

## موضوع تعبير جديد عن التدخين 2024

يقتل التدخين ما يقارب 8 مليون شخص سنويًا، مما يجعل نشر التوعية حول خطورته أمر ضروري، خصوصًا أنه لا يقتصر على بلد معينة ولا على ثقافة بعينها، فهي آفة دولية يعاني منها البشر حول العالم.

### عناصر الموضوع

- مقدمة عن موضوع التدخين
- ما هو التدخين
- كيف يعمل التبغ في الجسم
- ما هي الأمراض الناتجة عن التدخين
- كيفية التخلص من التدخين
- أهمية التخلص من التدخين على الفرد
- أهمية التخلص من التدخين على المجتمع

### مقدمة عن موضوع التدخين

التدخين آفة يعاني منها العالم منذ فترة طويلة، وما يجعل التدخين خطيرًا هو كونه إدمانًا لمستخدميه مما يصعب عليهم فرصة الإقلاع عنه، ويسبب التدخين العديد من المشاكل الصحية والاجتماعية لصاحبه كما أنه يسبب مشاكل للمجتمع ككل.

### ما هو التدخين؟

التدخين هو عملية يتم فيها حرق مادة معينة عادةً ما تكون مادة التبغ، ومن خلال هذا الحرق يتم تذوق الدخان الناتج عنه واستنشاقه، وتعمل هذه العملية على دعم الشعور بالراحة والترويح عن النفس.

يؤثر التدخين بشكل مباشر على الجهاز العصبي للإنسان وذلك من خلال وصول الدخان إلى الرئتين الأمر الذي يؤثر عليهما بالسلب.

إن أكثر ما يؤثر في موضوع التدخين هو حجم البشر المدخنين في العالم والذي يصل إلى مليار ونصف المليار من سكان العالم وهي نسبة ضخمة جدًا تؤثر بوجود مشاكل صحية لمعظم سكان العالم.

فمن المعروف أن المدخن لا يضر نفسه فقط، فقد أثبتت الإحصائيات والأبحاث العلمية أن من بين 5 أفراد يتعاملون مع المدخن بشكل يومي، هناك 3 منهم على الأقل يعاني من مشكلة صحية بسبب الدخان الخارج من سجائر المدخن.

كما أن الإحصائيات أثبتت أن حوالي 1.2 مليون شخص حول العالم يموتون بسبب تعرضهم لدخان السجائر دون تعاطيها بشكل مباشر.

لذلك تعتبر آفة التدخين من أكبر التحديات التي تواجه العالم صحيًا، وهناك اتفاقية خاصة بهذا الأمر وهي اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ، وقد شارك في هذه الاتفاقية 182 دولة حول العالم.

### كيف يعمل التبغ

يعمل التبغ على تحسين الحالة المزاجية وإذهاب القلق من خلال مادة النيكوتين، وهي المادة التي تزيد من إفراز مواد كيميائية معينة في الدماغ تعرف بالناقلات العصبية، ويصل المدخن بذلك إلى حالة من الاسترخاء والتنظيم المزاج.

يتواجد النيكوتين بشكل طبيعي في الدم لكنه يفقد ما يقدمه للجسم بمجرد دخول نيكوتين خارجي من السجائر، فلا يستطيع النيكوتين الموجود في الجسم القيام بعمله في هذه الحالة.

### أشكال وأنواع التدخين

للتدخين أشكال أخرى غير تدخين السجائر، ربما تكون السجائر هي الشكل الدارج والتقليدي للتدخين، لكن هناك ما هو أشد فتكًا من السجائر على الإنسان في أشياء مثل الشيشة.

هي تلك الأداة المنتشرة بكثرة في دول الشرق الأوسط تحديدًا، وفي أوروبا وأمريكا ينتشر الويد، أو ما يعرف في بلادنا العربية بالحشيش، لكنه يكون في مادته الأصل ويكون أكثر تأثيرًا من ذلك الحشيش المصنع الذي يصلنا.

يدخن في أوروبا والأمريكتين أكثر المدخنين في العالم ولا يقتصر تدخينهم على مادة التبغ بل يدخل في تدخينهم مواد أكثر تعقيد وسمية للجسم.

قد جاءت علينا اختراعات جديدة تأخذ التبغ إلى مستوى آخر وتشجع بشكل أكبر على تدخينه، فقد تم خلطه بمواد كيميائية أخرى وإعطائه نكهات الفواكه، الأمر الذي يجعل من التدخين أكثر خطورة وأكثر رواجًا بين الناس.

مؤخرًا ظهرت ما يعرف بالسجائر الإلكترونية، وأول ما بدأت هذه السجائر كانت على شكل علاج من السجائر العادية، أو هكذا أرادوا أن يروجوا لها حتى تكسب ثقة المستخدمين.

ما يجعل السجائر الإلكترونية شديدة الخطورة هي أنها تستهدف الأطفال والمراهقين بشكل أخص، واستهداف هذه الفئة يعجل من إصابتهم بالعديد من الأمراض وسيؤثر هذا على شكل حياتهم إلى حد كبير.

فضلاً عن تدخين النساء ولغيرها من أنواع السجائر، الأمر الذي يزيد من خطورة السجائر مجتمعيًا، وخاصة على النساء الحوامل اللاتي يستخدمنها.

## الأمراض الناتجة عن التدخين

للحديث بشكل أكبر عن تأثير التدخين على الجسم بداية من وصول السيجارة أو المادة المدخنة على فم المستخدم وصولاً إلى ما بعد التدخين، يجب أن نأخذ كل مرحلة من مراحل التدخين على حدي.

يبدأ المستخدم باستنشاق السيجارة عن طريق ضم شفثيه على الجزء الأول في السيجارة وشفط المواد الموجودة بداخلها على صدره حتى يدخل الدخان إلى رئتيه.

بشكل مبدئي يسبب التدخين التهابات اللثة واصفرار الأسنان ورائحة الفم الكريهة بسبب الدخان الملوث التي تتعرض له من خلال السجائر.

يؤدي الدخان العابر عبر الحلقوم إلى الأبهري ويقوم بما يعرف بتمزق الأبهري، وهو أكبر شريان في الجسم.. يصل الدخان إلى الرئة فيؤدي إلى تلف الرئتين وانتفاخهما وتعمل الترسبات التي تحدث من بواقي المواد الموجودة في الدخان إلى وجود بيئة مناسبة لتنامي السرطان في الرئة.

قد يصاب المدخن بأكثر نوع من السرطانات مثل سرطان الدم أو سرطان الحنجرة وسرطان البنكرياس وسرطان الرئة وغيرها من السرطانات التي تؤدي بالشخص المدخن إلى الهلاك.

أثبتت الأبحاث العلمية أن المدخن غالباً ما سيموت بسبب مرض ما جاء بعد التدخين، وأن متوسط عمر المدخن أقل بنسبة 10% عن متوسط غير المدخن.

يعتبر التدخين السبب الرئيسي في انتشار ما يعرف بسرطان الرئة، المرض الذي كان يعتبره الأطباء قبل الحرب العالمية الأولى مرضاً نادراً إلا أنه وبسبب انتشار السجائر بشكل هائل في الحرب أصبح وباءً عالمياً.

## كيفية التخلص من التدخين

أما عن طرق الإقلاع عن التدخين فهي كثيرة ومختلفة لكنها تتفق في أمر واحد وهو قرار المدخن وعزيمته على القيام بهذا القرار.

فإذا وجد القرار بشكل جدي وصارم قطع المدخن نصف طريق إقلاعه عن تلك الآفة، ويعتبر النيكوتين الذي يصرف في الصيدلية من بدائل النيكوتين الموجود في السجائر أحد الطرق المساعدة للإقلاع لكنه يعتبر علاج ثانوي ولا يمكن الاعتماد عليه بشكل كلي.

فقد أثبتت السجائر الإلكترونية سواء المحتوية على التبغ أو لا فشلها في علاج المدخن ومساعدته في الإقلاع عن السجائر.

إذ أنها لا تحدث تغييرًا من حيث دخول الدخان إلى الرئتين ودخول مواد معينة إلى الدم.

ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية من أهم وأبرز طرق التعافي من السجائر، يساعدك ذلك في قتل الرغبة الملحة فيشرب السجائر، ويمكن بدء هذه الممارسة من خلال صعود السلم ونزوله أكثر من مرة كتمرين رياضي.

### **أهمية التخلص من التدخين على الفرد**

في النهاية سيقودك الإقلاع عن السجائر إلى تحسين حالتك النفسية والمادية والاجتماعية وكل أحوالك.

سيدفعك الإقلاع عن هذه العادة السيئة إلى التمتع بصحة أفضل وقوة أكبر، كما أنه سيزيد من ثقتك بنفسك.

### **أهمية التخلص من التدخين على المجتمع**

مجتمعياً سيفيد نشر الوعي حول خطورة السجائر وسيؤدي إلى تقليل عدد المصابين بالسرطانات المختلفة، وسيرفع من مستوى الصحة العامة عند أفراد المجتمع، كما أنه سيقبل من التلوث الحادث من دخان السجائر وغيرها من الفوائد.

### **خاتمة عن موضوع التدخين**

نستطيع أن نرى أن العديد من الدول والمجتمعات تحاول جاهدة على الحد من انتشار هذه الآفة وتقنينها بالشكل الذي يحد من انتشارها بسبب خطورتها على الفرد والمجتمع وعلى الأسر والمؤسسات التعليمية المختلفة نشر الوعي عن خطورة هذه الآفة.

يجب التنويه أن السجائر محرمة شرعاً، لم تكن السجائر موجودة وقت وجود الرسول صلى الله عليه وسلم لكنها تضر بالإنسان وأياً ما يضر بالإنسان هو حرام.