

التدخين السلبي :



التدخين السلبي هو استنشاق دخان التبغ الذي يتناوله أشخاص آخرون. ويعرف الدخان الذي يخرج مع الزفير بالدخان الرئيسي، بينما يعرف الدخان الذي يخرج من سيجارة مشتعلة بالدخان الجانبي. ويطلق على التركيبة التي تجمع بين الدخان الرئيسي والدخان الجانبي دخان التبغ غير المباشر أو دخان التبغ البيئي. ويعتبر الدخان غير المباشر من الملوثات الداخلية التي تشيع بداخل المنزل، وهو ما يجعل التدخين السلبي بمثابة الخطر الحقيقي على الصحة بالنسبة لهؤلاء الأشخاص الذين يدخنون والذين لا يدخنون. ويكون الأطفال هم الأكثر تضرراً جراء ذلك الدخان غير المباشر.

لا يقتصر تأثير التدخين على الشخص الذي يقوم بالنفخ، فقط. فأي شخص في الجوار يستنشق الدخان الخارج من النهاية المشتعلة في السيجارة، السيجار، أو النرجيلة (الشيشة)، فضلاً عن استنشاق الدخان الذي ينفثه المدخن نفسه. والتنفس في التدخين السلبي اللاإرادي يزيد من مخاطر إصابة الشخص بالعديد من الأمراض نفسها التي تؤثر على المدخنين: سرطان الرئة، مرض الشريان التاجي، [السكتة الدماغية](#) وغيرها. والتدخين السلبي يسبب ٤٦٠٠٠ حالة وفاة في الولايات المتحدة كل عام. وأطفال المدخنين يعانون بشكل أكبر، عادة، من التهابات الأذنين

وأعراض الجهاز التنفسي، مثل التهاب الشعب الهوائية والربو، ويكونون أكثر عرضة لخطر الموت من جراء متلازمة موت الرضع المفاجئ.

نفخ دخان في الاتجاه الآخر، فتح نوافذ السيارات، وإمالة نافذة المنزل - هذه ليست وسائل فعالة لحماية الناس من حولك. ومكيفات الهواء وغيرها من التكنولوجيات التي تصفي الدخان أو تنظف الهواء لا تقضي على مخاطر التدخين السلبي اللاإرادي أيضا، وذلك وفقا لتقرير الجراح العام الأمريكي الشامل بشأن العواقب الصحية الناجمة عن التعرض اللاإرادي لدخان التبغ. والمواد الكيميائية الخطرة المنتشرة في دخان التبغ تستقر في الملابس والأثاث، ويمكن أن تبقى فيها لأشهر عديدة. وتقول دراسة أجريت في مختبر لورانس بيركلي الوطني في كاليفورنيا أن النيكوتين في مخلفات الدخان يظل ملتصقا بالجدران، السجاد، الملابس وغيرها من الأسطح. ويمكن أن يتفاعل مع أكسيد النيتروز، وهو ملوث هواء شائع في الأماكن المغلقة، مما يؤدي إلى تشكيل مركبات تسبب السرطان تدعى نيتروسامينيز، يمكن أن تستمر لشهور.

وإذا كنت ترغب في حماية أحبائك، فلا تدخن في أي مكان بالقرب منهم.

سؤال وجواب: هل رائحة السجائر هي نفسها في التدخين السلبي؟

السؤال. صديق العائلة بدأ للتو التدخين مرة أخرى. هو لا يدخن أثناء وجودي وابنتي الصغيرة هناك، ولكن منزله مشبع بالرائحة. هل هذا هو التدخين السلبي اللاإرادي؟ هل يجب أن أكون قلقة؟

الجواب. يعرف التدخين السلبي بأنه مزيج من الدخان الجانبي المتدفق، والذي يأتي من النهاية المحترقة للسيجارة، والدخان السائد، وهو دخان الزفير من قبل المدخن. وفي حين أن رائحة الدخان لا ترتبط بالضرورة مع كمية الدخان السلبي في الغرفة، إلا أنك وابنتك تتعرضان إلى مستوى معين من سموم الدخان.

هناك أسباب وجيهة لتجنب التدخين السلبي اللاإرادي. فهو يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب ومشاكل الجهاز التنفسي المزمنة، وخطر الإصابة بسرطان عنق الرحم، وسرطان الثدي، وسرطان المثانة. ولدى الأطفال، تبين أن له علاقة وثيقة بالتهابات الأذن الوسطى والتهاب الشعب الهوائية والربو. وتعرض الجنين في الرحم للدخان له علاقة بحالات انخفاض الوزن عند الولادة ومتلازمة موت الرضيع الفجائي.

ومن المعروف إن هنالك عدة مئات من المواد الكيميائية الموجودة في الدخان السلبي وهي معروفة بأنها سامة أو مسرطنة. فهذه يمكنها أن تظل في الهواء على شكل غازات أو جسيمات، ويمكن امتصاصها من خلال الأنف والفم أو الجلد. وبعضها تصبح مسرطنة فقط بعد تنشيطها بإنزيمات في الجسم، وتصبح جزءا من الحامض النووي للخلية.

وقد خلص تقرير الجراح العام حول الآثار الصحية المترتبة عن التعرض غير الطوعي لدخان التبغ، إلى الاستنتاج بأنه ليس هنالك "مستوى آمن" من التعرض للتدخين السلبي اللاإرادي. وذكر أيضا أن تنظيف الهواء أو تهوية المباني لا يمكنها القضاء نهائيا على آثار التعرض للتدخين السلبي. فمنع التدخين في الأماكن المغلقة هو السبيل الوحيد لتوفير حماية تامة للأشخاص غير المدخنين.