عن أي أمراض أو حالات صحية يعاني منها الفرد قبل البدء بتناول الفارينيلين. كما يمنع تناول هذا النوع من أدوية الإقلاع عن التدخين من قبل الأطفال دون سن الثامنة عشر، ويجب على المرأة الحامل إبلاغ الطبيب بحملها قبل البدء بتناول هذا الدواء.

#### أدوية أخرى

يمكن للفرد استخدام بعض الأدوية الأخرى بعد حصوله على وصفة طبية من أجل بالإقلاع عن التدخين، وذلك في حال عدم مقدرة على استخدام أي من أدوية الإقلاع عن التدخين المذكورة سابقاً أو لم ينجح بالإقلاع عن التدخين بعد استخدامها. إلا أنه يجب التنويه على أن هذه الأدوية لا تصلح للأطفال دون سن الثامنة عشر، أو النساء الحوامل، أو الأفراد الذين يدخنون أقل من ١٠ سجائر يومياً. تتضمن هذه الأدوية ما يلي:

#### يعد دواء النورتريبتلين: Nortriptyline:

أحد الأدوية المضادة للاكتئاب، والذي يمكن أن يساعد على التقليل من أعراض انسحاب النيكوتين. يستعمل عادة قبل ١٠ - ٢٨ يوم من موعد الإقلاع عن التدخين. ومن الممكن أن يتسبب استخدامه بعدد من الأعراض الجانبية، مثل:

- تسارع نبضات القلب.
- تشوش الرؤية.
- جفاف الفم.
- مشاكل في التبول.

وقد يؤثر النورتريبتلين على قدرة الفرد على القيادة، أو تشغيل الأدوات الثقيلة، فضلاً عن تسببه بالعديد من التداخلات الدوائية. كما ينبغي عدم إيقاف استخدام هذا النوع من أدوية الإقلاع عن التدخين بشكل مفاجئ.<sup>(١)</sup>

#### الكلونيدين

يستخدم دواء الكلونيدين (بالإنجليزية: Clonidine) لعلاج ارتفاع ضغط الدم، إلا أنه قد يساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين، ويمكن استخدامه إما على

(١) Terry Martin. What Nicotine Does to Your Body, Effects, Risks, and How to Get Help. Retrieved on the 12th of September 2023.P69.



شكل حبوب تتناول يوميًا أو على شكل لاصقات جلدية يتم تغييرها أسبوعيًا، وينصح بالبدء باستخدام الكلونيدين قبل ٣ أيام من موعد الإقلاع عن التدخين. يمكن أن يسبب هذا الدواء الإمساك، والدوار، وجفاف الفم، والإرهاق، كما يمكن أن يؤثر على قدرة الفرد على القيادة أو تشغيل الأدوات الثقيلة.

### النالتريكسون

يستخدم دواء النالتريكسون (بالإنجليزية: Naltrexone) لمساعدة الأفراد الذين يعانون من إدمان الكحول والأفيون، ومن الممكن استخدامه إلى جانب دواء الفارينيكلين للإقلاع عن التدخين، خصوصاً لدى المدخنين الذين يتعاطون الكحوليات بشكل كبير.

نهاية، تتعدد أنواع أدوية الإقلاع عن التدخين، ولكل منها ميزاته وسلبياته الخاصة به، ويجدر ذكر أنه لا يوجد دواء محدد يمكن اعتباره كأفضل دواء للإقلاع عن التدخين ويمكن استخدامه لكافة المدخنين، حيث يتم اختيار النوع المناسب للمريض بناءً على عمره، وحالته الصحية، وتفضيلاته الشخصية خصوصاً بما يتعلق بكيفية استخدام الدواء والآثار الجانبية التي يمكن أن يتسبب بها.

### عزز فرصة نجاحك

من الصعب الإقلاع عن التدخين، إلا أن وسائل الإقلاع عن التدخين قد تعزز من فرصتك في النجاح.

من إعداد فريق مايو كلينك

هل تريد الإقلاع عن التدخين؟ يمكن للعديد من منتجات الإقلاع عن التدخين المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) أن تساعدك على الإقلاع إلى الأبد.

يمكن أن يؤدي استخدام منتجات الإقلاع عن التدخين إلى زيادة فرص نجاحك. ينجح ٥% فقط تقريباً من الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التبغ من دون استخدام منتج للإقلاع عن التدخين. فقد نجح الكثير من الأشخاص حين استخدموا أحد هذه المنتجات.

تكون فرصتك في الإقلاع عن التدخين بنجاح أفضل عندما تجمع بين الاستشارة السليمة واستخدام منتج واحد أو أكثر من منتجات الإقلاع عن التدخين.

### أنواع منتجات الإقلاع عن التدخين:

تنقسم منتجات الإقلاع عن التدخين إلى فئتين، هما:

منتجات بديلة للنيكوتين. تشمل الخيارات اللصقات الجلدية والعلكة وأقراص المص والبخاخ والمنشقات. على الرغم من أن بعضها يُصرف من دون وصفة طبية، يُفضل التحدث مع طبيبك قبل تجربتها.

الأدوية. يتوفر نوعان من الأدوية التي لا تحتوي على النيكوتين يُصرفان بوصفة طبية.

ويمكن لأي من هذين المنتجين أن يساعدا على تقليل الرغبة الملحة في النيكوتين وأعراض الامتناع عنه، ما يزيد من احتمالات إقلاعك عن التدخين نهائياً. حظيت السجائر الإلكترونية بالاهتمام بوصفها حلاً بديلاً للإقلاع عن التدخين. لكن السجائر الإلكترونية ليست من المنتجات المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) للإقلاع عن التدخين. فهي ليست آمنة كالمنتجات البديلة للنيكوتين. كما أنها ليست أكثر فاعلية في مساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين. في الواقع، يجد الكثير من الأشخاص الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين أنفسهم يستخدمون في النهاية كلا المنتجين بدلاً من الإقلاع عن التدخين.

#### أدوية الإقلاع عن التدخين الطب البديل:

يعانى كثيرٌ من الناس من إدمان النيكوتين والسجائر وهو ما يؤثر سلبياً على صحتهم، وكثيرٌ من المدخنين يرغبون في الإقلاع عن هذه العادة السيئة ولكن لا يعرفون من أين يبدأون، ويمكن البدء في الإقلاع عن التدخين باستخدام أشياء طبيعية من داخل مطبخك، ويمكنك استخدام الطب البديل للإقلاع عن التدخين، وفي السطور التالية نقدم لك كيفية استخدام الطب البديل والأعشاب في الإقلاع عن التدخين، بحسب موقع "vapingdaily".

#### الإقلاع عن التدخين بالخطوات التدريجية:

هذه الطريقة تعني الإقلاع عن التدخين بشكل تدريجي وتتمثل في خفض عدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً أو تقليل كمية النيكوتين في السجائر. إن طريقة الإقلاع عن التدخين هذه مناسبة بشكل خاص للمدخنين الذين يدخنون كميات كبيرة من السجائر يومياً أو الذين دخنوا لفترة زمنية طويلة.

#### أدوية للإقلاع عن التدخين:

##### المعالجة النفسية

يمكن معالجة المكونات النفسية للإدمان من خلال الاستعانة بمجموعات الدعم، وبالعلاج النفسي، وبالكتب الإرشادية، وبالمواقع الإلكترونية التي تساعد في الإقلاع عن التدخين.

العنصر المركزي والأساس في هذه العلاجات هو المحاولة الجادة لتجنب المواقف والأماكن المرتبطة بالتدخين، أو اعتماد بديل عن التدخين من خلال الانشغال بشيء بديل مثل مضغ العلكة أو استعمال السجائر الإلكترونية.

كما يجب، محاولة مواجهة العامل الأولي الذي كان السبب وراء الشعور بالحاجة إلى تدخين السجائر ثم محاولة تجنب الشعور بالحنين إلى التدخين.<sup>(1)</sup>

### العلاج الدوائي

يمكن معالجة العمل الجسدي الذي يمثل الحاجة إلى النيكوتين عن طريق استعمال بدائل النيكوتين التي يمكن الحصول عليها على شكل لصقة، وعلكة، وكريات صغيرة للمص، وسجائر كهربائية، وبخاخ للأنف.

قد بيّنت الأبحاث السريرية أن الطريقة الأفضل والأكثر فعالية لمعالجة إدمان وأضرار التدخين خلال عملية الإقلاع عن التدخين هي الدمج بين الدعم النفسي وبين العلاج الدوائي الذي يثبط مستقبلات النيكوتين، أو باستخدام العلاج ببدائل النيكوتين.

### طرق استخدام الطب البديل للإقلاع عن التدخين

١- شرب المياه للتخلص من السموم:

من أسباب إدمان النيكوتين أنه يتخلل جسمك كمادة سامة ويدخل إلى نظامك ويصعب التخلص منه، ولكن الماء هو منظم طبيعي للجسم من السموم ويحتاج الجسم للماء لمواجهة الآثار الضارة للتبغ والنيكوتين، ويساعدك شرب المياه أثناء محاولة الإقلاع عن التدخين .

٢- الزنجبيل:

إذا بدأت بالإقلاع عن التدخين سوف تبدأ تشعر بالغثيان، وهذه من أكثر الأعراض شيوعاً عند الإقلاع عن التدخين ويمكن علاج الغثيان بتناول أقراص أو كبسولات الزنجبيل أو حتى شربها كمشروب يهدئ المعدة ويساعد في التخلص من الغثيان وقد يمنعك من أن تميل إلى العودة إلى السجائر لتخفيفها.

٣- الفيتامينات:

من الطرق التي يمكنك أن تستخدمها للإقلاع عن التدخين تناول الفيتامينات المتعددة لمحاربة السموم في الجسم، خاصة فيتامينات A و C و E، والفيتامينات تساعد على تخفيف أعراض الانسحاب من إدمان النيكوتين وتجعلك أكثر قوة وتفتح شهيتك للطعام.

٤- الجينسينج:

من الأعشاب التي يمكن أن تستخدمها للإقلاع عن التدخين، ويجعلك تكافح الرغبة في شرب السجائر مرة أخرى، لذا يمكنك إضافة ملعقة من مسحوق الجينسينج إلى العصائر أو الحبوب أو الشوفان أو الشورية، ويفضل أن تأخذه في الصباح بهذه الطريقة لمكافحة الرغبة في العودة للتدخين، ويمكن زيادة الجرعة أو تكرارها.

<sup>(1)</sup>Terry Martin. What Nicotine Does to Your Body, Effects, Risks, and How to Get Help. Retrieved on the 12th of September 2023,P.٧٢

٥- عصير العنب:

شرب عصير العنب يومياً يساعد على تنظيف السموم في جسمك بشكل أسرع ويرفع مستوى طاقتك ونشاطك، فأهم شئ لعلاج ادمان النيكوتين هو إخراج السموم من جسمك وزيادة كمية الماء التي تشربها هي طريقة رائعة للقيام بذلك، وعصير العنب بشكل خاص يحتوى على أحماض طبيعية تنظف السموم.

٦- امضغ العلكة عند الشعور بالرغبة في التدخين:

إذا كنت تعاني من أعراض الانسحاب عن التدخين يمكنك أن تشغل نفسك بالمشاركة في إحدى هواياتك المفضلة حتى لا تفكر في التدخين أو مضغ العلكة، وفي بعض الحالات يخفف مضغ العلكة من الرغبة في التدخين.

٧- ضع لنفسك حافزاً عند الإقلاع عن التدخين.

يكفى التفكير في شراء بعض الأشياء التي ترغب في شرائها بالأموال التي كنت تنفقها على السجائر، أعشاب تساعدك على علاج أعراض الانسحاب عن التدخين.

مثل: عشب "سانت جون" يقلل الرغبة في التدخين ودقيق الشوفان يساعد في التخلص من السموم بشكل أسرع .

٥ أعشاب تساعدك في الإقلاع عن التدخين.. منها "اللافندر"

يوجد بعض أنواع من التوابل، تواجه الأعراض الانسحابية للنيكوتين خلال الساعات والأيام الأولى، بحسب موقع "livestrong" الطبي.

١- القرفة:

القرفة من الأعشاب التي تمنحك الهدوء بشكل عام، وتؤثر على الحالة المزاجية، ويمكنك وضع عيدان القرفة في الأماكن التي تتواجد بها بشكل مستمر، في غرفتك وغرفة المعيشة وسيارتك، حتى تريح أعصابك وتقلل من تأثير المزاج السيء الذي يحدث جراء التوقف عن التدخين.

٢- النعناع:

يساعد النعناع على تحسين تدفق الدم، واسترخاء الأعصاب، وقد تبين أن رائحته تساعد على تنقية الجهاز التنفسي وتحسين الحالة المعنوية.

٣- اللافندر:

اللافندر يأتي في صدارة هذه الأعشاب الطبية الغنية بالزيوت الطيارة، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية، ويعمل على تهدئة الأعصاب ولهذا فهو مفيد لك تمامًا في مرحلة الأعراض الانسحابية للنيكوتين.

٤- الزنجبيل:

الزنجبيل له فوائد طبية عديدة، إلى جانب أنه غني بالحديد والكالسيوم. ويساعد الزنجبيل على استرخاء الأعصاب، وكبح الرغبة في العودة إلى التبغ.

٥- القرنفل:

يحتوي القرنفل على مكونات كيماوية نباتية تقلل الرغبة في النيكوتين. طرق الإقلاع عن التدخين بالأعشاب، تعد إحدى الطرق البديلة التي يسلكها المدخنين من أجل الإقلاع عن التدخين والتخلص من تلك الآفة التي تحرق رئتيه، وتزيد من فرص إصابته بالعديد من الأمراض والموت ببطيء شديد، لذلك سنستعرض لكم في السطور التالية أفضل طرق الإقلاع عن التدخين بالأعشاب.

### طرق الإقلاع عن التدخين بالأعشاب

طرق الإقلاع عن التدخين بالأعشاب، تمثل الحل الأمثل من أجل التخلص من النيكوتين الموجود في الجسم، وخاصة أن الإنسان يحتاج إلى التخلص من السموم ومن جميع آثار النيكوتين، دون الحاجة إلى وصفة طبية ومن خلال الأعشاب:-

١- الوخز بالإبر:

الوخز بالإبر يعد علاج شائع يستخدمه بعض الناس لمساعدتهم على الإقلاع عن التدخين حيث يتم إدخال الإبر في نقاط مختلفة في الأذن على أن تبقى لمدة ٢٠ دقيقة، حيث أشارت عدة دراسات أن الوخز بالإبر كان وسيلة فعالة وآمنة لمساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

٢- عشبة سانت جون:

حيث تُستخدم نبتة عشب القديس يوحنا في الإقلاع عن التدخين إلا أنه لا يُنصح باستخدام نبتة سانت جون للحوامل أو المرضعات ، أو الأطفال ، أو الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب أو أمراض الكبد أو الكلى. ٣- الجينسنغ وهو عشبة ضمن ١١ صنف بطيئة النمو من النباتات المعمرة ذات الجذور اللحمية، والتي تتبع للجنس باناكس من العائلة Araliaceae، حيث تمنع هذه العشبة الإطلاق الناجم عن النيكوتين "الدوبامين وهو ما يجعل الناس يشعرون بالراحة بعد التدخين كما أنه جزء من عملية الإدمان.

٤- العلاج بالتنويم المغناطيسي:

يساهم العلاج بالتنويم المغناطيسي في التخلص من النيكوتين.

٥- التأمل:

يعمل التأمل يعمل على تحسين ضبط النفس ويساهم في استرخاء الجسم، والتخيل العقلي ، وتدريب الذهن المصحوب بخلفية موسيقية في كيفية الإقلاع عن التدخين دون الحاجة إلى مجهود.

٦- الماء:

النيكوتين هو مادة سامة يصعب خروجها من الجسم لذلك يعد الماء مزيل السموم الطبيعي، كما أنه يواجه العديد من الآثار الضارة للتبغ والنيكوتين.

إعادة تأهيل الجسم بعد الإقلاع عن التدخين:

هل من الممكن أن يتعافى الجسم بعد الإقلاع عن التدخين؟

تعمل أجهزة الجسم المختلفة بلا توقف في محاولة لتقليل الضرر الناتج عن خليط المواد السامة والمسرطنة التي تدخل الجسم أثناء التدخين. يمكن تقسيم الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين على المدى القصير و الطويل. **الفوائد الصحية على المدى القصير:**

في خلال يومين فقط من الإقلاع عن التدخين، تبدأ بقايا النيكوتين بالانطلاق من الجسم، كما وتحسن حاسة التذوق والشم. بعد أسبوع، يقوم القلب بضخ دم أغنى بكمية الأكسجين. (١) بعد شهرين، تصبح العظام أقوى، وتزداد كثافتها. بعد شهرين ونصف، يصبح الجلد أكثر نعومة، والشعر أكثر صحة والأسنان أكثر بياضا.

بعد أربعة أشهر، يحدث انخفاض في السعال والصفير وضيق التنفس. الفوائد الصحية على المدى الطويل:

بعد مرور سنة من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بنوبة قلبية بـ ٥٠% مقارنة بمن لا يزالون يدخنون. بعد خمس سنوات، يكون خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مساوياً لأولئك الذين لم يدخنوا مطلقاً.

بعد عشر سنوات، ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة إلى -٢٠ وحتى ٣٠% مقارنة بمن لا يزالون يدخنون.

بعد ١٥ سنة من الإقلاع عن التدخين، يصبح خطر الإصابة بأمراض القلب معادلاً لأولئك الذين لم يدخنوا مطلقاً.

ليس هناك عمر متأخر أبدا للإقلاع عن التدخين!

حتى بعد سن الستين، وفي غضون خمس سنوات بعد الإقلاع عن التدخين، تنخفض، بشكل ملحوظ، معدلات الوفيات التي تسببها أمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بمن استمروا في التدخين. بعد ٢٠ دقيقة

بعد أقل من نصف ساعة من إطفاء آخر سيجارة لك، يبدأ الجسم في عملية إعادة التأهيل. سوف يتم إصلاح بعض الأضرار في غضون ساعات، أو أيام، وسوف تستغرق عمليات الإصلاح الأخرى سنوات. بعد مرور ٢٠ دقيقة للتو من ترك السجائر، ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم.

بعد ١٢ ساعة

(١) مود عبد المنعم ، بعض محددات بدء المراهقين تدخين السيجار ، مرجع سابق ، ١٩٨٩م

بعد ١٢ ساعة خالية من التدخين، تنخفض مستويات أول أكسيد الكربون في الجسم تمامًا، وتعود مستويات الأكسجين إلى المستوى الطبيعي. أول أكسيد الكربون، أو أحادي أكسيد الكربون (CO)، هو أحد المواد الكيميائية السامة الموجودة في دخان السجائر الذي يتم استنشاقه لداخل الجسم. تقوم هذه المادة بالتشابه مع الهيموجلوبين الموجود في خلايا الدم الحمراء في الجسم، وبالتالي تتسبب في انخفاض كمية الأكسجين التي يتم توفيرها للجسم، كما وتتضاءل إمدادات الأكسجين للأوعية الدموية وعضلة القلب، وبالتالي تم تزويج هذه المادة عاملا رئيسيا لأضرار تدخين السجائر على وظائف القلب وزيادة خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب. ٤٨ وحتى ٧٢ ساعة

بعد يومين من ترك السجائر، تبدأ النهايات العصبية في النمو مرة أخرى. وهناك تحسن في حاسة التذوق والشم. وصولاً لهذه المرحلة، يكون النيكوتين قد غادر الجسم تمامًا، لذا فمن المحتمل أن تكون أعراض الانقطاع في ذروتها. وبالتالي، نتيجة لنقص النيكوتين في المخ، قد تشعر بصعوبة التركيز، وتشعر بالتهيج، ونفاد الصبر، والهزات (الرعدة) في اليدين، والرغبة الشديدة في تدخين سيجارة. بالإضافة إلى ذلك، يصف الكثير من الناس الفترة الأولى من إعادة التأهيل بإحساس "أنا لست أنا"، "يشعرون بالغرابة" أو "يشعرون بأنهم منفصلون عن العالم". على الغالب، الأيام القليلة الأولى هي الأصعب، ولكن هذه المشاعر تخفت تدريجياً حتى تزول في غضون أسبوعين من آخر سيجارة. قد تشمل الأعراض الأخرى حرقة المعدة، الإمساك، القرحة الفموية والسعال.

#### بعد أسبوعين

معظم المتعالجون من الإدمان، بعد أسبوعين من آخر سيجارة، ينسون أعراض الانقطاع. أما السعال - الذي يزداد سوءاً مع الانقطاع - فيستمر لفترة ما أطول.

#### من أسبوعين إلى ثلاثة أشهر

يعتبر التدخين أحد عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلب والأوعية الدموية. وفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية (WHO)، يعد التدخين سبباً مباشراً لعشر أمراض القلب، وثاني أهم سبب في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بعد ارتفاع ضغط الدم.

بالفعل في هذه المرحلة من الانقطاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية بشكل كبير. تبدأ وظائف الرئة والدورة الدموية في التحسن، وتزداد القدرة على ممارسة الرياضة.<sup>(١)</sup>

### من شهر وحتى ٩ أشهر

يؤثر التدخين على المظهر الخارجي بعدة طرق، بما في ذلك تلف بشرة الوجه. تتميز وجوه المدخنين بمظهر فريد ومميز: لون بشرة رمادي، وتجاعيد فوق الشفة العليا، وتجاعيد في الخدين تمتد من زاوية العين إلى زاوية الفم. الأساس البيولوجي لذلك هو أن التدخين يرفع من مستوى الجذور الحرة ( Free Radicals) في الجلد، وهذه تقوم بالارتباط بالمادة الوراثية. يؤدي التغيير في التركيب الجيني إلى ظهور آثار شيخوخة الجلد، وخطر الإصابة بأفات سرطانية في الجلد.

يؤدي النيكوتين الموجود في السجائر أيضًا إلى ضمور الأوعية فتضيق أكثر، مما يعيق تدفق الدم إلى الجلد. عندما يصل الدم بكمية أقل، لا يحصل الجلد على ما يكفي من الأكسجين ومن المكونات الضرورية مثل الفيتامينات. بالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من آلاف المواد الكيميائية الموجودة في السجائر تقوم بتدمير الكولاجين والإيلاستين اللذين يوفّران للجلد قوته ومرونته. وذلك ما ينتج عنه ارتخاء الجلد وظهور التجاعيد.

كما يساهم التعرض المتكرر للحرارة من السجارة المشتعلة، إلى جانب تعبيرات الوجه التي يقوم بفعلها المدخن أثناء التدخين في تكوين التجاعيد. على سبيل المثال، تجاعيد الشفة العليا مصدرها تقلصات الفم لامتصاص دخان السجارة. اللون الرمادي الذي يميز بشرة وجه المدخنين مصدره انخفاض تدفق الدم إلى الجلد نتيجة التدخين، إلى جانب تأثير الدخان نفسه - بما يشمل مجموعة المواد السامة التي تحتويها السجائر - الذي يخرج من الفم ويتلامس مباشرة مع الجلد. وفوق ذلك كله، بعد شهر من الانقطاع يقلّ السعال وضيق التنفس.

### بعد سنة واحدة

زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية هي نصف تلك التي لدى المدخن.

### بعد ٥ سنوات

ينخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. في غضون ٢-١٥ سنة يعادل الخطر الشخص الذي لم يدخن.

(١) محمود عبد المنعم ، بعض محددات بدء المراهقين تدخين السجائر ، مرجع سابق ،



## بعد ١٠ سنوات

مدخنو السجائر أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة بنسبة مضاعفة ١٥ إلى ٣٠ مرة مقارنة بغير المدخنين. وفقاً لمعطيات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها ( CDC )، فإن تدخين السجائر مرتبط بنسبة ٩٠% بحالات سرطان الرئة. والإقلاع عن التدخين يقلل من كل هذه المخاطر بشكل كبير.

بعد عام من إقلاعك عن آخر سيجارة، ينخفض خطر الوفاة عقب سرطان الرئة إلى حوالي النصف مقارنة بالمدخن. كما تقلّ مخاطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة والكلى والبنكرياس بشكل كبير.

## بعد ١٥ سنة

يصبح خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية مساوياً لخطر الإصابة بأمراض القلب لدى غير المدخنين.

### مقترحات للإقلاع عن التدخين:

هل ترغب بالإقلاع عن التدخين؟ سهّل الأمر على نفسك بتحضير نفسك جيداً واستعمال الأدوات المساعدة.

### التحضير للإقلاع عن التدخين:

بالنسبة للبعض فقد يساعد وضع تاريخ نهائي واستغلال الوقت الذي يسبقه للتحضير. بالنسبة لآخرين فالأفضل، على العكس، هو التوقف بالمرة.

إن كنت قد حددت اليوم تاريخاً نهائياً بعد ٢-٤ أسابيع، فلدبك وقت كافٍ للتحضير. قرر إن كنت ترغب بتخفيف التدخين مقدماً، أو أن تدخن كالمعتاد لحين حلول التاريخ النهائي.

لجبن حلول التاريخ النهائي يجب عليك تغيير عاداتك في التدخين. تقوم بذلك من خلال التدخين في أوقات أخرى غير التي اعتدت عليها.

حاول أن تتجنب المواقف المعتادة التي تدخن فيها عادة، كالتدخين بعد وجبة الطعام مثلاً. سيساعدك ذلك على تغيير عاداتك وتخفيف التدخين.

### أسباب جيدة تمنح حافزاً جيداً

اطرح على نفسك هذه الأسئلة:

لماذا ترغب بالإقلاع عن التدخين؟

كم ستوفر من المال من خلال ذلك؟

ما هي الفوائد الصحية الأهم بالنسبة إليك؟

ما هو أكثر شيء تتطلع إليه؟

اكتب جميع الأسباب التي تخطر على بالك، وضعها في متناول يديك في الأيام التي تشعر فيها بفقدان الحافز.

### خطط للإقلاع عن التدخين:

الرغبة بشطف الدخان تتعلق بكل من الأعراض الانسحابية وبالعادة المكتسبة. تختفي الرغبة بالتدخين عادة بعد بضعة دقائق. من شأن أدوية النيكوتين أن تخفف من الرغبة بالتدخين، لكن عليك أيضاً تغيير عاداتك. خطط لما تفعله بدلاً من التدخين حين تشعر بالرغبة

في التدخين. قد يتعلق الأمر بكل شيء، بدءاً من شرب كوب ماء إلى الاتصال بصديق أو الذهاب في نزهة.

هل تخشى من الأعراض الانسحابية الخاصة بالنيكوتين؟ استغل أيام ما قبل الإقلاع عن التدخين للتحدث مع طبيبك أو الصيدلي حول مختلف العقاقير المساعدة. يُرجى الإنصات إلى المقترحات والتجارب من معارفك الذين توقفوا عن التدخين.

### كيف تقاوم الإغراءات:

فكر في الإغراءات التي ستواجهك. ما هي المواقف التي يصعب فيها الامتناع عن التدخين؟ استعد مسبقاً لهذه المواقف، وقرر استخدام واحداً أو أكثر من الحلول. ضع خطاً لحالات «إذا-ف»:

إذا عُرض عليّ التدخين في الحفلة، فسأقول لا شكرًا، فأنا لا أدخن.

إذا شعرت برغبة شديدة بالتدخين، فسأشرب كوب ماء بارد.

غالبًا ما تكون الأيام القليلة الأولى هي الأسوأ، لذا قد ترغب في تجنب بعض المواقف والأماكن في ذلك الوقت.

في اليوم النهائي - اترك التدخين نهائيًا!

لا تأخذ ولا حتى شقطة واحدة. كل الأعراض الانسحابية، التي قد تشعر بها بعد التوقف عن التدخين، ستختفي - المهم ألا تدخن. إذا دخنت من حين لآخر، فلن تتوقف عن التدخين أبدًا.

### اعتنِ بالطعام والشراب والنشاط البدني

في الأسابيع الأولى بعد التوقف عن التدخين، قد يكون سكر الدم غير مستقر، ولذلك من المهم الأكل بشكل صحيح ومنتظم. يُنصح بتناول أربع وجبات أساسية ووجبات خفيفة، كالفاكهة أو الخبز المحمص.

يشعر البعض بازدياد الوزن حين يتوقفون عن التدخين. كن متنبهاً لما تستبدله بالتدخين إن أردت تجنبه.

اشرب الماء كمشروب ارتواء وأكثر من المعتاد. يُمكن لبضعة أكواب من الماء أن تساعد في حال الشعور بالأعراض الانسحابية الخاصة بالتدخين.

قم بالنشاط البدني أكثر من المعتاد. التنزه مشياً على الأقدام بوتيرة سريعة يخفف من الأعراض الانسحابية ويقاوم زيادة الوزن.

### الشعور بالإحباط سيمضي ويختفي

الأيام الأولى هي الأسوأ، لكن خلال ٢-٤ أسابيع ستختفي معظم الأعراض الانسحابية. من شأن عقاقير النيكوتين أو الأدوية التي يتم أخذها بوصفة طبية أن تخفف من الأعراض الانسحابية.

قد تشعر بالإحباط وتظن أن كل شيء يشعرك بالضغط الثقيل والحزن، بينما يقوم الجسم ونظام المكافأة للدماغ بالتكيف مع الحياة دون نيكوتين. لكن ذلك سيختفي إن ثابرت.

### المكافآت

كافئ نفسك لكي تتمسك بالقرار. ضع نقوداً كنت ستستعملها للتدخين، لكي تشتري أشياء تحبها. غالباً ما تكون البداية هي الأسوأ، ولذلك امنح نفسك الجائزة الأولى، ويحبذ أن يكون ذلك بعد يوم. لا تنتظر طويلاً للجائزة الثانية.

### استعمل العقاقير أو نوعاً آخر من المساعدة

تفيد التوصيات المُقدمة من دائرة الصحة بالتوقف عن التدخين عبر إستخدام عقاقير الإقلاع عن التدخين، والإرشادات المحترفة. من شأن عقاقير النيكوتين أن تخفف من الأعراض الانسحابية للإقلاع عن التدخين وتضاعف الفرصة للنجاح. من المهم اتباع الجرعة الموصى بها. الخطأ الأكثر شيوعاً عند استعمال عقاقير النيكوتين هو استعمال جرعة خفيفة جداً. اسأل موظفي الصيدلية.

يمكنك الحصول على إرشادات بخصوص الإقلاع عن التدخين في مركز الحياة الصحية في بلديتك. يُمكن لطبيبك، أو دائرة العمل والرفاهية NAV، أو غيرهم من موظفي الرعاية الصحية، إحالتك إلى مركز الحياة الصحية، ويمكنك أيضاً أن تتصل بمركز الحياة الصحية بنفسك.

### النتائج والتوصيات :

#### اولاً : النتائج

- إدخال الحاسوب من تأثير ايجابي في مكافحة التدخين ويعمل على زيادة وعي المدخنين وبالتالي مساعدتهم للإقلاع عن التدخين
- إدخال أحدث التقنيات الطبية والفنية في مجال تجهيز المراكز الصحية وعيادات مكافحة التدخين
- لقد ثبت طبيياً الأضرار البالغة للتدخين على الفرد والمجتمع والأسرة وربما يؤدي أحيانا إلى الوفاة
- محاولات إقناعك للإقلاع عن التبغ هي من أجل حماية صحتك من السرطان وأمراض القلب
- التدخين يرفع من معدلات النيكوتين في الدم فهذا بدوره يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية

#### ثانياً: التوصيات

- اعتني بالطعام والشراب والنشاط البدني
- ضرورة مكافحة نفسك لكي تتمكن بالقرار عن الإقلاع بالتدني
- العمل على إستخدام أدوية الإقلاع بوصفة طبية
- والرجوع إلى المواقع الالكترونية والتعريف بأهميتها لتجويد الأداء والخدمات الصحية التي تقدمها وزارة الصحة للمواطنين والمقيمين بكافة أنحاء المملكة عبر مرافقها الصحية المنتشرة بجميع مناطق ومحافظات ومدن المملكة
- تشجيع القطاعين الحكومي والأهلي للإطلاع على أحدث ما توصل إليه العلم في هذا المجال وإدخاله للاستفادة من تلك التقنية الحديثة لوسائل الاعلام المختلفة في مجال الإقلاع عن التدخين.
- ضرورة نشر الوعي الصحي باستخدام وسائل التواصل الإجتماعي عن اضرار التدخين وفوائد إستخدام أدوية الإقلاع عن التدخين

**المراجع:**

**المراجع العربية:**

سمير نعيم أحمد، تعاطي المخدرات: آثارها الاجتماعية والاقتصادية. القاهرة، المكتب الدولي العربي لشؤون المخدرات، ١٩٧١ م.  
محمود عبد المنعم ، بعض محددات بدء المراهقين تدخين السيجار ، القاهرة :/ مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب عدد ١٢ ، ١٩٨٩ م .

**المراجع الأجنبية:**

Australian Government - Department of Health and Aged Care.  
What are the effects of smoking and tobacco? Retrieved on the 12th of September 2023,P96.  
Better Health Channel. Smoking - effects on your body.  
Retrieved on the 12th of September 2023.  
Danielle Dresden and Hana Ames. 13 ways smoking affects the body. Retrieved on the 12th of September 2023,P85  
Heather Hobbs. The Effects of Smoking on the Body. Retrieved on the 12th of September 2023,P33.  
medlineplus.gov. Weight gain after quitting smoking: What to do. Retrieved on the 24th of September 2023.P133.  
Terry Martin. What Nicotine Does to Your Body, Effects, Risks, and How to Get Help. Retrieved on the 12th of September 2023.  
Tobacco free life. Health Effects of Smoking. Retrieved on the 12th of September 2023.