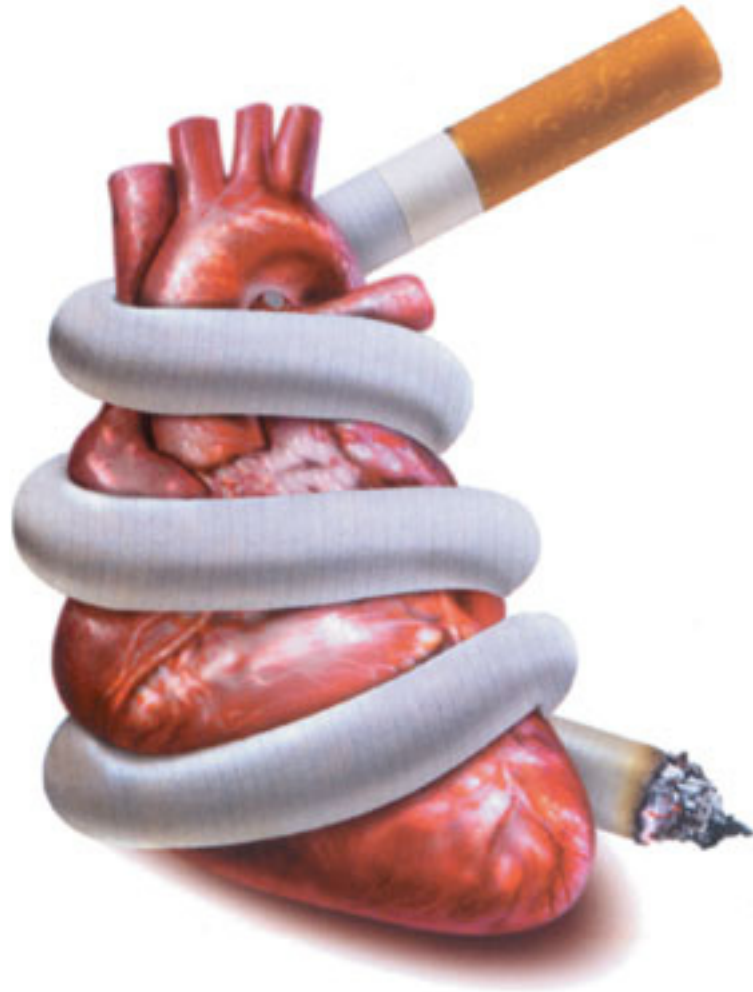


# أضرار التدخين



تصميم

هاني عبد الرحمن العلي

klowpow@hotmail.com

جميع المعلومات الواردة في هذا المقال من موقع

<http://www.sehetna.com>



فكر جيداً قبل أن تشعل السيجارة .. هل تعرف ما تحتويه من سموم؟ .. هل تعرف ما لها من تأثير على صحتك وحالتك النفسية والاجتماعية والاقتصادية؟ هل تعرف كيف يؤثر دخانك على عائلتك ومن حولك؟ هل فكرت وقبل ذلك كله في حكم التدخين شرعاً؟ من المؤكد أن لديك فكرة عن الموضوع .. ولكن يبدو أنها فكرة سطحية لم تلامس مفاتيح الإرادة في شخصيتك لتقنعك بترك التدخين..

## نبذة تاريخية عن التدخين

يعود تاريخ التدخين إلى عام ١٤٩٢ عندما خرج كريستوفر كولبس بثلاث سفن لاستكشاف العالم الجديد الذي نطلق عليه الآن اسم «أمريكا».. ومن ضمن الأمور الغريبة التي رآها هناك وكتب عنها في مذكراته أن أهل تلك البلاد كانوا يحملون لفائف أوراق نباتية يشعلون أحد طرفيها حتى يبدأ الاحتراق، ثم يضعون الطرف الآخر في الفم ويخرجون الدخان من أفواههم تارة ومن أنوفهم تارة أخرى. وكانت تبدو عليهم مظاهر الارتياح الممزوج بشعور اللذة والاستمتاع. وقد دخل التبغ العالم العربي أيام الدولة العثمانية في أوائل القرن السابع عشر ودخل الشام وبيت المقدس سنة ١٦٠٦.

## ما هو التبغ؟



**التبغ:** نبات له ساق أسطوانية الشكل وأوراق بيضاوية لزجة كبيرة الحجم. وزهور جميلة ذات لون أحمر وردي. وترتفع النبتة عن سطح الأرض حوالي مترين. وللتبغ أنواع كثيرة يصل عددها إلى أربعين صنفاً، منها الجيد ومنها الرديء. فهناك التبغ الاعتيادي وهو أشهر أنواع التبغ: التبغ القروي والتبغ العطري. وعلى الرغم من الاعتقاد الذي كان سائداً بأن التبغ يشفي ويداوي ويمنح القوة ويعيد كبار السن إلى الشباب، إلا أن الحقيقة عكس ذلك تماماً فالتبغ لا يداوي ولا يشفي أمراضاً، بل هو الباب الأوسع لدخول الأمراض إلى الجسم. والإسراع بالإنسان إلى نهايته.

## مكونات التبغ

- ينتج عن احتراق التبغ أكثر من ٦٠٠٠ مركب كيميائي، معظمها مواد سامة ومسرطنة ومن أهمها:
١. **النيكوتين:** سميت بهذا الاسم نسبة إلى جان نيكوت، وهو أول من استنبت بذور التبغ في أوروبا. وهي مادة قلوية سامة جداً وتسبب الإدمان، كما تعمل على صبغ الأظافر والأسنان بلونها الأصفر، وتساعد على ترسيب الدهون على جدران الشرايين في المخ والقلب مما يؤدي إلى تصلبها.
  ٢. **أول أكسيد الكربون:** وهو غاز لا لون له ولا رائحة ولا طعم، شديد السمية، يتولد من دخان التبغ بنسبة تتراوح من ١ - ١٤ ٪. وتبلغ نسبته في الدخان المنبعث من السيارة من ٥ - ٧,٣ ٪. ويمتلك هذا الغاز قدرة هائلة على الاتحاد مع الهيموجلوبين في الدم بدل الأكسجين ويجعله غير قادر على حمل الأكسجين. ولهذا السبب تكون عملية التنفس عند المدخنين عادة قصيرة وصعبة، ناهيك عن شعورهم بالإجهاد عند القيام بأي نشاط

بدني ولو صغر.

٣. **المواد القطرانية:** وهي مواد مسرطنة سائلة لزجة، لونها أسود مائل للبني، كريهة الرائحة، يترسب منها ٥٠٪ في الرئتين والقصبات الهوائية، تتسرب عن طريق البلع مسببة سرطانات الجهاز التنفسي والهضمي، ويخلق القطران خلايا شاذة تتكاثر بشكل عشوائي ضار ومؤذ بحيث لا يستطيع الجسم ضبطها والتحكم بها كسائر الخلايا الأخرى.

## أشكال التدخين

للتدخين أشكال عديدة، ليس أحدها بأقل ضرراً من الآخر، نذكر منها:

-**السيجارة:** تحتوي السيجارة الواحدة ما بين ٢٠ - ٣٠ ملغم من النيكوتين، وهي من أكثر أشكال التدخين انتشاراً بين جميع الفئات العمرية؛ نظراً لوفرتها وسهولة الحصول عليها وقلة تكلفتها نسبياً، وتتكون السيجارة من:

١. **فلتر:** يوضع بالفم ليسحب منه الدخان، وهذا الفلتر لا يعمل على تنقية الدخان حيث يستنشق المدخن

٦٢٠٠ مركب سام مع كل نفس سيجارة.

٢. **ورقة السيجارة الرقيقة خيط بالتبغ:** تحافظ على عملية الاحتراق، ويؤدي احتراق هذه الورقة إلى انبعاث رائحة غير مستحبة في الفم وشعور المدخن بجفاف فمه وحلقه.

٣. **التبغ:** وهي المادة الرئيسية في السيجارة، ويحتوي التبغ على العديد من المواد السامة والمسرطنة أهمها النيكوتين والقطران.

-**السيجار:** وهو عبارة عن لفائف من التبغ، تحتوي على نفس تركيب التبغ الموجود في السيجارة باستثناء الورقة المحيطة به، وهو يحمل التأثير الصحي الضار نفسه الذي يسببه التدخين على أجهزة الجسم - إن لم يكن أكبر- حيث أن تدخين ٤ من السيجار في اليوم يعادل في خطورته تدخين ١٠ سجائر، ويقتصر تدخين السيجار على فئة معينة من الناس خصوصاً الرجال والكبار في السن ذوي الدخل المرتفع، نظراً لارتفاع سعره حيث أصبح تدخين السيجار من علامات الثراء والأناقة.

-**الغليون:** ولهذا الشكل من أشكال التدخين تأثير أشد من غيره؛ إذ إن المدخن يركز بغليونه على منطقة محدودة بصورة لا إرادية ( الشفتين والفم)؛ ولذا تتأثر هذه المنطقة أكثر من غيرها، فيظهر إعوجاج في الأسنان التي تواظب على الإمساك بهذا الجسم الصلب باستمرار، ويكثر انتشاره بين المسنين وكبار السن.

-**النرجيلة:** ومن مكوناتها التبغ وأول أكسيد الكربون والمعسل الذي يخفف من مرارة التبغ ومنكهات مختلفة، وتعادل السموم الموجودة بها ما يقارب ٣٠ - ٥٠ سيجارة، وينتشر هذا الشكل من التدخين بين المراهقين والشباب ذكوراً وإناثاً حيث تحولت إلى موضة وأداة من أدوات التسلية وتمضية الوقت.

ويذكر أن الرئة تمتص نيكوتين السجائر بينما يمتص الفم والبلعوم نيكوتين السيجار والغليون، ولذلك يلاحظ أن مدخني السجائر يستنشقون الدخان أكثر من مدخني



السيجار أو الغليون ليحصلوا على النيكوتين، ومن جهة أخرى فإن تدخين الغليون يسبب امتصاصاً أكثر من تدخين السيجار، والسيجار أكثر من السيجارة، وفي حال كون الدخان رطباً يكون الامتصاص أكبر منه وهو جاف.

## أضرار التدخين

بات التدخين مشكلة عالمية عامة تسبب آثاراً سلبية في شتى المجالات؛ الصحية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية والحضارية ... حيث يقضي هذا الوباء على أكثر من خمسة ملايين إنسان سنوياً، ومهما اختلفت أشكال التدخين أو أعمار المدخنين، فإنه يؤثر على أجهزة الجسم المختلفة ويؤدي إلى الإدمان، فيما يلي مضار التدخين على المدخنين بمختلف فئاتهم العمرية.

## مضار التدخين على الأطفال المدخنين في سن مبكرة:



١. ضرر على الرئتين والقلب.
٢. سعال مستمر.
٣. ضيق تنفس وزيادة معدل ضربات القلب.
٤. أسنان صفراء.
٥. رائحة نفس كريهة.
٦. رائحة ملابس كريهة.
٧. تأخر عن مجاراة الأصدقاء في ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية.
٨. محفظة فارغة !!

## مضار التدخين على المراهقين والشباب:



١. يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسرطان؛ ٨٠ - ٩٠٪ من حالات سرطان الرئة ناجمة عن التدخين.
٢. يؤدي إلى ارتفاع تركيز غاز أول أكسيد الكربون في الدم.
٣. يؤدي الأسنان واللثة ويسبب رائحة فم كريهة مع اصفرار الأسنان.
٤. يضر العضلات والدم والجلد.
٥. يقلل من كفاءة الرئتين.
٦. يؤدي إلى العقم.
٧. انبعاث روائح كريهة من الملابس، مما يؤدي إلى نفور الناس من حول المدخن.
٨. وأيضاً، محفظة فارغة !!



## مضار التدخين على النساء، والأمهات والحوامل:



١. يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب والسرطانات خصوصاً سرطان الثدي.
٢. يؤدي إلى زيادة احتمالية حدوث الإجهاض وحالات النزف وانزلاق المشيمة والولادة المبكرة وتسمم الحمل.
٣. يؤدي إلى تناقص وزن الجنين.
٤. يحدث تغيراً في نبرة الصوت ويزيد تجاعيد الوجه ويؤثر على نضارة الوجه.
٥. انبعاث روائح كريهة من الفم والملابس.
٦. يزيد من إمكانية حدوث هشاشة العظام.
٧. يؤثر على انتظام الدورة الشهرية وعلى خصوبة المرأة.

## مضار التدخين على كبار السن:



١. يسبب الإدمان.
٢. يؤدي إلى حدوث سرطانات الفم والرئة والمريء والمعدة.
٣. يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتات القلبية.
٤. يزيد من نسبة انتشار التدن الرئوي عند مستخدمي الشيشة.
٥. يؤدي إلى الإصابة بأمراض تنفسية كالتهابات القصبات المزمن والربو والسل وانسداد المجاري التنفسية. علماً بأن ٧٥ - ٨٠٪ من المصابين بانتفاخ الرئة هم من المدخنين.
٦. يورث القلق والتوتر والعصبية والشعور بالتعب والإرهاق.

## آثار التدخين على غير المدخنين (التدخين السلبي)



التدخين السلبي أو ما يسمى بالتدخين القسري أو الإجباري هو تعرض غير المدخن لدخان التبغ المحترق في بيئات مغلقة، ويأتي هذا النوع من التدخين من مصدرين هما:

١. **الدخان المباشر:** المنبعث من السجائر ويمثل ٨٥٪ من الدخان الذي يلوث المكان المغلق.

٢. **الدخان غير المباشر:** المتطاير بعد استنشاقه من قبل المدخن وخروجه مع الزفير ويشكل ١٥٪ من الدخان الملوث للمكان المغلق.

ويعد الأطفال وحديثو الولادة من أكثر الفئات المتضررة بالتدخين السلبي، فهو يؤدي إلى آثار سلبية كبيرة نذكر بعضها فيما يلي:

١. **على الجنين:** التدخين يسبب الإجهاض وموت الجنين، ويتسبب في نقصان وزن المولود وزيادة احتمالية إصابته بتشوهات خلقية، كما يؤثر على دقات قلبه وتنفسه وقدرته العضلية ومستقبله الصحي والعصبي.

٢. **على الأطفال:** نظرا لصغر حجم رئة الرضع والأطفال الصغار وعدم اكتمال نمو الجهاز المناعي لديهم، فإنهم يكونون معرضين لخطر التدخين السلبي أكثر من غيرهم من الفئات العمرية. حيث يصاب الأطفال بكثير من الأمراض كالسعال والبرد والتهابات الجهاز التنفسي العلوي الحادة والتهاب القصبات والربو والتهاب الأذن الوسطى وضعف السمع. كما يؤثر التدخين السلبي على مستوى ذكاء الطفل وذلك بحسب دراسة قام بها المركز الأمريكي للصحة البيئية للأطفال بعد أن أجرى دراسة على ٤٠٠٠ طفل.

٣. **على النساء:** تأتي النساء بعد الأطفال من حيث مدى التأثير بالتدخين السلبي، ويعود ذلك إلى ارتفاع نسبة تدخين الرجال (٤٨٪) مقارنة بتدخين النساء. وتكون زوجة المدخن معرضة للإصابة بسرطان الرئة أكثر بـ ٣ أضعاف من المرأة التي تعيش في جو خال من التدخين.

وبشكل عام يؤثر التدخين السلبي على الكبار غير المدخنين، حيث يؤدي إلى إصابتهم بسرطان الرئة وأمراض القلب الوعائية والربو والالتهابات الرئوية والتهابات القصبات الهوائية وضعف الدورة الدموية وتهيج العين والأنف والحساسية.

## كيف يمكن تجنب التدخين السلبي أو الإجباري؟



١. إذا كان أحد أفراد أسرتك يدخن، ساعده على ترك التدخين.
- أطلب منهم ومن زوارك أن يدخنوا في الخارج.
٢. لا تسمح لأحد بالتدخين في سيارتك.
٣. تأكد من أن مدارس أطفالك ومراكز رعايتهم خالية من التدخين.
٤. لا تسمح لأحد بالتدخين في مكتبك ومكان عملك.
٥. حاول أن تعترض على التدخين في الاجتماعات والأماكن العامة.

## التدخين بين الإغراء والمقاومة

كيف بدأت التدخين؟ إليك هذا السيناريو الذي ربما يصف ما حدث معك بالضبط!! هل كنت وسط مجموعة من الأصدقاء أو زملاء العمل .. وعرض عليك أحدهم سيجارة؟ هذا ما يسمى بضغط الزملاء أو الأقران. الذين يلعبون مسؤولية وعبئاً كبيراً على كاهل غير المدخنين الذين يحتاجون بدورهم إلى التعامل مع ضغوطات المدخنين من حولهم؛ وتأتي هذه الضغوطات على نوعين:

١. **ضغوطات مباشرة:** تنشأ عندما يطلب صديق من صديقه أن يدخن أو يتحداه لكي يدخن. ويكثر هذا النوع بين المراهقين الذين يسهل إيهامهم أن السيجارة ليست ضارة. خصوصاً عندما يرون أصدقاءهم الأكثر شعبية يدخنون.

٢. **ضغوطات معيارية:** وهي الضغوطات غير المباشرة التي يتعرض لها الفرد عندما يعيش أو يعمل وسط مدخنين. ولو لم يعرض أحدهم عليه التدخين صراحة.

وتؤدي هذه الضغوطات إلى أن يستخف الشباب بأضرار التدخين، لأنهم يرون شخصاً يحبونه أو يعتبرونه قدوتهم يدخن فيقلدوه. أما من هم أكبر كطلاب الجامعات فلا يتأثرون بهذه الضغوطات بنفس القدر؛ حيث

يكونون أكثر استقلالية وثقة بالنفس.

ولكي يتمكن الفرد من مقاومة ضغوطات من حوله وتأثيرهم عليه، هناك عدة استراتيجيات يمكن اتباعها منها:

### بالنسبة للآباء:

1. التركيز على منح أبنائهم الثقة لمقاومة هذه الضغوطات دون أن يخسروا أصدقائهم.
2. الاستماع إلى أبنائهم المراهقين حتى إن كانوا يخالفونهم الرأي، وفتح مجال لهم لمناقشة الموضوع بهدوء وراحة مع مراعاة مشاعرهم
3. تشجيع الأبناء على الانخراط بأنشطة ما بعد المدرسة أو الجامعة، حيث يمارسون أنشطة اجتماعية مفيدة تبعدهم عن أجواء التدخين والتلوث.

### أما بالنسبة للأطفال والمراهقين فيمكنهم اللجوء إلى الاستراتيجيات التالية:

1. تجنب الأماكن التي يتواجد فيها مدخنون.
2. قل:
- «شكرا، إنني أتحسس من الدخان».
- «رائحة الدخان تشعرني بالغثيان، ولا أريد أن تصبح رائحتي كريهة».
- «أهلي سيعاقبوني إذا رجعت للبيت ورائحتي دخان».
- «كنت أعرف شخصا توفي من التدخين ... لا أريد أن يحدث لي مثله».

## كيف أقلع عن التدخين؟



ليس من السهل على المدخن اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين، خصوصا إذا مر على ممارسته هذه العادة زمن طويل، إلا أن الوقت لم يفت؛ فبإمكانك اتخاذ هذا القرار اليوم .. الآن إذا أردت، ما عليك إلا أن تتسلح بالإرادة والعزيمة والإصرار.. وفيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على الإقلاع عن التدخين والبدء بحياة جديدة تماما:

1. لا بد من أن تتسلح بالإرادة القوية والاعتناء الكامل بما تقوم به.
2. حدد يوما وتاريخا معينا للإقلاع.
3. دوّن السبب الذي جعلك تتخذ هذا القرار، فهل قررت ذلك لتحصل على صحة أفضل؟ أم لتكون قدوة لأبنائك؟ أم لتحمي عائلتك ومن حولك من خطر التدخين؟
4. غيّر البيئة المحيطة بك، وذلك بالتخلص من جميع أدوات التدخين في منزلك وسيارتك ومكان عملك.
5. لا تسمح لضيوفك بالتدخين في بيتك أو مكان عملك.
6. بمجرد اتخاذك هذا القرار لا تتراجع، ولا تدخن ولا حتى نفخة واحدة ولا تستبدل السيجارة بأي شكل آخر من أشكال التدخين.
7. أخبر عائلتك وأصدقائك وزملاءك في العمل بأنك تنوي الإقلاع عن التدخين، وأنك بحاجة إلى دعمهم ومساعدتهم.
8. اقض أوقاتك مع أشخاص غير مدخنين، ولا تخضع لتأثيرات الآخرين.
9. تعلم مهارات جديدة، كأن تلهي نفسك عن الحاجة للتدخين بالتحدث إلى شخص تعرفه أو إشغال نفسك بعمل ما.
10. غير روتين حياتك قدر المستطاع.
11. استخدم أي وسيلة تساعدك على الإقلاع عن التدخين كالعلكة أو لصقات النيكوتين أو إبر النيكوتين

أو العلاجات البديلة للنيكوتين.  
١٢. ركز على استبدال السجائر بالفواكه والخضراوات وممارسة الرياضة.

## ما فوائد الإقلاع عن التدخين؟

هل اتخذت قرارك؟ هل بدأت فعلاً بتنفيذه والالتزام به؟ هل حققت هدفك ونجحت في الإقلاع عن التدخين؟ إليك فوائد الإنجاز الذي حققته بإقلاعك عن التدخين:

١. تحسن واضح في الصحة العامة.

٢. تحسن رائحة الفم.

٣. تحسن حاستي الشم والتذوق وبالتالي ازدياد الشهية.

٤. تقليل احتمالية الإصابة بأمراض عدة كأمراض القلب والسرطان.

٥. تنامي الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مقاومة هذه العادة.

٦. تقديم مثال وقدوة جيدة لمن حولك خاصة أبنائك وأصدقائك.

٧. تحسن الحالة المادية مع التوقف عن الإنفاق على التدخين.

٨. إذا توقفت عن التدخين وأنت في الثلاثين، تكون لك فرصة لكي تعيش كأنك لم تدخن في حياتك.

٩. الشعور بالحرية والتخلص من الاعتماد على الدخان وإدمانه.

## عيادة الإقلاع عن التدخين

افتتحت عيادة الإقلاع عن التدخين في الأردن. في الأول من تشرين الثاني عام ٢٠٠٣، وذلك بمناسبة اليوم الأردني والأسبوع العربي لمكافحة التدخين، وجاءت هذه المبادرة تأكيداً على الالتزام بتوفير جو صحي ونقي لكافة المواطنين، وحرصاً على مد يد العون للمدخنين للإقلاع عن هذه العادة لما لها من آثار سلبية عليهم وعلى من حولهم. ويبدأ عمل العيادة بالالتقاء بالمدخن الراغب بالإقلاع عن التدخين وفتح ملف خاص به، يحتوي على كافة المعلومات الديمغرافية والمتعلقة بممارسات التدخين لديه، ثم يتم تنظيم جلسات مشورة فردية لقياس مستوى أول أكسيد الكربون عنده وتزويده بنصائح نافعة.

ومن خلال عملها الدؤوب والمستمر، تسعى عيادة الإقلاع عن التدخين لتحقيق عدة أهداف أهمها:

١. مساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

٢. توفير التوعية والإرشاد حول مخاطر التدخين.

٣. تعريف المواطنين بتوفر خدمة الإقلاع عن التدخين.

٤. تزويد المدخنين بالطرق والأساليب الداعمة للإقلاع عن التدخين.

٥. تشكيل جماعات من المتطوعين الذين أقلعوا عن التدخين لدعم أهداف العيادة وجهودها.

وتقدم العيادة سلسلة واسعة من الخدمات النافعة لكل من يرغب بالإقلاع عن التدخين، حيث تقدم الإرشاد والنصائح حول كيفية الإقلاع والفوائد التي يعود بها على صحة المقلع وصحة من حوله، كما تنظم العيادة جلسات مشورة جماعية للراغبين بالإقلاع عن التدخين لتزويدهم بإرشادات عملية لمساعدتهم في تحقيق هدفهم بالإقلاع عن التدخين.



لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال على عيادة الإقلاع عن التدخين - وزارة الصحة هاتف رقم ٥٦٢٦٨٧٤.

## التدخين ورأي الدين الإسلامي



أصبح واضحاً جلياً أن شرب الدخان، وإن اختلفت أنواعه وطرق استعماله، يلحق بالإنسان ضرراً بالغاً، إن عاجلاً أم آجلاً ... وهذا ما أجمعت عليه مرجعيات الفتوى المعاصرة والمجامع الفقهية، ولم يعد هناك مجال لمجادل في الحكم على التدخين بأنه مكروه... ولعل العذر الذي حمل البعض على الفتوى بالكراهة عدم اتضاح الصورة وعدم ثبوت تلك المضار الهائلة للتدخين، التي لا يملك معها أي مفت ولا عالم إلا الحكم بحرمتها..

تأمل قول الله تعالى: «ويحرم عليهم الخبائث»، سورة الأعراف: الآية ١٥٧، والمدخنون هم أول من يثبت ويقر بخبث التدخين نظراً لذائقه المر ورائحته الكريهة، وقرأ قوله عليه الصلاة والسلام: «لا ضرر ولا ضرار» وما عليك سوى الرجوع إلى فقرات هذا المقال لتلمس بعض الأضرار الناجمة عن التدخين: على المدخن وعلى من حوله. وحتى لو سلمنا بأن التدخين مكروه وليس بحرام، فتخيل كم من المكروهات ترتكب يومياً ... ثم ألا تظن أن هذه المكروهات كلها لا ترتفع إلى درجة الحرام.

## وإليك على عجل بعض النقاط التي يدخلك التدخين فيها:

١. التدخين يحرمك استجابة الدعاء.
٢. التدخين يدخلك في قوله عليه الصلاة والسلام: «كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت» وتخيل كم تحرم أولادك لتعطي سيجارتك؟!
٣. التدخين يجمع حولك الشياطين، وينفر عنك الملائكة؛ إذ إن الملائكة - كما تعرف - تنفر مما ينفر منه ابن آدم... وكل بنو آدم ينفرون من التدخين.. وإذا اجتنبتك الملائكة، فمن يحفك؟!
٤. التدخين قد يدخلك في جملة المطرودين من مساجد الله سبحانه وتعالى ... ألم تسمع قوله عليه الصلاة والسلام: «من أكل بصلاً أو ثوماً فلا يقربن مصلانا» وإذا كان هذا شأن أكل المباح الطيب المفيد، فما بالك بمنعاطي الخبيث المضر.

## تشريعات وقوانين

يعد الأردن من أوائل الدول العربية التي أصدرت تشريعات تهدف إلى الحد من انتشار آفة التدخين في عام ١٩٧١ وذلك من خلال أحكام قانون الصحة العامة رقم (٢١) لسنة ١٩٧١، وأيضاً من خلال النظام رقم (٦٤)

لسنة ١٩٧٧ والمسمى (نظام وقاية الصحة العامة من أضرار التدخين). وباستعراض المواد التي تناولت هذا الموضوع نجد أنها نصت على:

**المادة ٣:** يحظر على جميع الأشخاص تدخين أي نوع من أنواع التبغ في أي محل عام خلال الأوقات التي يرتاده أو يستعمله فيها الجمهور. على أنه يجوز تخصيص مكان خاص للتدخين في المحل العام ضمن الشروط التي يوافق عليها الوزير.

**المادة ٤-أ:** لا يجوز لأي شخص طبع أو عرض أو نشر أي إعلان لأغراض الدعاية لأي نوع من أنواع التبغ أو توزيع أي نشرة للتعريف به أو أنه معروض للبيع...

**ب :** تسري أحكام المنع في هذه المادة على جميع أجهزة وسائل الإعلام الرسمية وغير الرسمية وعلى أي شخص طبيعي أو معنوي يقوم بأعمال الدعاية والإعلان بما في ذلك المطابع.

**المادة ٥:** يمنع صنع التبغ في المملكة. كما يمنع استيرادها إليها. وتشمل أحكام هذه المادة جميع أصناف الحلويات التي تصنع بشكل سجائر أو سيجار أو بأي شكل آخر من أشكال التبغ. ولتحقيق الغاية من وضع نظام وقاية الصحة العامة من أضرار التدخين، وتفعيل النصوص الواردة فيه، صدر عدد من التعليمات والقرارات التي تدعو إلى الامتناع عن التدخين في المحلات العامة والتنبيه بمضاره، وما جاء في هذه التعليمات والقرارات الصادرة عن وزارة الصحة نذكر ما يلي:

#### ١. حظر التدخين في المحلات العامة التالية:

- أ. قاعات الاجتماعات وأماكن انتظار الزوار والمراجعين وغرف المرضى في المستشفيات.
- ب. الملاعب المغلقة وقاعات الاجتماعات في المدن الرياضية وكافة الاتحادات الرياضية.
- ج. المراكز الصحية التابعة لوزارة الصحة.
- د. سوق عمان المالي.
- هـ. المطاعم - مع تخصيص أماكن للمدخنين في مطاعم الدرجة الأولى والثانية.
- و. صالات المغادرين في مطار الملكة علياء.
- ز. جميع وسائل النقل العام بما في ذلك الباصات العامة والسياحية وسيارات السرفيس والتكسي.

٢. يجب على كل أصحاب ومديري المحلات المعلن عن شمولها بتعريف - المحل العام - أن تعلن بصورة واضحة وفي أماكن بارزة وملحوظة من المحل عن أن التدخين ممنوع فيها وإبراز عبارة ممنوع التدخين قطعياً حيثما أمكن.

٣. مخالفة هذه التعليمات أو أي حكم من أحكامها توجب المعاقبة وفقاً لأحكام قانون الصحة العامة رقم ٢١ لسنة ١٩٧١.

هذا وقد صدر تعميم عن معالي وزير الصحة رقم ١١٤/٤/١٧ عام ١٩٩٥ بتخصيص مكان معزول في كل مؤسسة من مؤسسات وزارة الصحة نظراً لما يسبب التدخين من أضرار على صحة البيئة في المستشفيات والأماكن العامة.

ومن جهة أخرى، صدرت تشريعات متعلقة بتدخين الأحداث، حيث جاء قانون مراقبة سلوك الأحداث الذي صدر بالقانون المؤقت رقم ٥١ لسنة ٢٠٠١ وسُمّي: «قانون مراقبة سلوك الأحداث». ويعد هذا القانون مبادرة رائدة في مجال مكافحة التدخين حيث يهدف إلى حماية الأحداث من أضرار التدخين.. وبموجب هذا القانون يحظر على الأحداث ما يلي:

١. شراء التبغ أو المشروبات الروحية أو المواد المخدرة والمؤثرات العقلية أو المواد الطيارة من أي جهة سواء له أو لغيره.
٢. تدخين التبغ أو النرجيلة أو تعاطي المشروبات الروحية أو المواد المخدرة أو المؤثرات العقلية أو المواد الطيارة.
٣. ارتياد الملاهي والحانات.
٤. التسول.

كما يحظر على أي شخص تكليف أي حدث بشراء التبغ والمشروبات الروحية أو بصرف وصفة طبية خاصة بمواد مخدرة ومؤثرات عقلية سواء له أو لغيره.

## حقائق وأرقام

تم التوصل إلى تحديد حجم مشكلة التدخين بعد إجراء آلاف الأبحاث والدراسات العلمية الدقيقة في كل أنحاء العالم. ومن أهم الحقائق العلمية المؤكدة التي تبين حجم الخسائر والأضرار التي تصيب الإنسان بسبب هذا الوباء ما يلي:

١. التدخين يقتل أكثر من ٤ ملايين إنسان سنوياً في العالم. أي أن التدخين مسؤول عن وفاة شخص واحد من كل ١٠ حالات وفاة.
٢. ضحايا التدخين يتوقع أن يصلون إلى ١٠ ملايين ضحية سنوياً (شخص واحد كل ٣ ثوان) عام ٢٠٢٠.
٣. ضحايا التدخين يفوقون ضحايا كل من الإيدز والسل، ومضاعفات الحمل والولادة وحوادث السير والانتحار وجرائم القتل مجتمعة.
٤. كثير من المدخنين يفقدون حياتهم في سن الإنتاج. في العمر المتوسط.
٥. انخفض معدل التدخين في البلدان المتقدمة حيث انخفضت نسبة المدخنين الأمريكيين إلى النصف تقريباً خلال ٣ عقود، بينما ترتفع نسبة استهلاك التبغ في البلدان النامية بنسبة ٣,٤٪ سنوياً.
٦. النرجيلة تحتوي على ما لا يقل عن ٤٠٠٠ مادة سامة ومسرطنة.
٧. المعسل هو عبارة عن تبغ خالص مع كميات كبيرة من الأصباغ والألوان والنكهات التي تخلط دون رقابة صحية.

