

PRESS CLIPPING SHEET

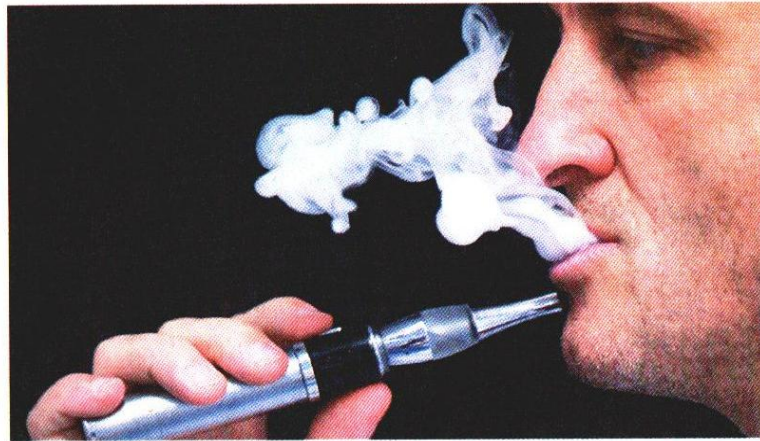
PUBLICATION:	Al Watan
DATE:	11-June-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	220,000
TITLE :	17% of Egyptians Smoke Cigarettes... 1 Fatality Every 6 Seconds Globally
PAGE:	14
ARTICLE TYPE:	NGO News
REPORTER:	Hossam Ismaile

١٧٪ من المصريين يدخنون السجائر.. وحالة وفاة كل ٦ ثوانٍ عالمياً

«الأوربية لأمراض القلب»: التدخين الإيجابي والسلبى أقوى عوامل الإصابة بـ«الأوعية الدموية»

ثبت الآن خطأ هذا الاعتقاد. وأوضح أن كثير من المصريين يدخنون ظناً منهم أن مرور الدخان عبر الماء ينقى النيكوتين من بعض السموم التي يحتويها. وقد أثبتت الحقائق العلمية التي تنبأها منظمة الصحة العالمية ما يلي: (١) أن استخدام الشيشة في تدخين التبغ ليس بديلاً مأموناً لتدخين السجائر. (٢) أن كمية النيكوتين التي تتجم من تدخين الشيشة في جلسة واحدة تعادل تدخين أكثر من علب سجائر كاملة. (٣) أن الدخان الناتج عن الشيشة، رغم مروره من خلال الماء، يحتوي على مستويات عالية من المركبات السامة، مثل أحادي أكسيد الكربون، والهيدرات الثقيلة، والمواد الكيميائية المسببة للسرطان. (٤) أن المواد المستخدمة لإشعال التبغ، مثل الخشب سريع الاحتراق أو الفحم، تزيد على الأرجح من المخاطر الصحية، لما ينبت منها عند اشتعالها من مواد سامة. (٥) أن التدخين في مسمم الشيشة يزيد بشدة من مخاطر العدوى بالأمراض، بما في ذلك السل والتهاب الكبدى الوبائى.

وأضاف أن هناك مقولة ترددت على ألسنة المدخنين ويروج لها شركات إنتاج السجائر بأن السجائر التي توصف بقلعة القطران وقلة النيكوتين غير ضارة على الصحة. ونرى كثيراً من المدخنين تحولوا عن استهلاك السجائر ذات المحتوى القطرانى العالى إلى أنواع أخرى تتميز بانخفاض المحتوى القطرانى، التي تروج باسماء خادعة مثل «لايت وسوبر لايت» وهم لا يعرفون أنهم يدخنون أنفسهم، لوقوفهم في خداع الدعايات الترويجية المضلة القائلة إن مثل هذه الأنواع تجنب المدخنين مخاطر الإصابة بالأمراض، وأنها سرطان الرئة. والحقيقة أن هذه الأنواع لا تختلف عن بقية السجائر الأخرى، خاصة أن المدخنين يستهلكون كمية أكبر منها، وهم يستشقونها بعمق أكبر لزيادة جرعة النيكوتين، وهناك العديد من قوانين مكافحة التدخين في مصر التي تحظر التدخين في الأماكن المغلقة، وكذلك في الأماكن المغلقة ووسائل المواصلات، لكنها في الغالب غير مفعلة نتيجة تهاون غير المدخنين في الحفاظ على حقهم في هواء نظيف، وفي اليوم العالى لمكافحة التدخين يجب أن نتذكر أن مكافحة التدخين وتقييد قوانين منع انتشاره مسؤولية كل شرائح المجتمع.



يجب أن تدخل السجائر الإلكترونية ضمن قواعد التدخين العادية

الصدر بالقاهرة، إن الإحصاءات تشير إلى أن عدد المدخنين في العالم يبلغ أكثر من ١.٢ مليار مدخن، وإجمالي مبيعات السجائر في العالم حوالى ١٥ مليار سيجارة يومياً، بمعدل ١٠ ملايين سيجارة كل دقيقة. أما في مصر فقد كشفت نتائج المسح عام ٢٠٠٩ حول التدخين في مصر عن أن ١٧٪ من المصريين يدخنون السجائر في حين أن ٤٪ يشربون «الشيشة»، ويستهلك ٢٪ منهم التبغ المضغوط. كما كشفت نتائج المسح الذي أجرى على البالغين في ٢٤ ألف أسرة مصرية بمختلف المحافظات، أن التكلفة الاقتصادية للتدخين تصل إلى ٧٪ تقريباً من متوسط الدخل الشهري للأسرة، ويصل متوسط الإنفاق الشهري للمدخنين على السجائر حوالى ١١٠ جنيهات، ويتسبب التدخين في عشر حالات الوفاة بين البالغين في جميع أنحاء العالم، حيث تبلغ الوفيات من الأمراض الناتجة عن التدخين ٥.٤ مليون شخص سنوياً، بمعدل حالة وفاة كل ٦ ثوانٍ. (وهذا عدد يزيد على من يستقلهم أمراض السل والإيدز والمalaria مجتمعة). ويضيف أن هناك اعتقاداً خاطئاً سائداً منذ عشرات السنين بأن الشيشة أقل ضرراً وإدماناً من السجائر، غير أنه

اقتصادية كبيرة بالنسبة إلى أولئك الذين لا يلتزمون، كما تقترح ترخيص كل منتجات التبغ التي لا تحتوي على نيكوتين. التدخين السلبى أيضاً قاتل، فغير المدخنين الذين يعيشون مع أحد الزوجين المدخن يتعرضون لمخاطر أعلى بنسبة ٣٠٪ لأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أن التعرض في مكان العمل يشكل نفس المخاطر بطريقة مماثلة. وقال الدكتور بيرك: «هناك الكثير من الدراسات تؤكد الآن أن التدخين السلبى يحمل مخاطر كبيرة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهذا يشمل التدخين السلبى من جميع المصادر بما في ذلك الشيشة». واختتم حديثه قائلاً: «التدخين بجميع أنواعه هو الشرير رقم واحد في ساحة المعركة، للوقاية من الأمراض القلبية الوعائية. التدخين أكثر أسباب النوبات القلبية على مستوى السكان من العادات الغذائية والنشاط البدنى وعوامل الخطر الأخرى. ويجب على الدول التي تريد التخلص من النوبات القلبية التخلص من التدخين قبل التفكير في أي شيء آخر».

يمكن التخلي عنها عندما يصبحون مراهقين، عندما يبدأ التدخين في عمر ١٢ عاماً، يبدأ أيضاً مرض تصلب الشرايين مع التهاب في جدار الأوعية الدموية. الآباء بحاجة إلى أن يكونوا صارمين للغاية، وألا يسمحوا بالتدخين، لأننا نعلم أنها مضرّة جداً بالصحة». وواصل «بيرك»: «إن صناعة التبغ تعرف كيفية التسلل إلى الشباب من خلال تشجيع السجائر خلال الحفلات الصاخبة وغيرها. وهذا أمر غير مقبول، ولذلك المجتمعات بحاجة إلى ضوابط أكثر صرامة وسن تشريعات بشأن التعبئة والتغليف، وعدم بيع منتجات التبغ لمن هم أقل من ١٨ عاماً، ومنع التدخين في الأماكن العامة، بما في ذلك ساحات المدارس». إن الجمعية الأوروبية لأمراض القلب تقوم بالضبط من أجل حماية الشباب من منتجات التبغ عن طريق حظر النكهات، وتجنب وضع العلامات التجارية أو التسويقية للمنتجات، وبدلاً من ذلك يتم وضع تحذيرات صحية على نسبة ٧٥٪ من الغلف لعلبة السجائر من الأمام والخلف، كما تعمل على وضع أنظمة فاعلة للتأكد من العمر قبل بيع التبغ لدى تجار التجزئة، مع فرض عقوبات

كتب - حسام إسماعيل:
حذرت الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في بيان لها، من أن جميع أشكال التدخين سيئة للقلب، جاء ذلك بمناسبة اليوم العالمى للامتناع عن التدخين، الموافق ٣١ مايو من كل عام.
وقال المتحدث الوقائى باسم الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، الدكتور جوب بيرك: «لا يزال التدخين بكل أنواعه، ودون أى مناصرة، هو أقوى عوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية، إنه يدمر كل شيء. وكان هناك الكثير من البحوث خلال السنوات الثلاث الماضية، جعلتنا نتأكد بكل وضوح أن تعاطى جميع أنواع التبغ، بما في ذلك الشيشة، والسجائر الإلكترونية، هي ببساطة، ليست جيدة لصحتك.
وتشير الدراسات إلى أن تدخين الشيشة، أو الفرجيلة، كما يشار إليها أحياناً، قد يصاحبه التعرض لسموم أكثر بكثير، نظراً لأنها تستغرق وقتاً أطول للتدخين، وبالتالي فهي تؤدي إلى استنشاق دخان بقدر أكبر يبلغ ١٠٠ مرة أكثر من السجائر.
«قد تكون فعالية السجائر الإلكترونية معتدلة في مساعدة المدخنين على الإقلاع، لكن يجب أن تطبق عليها نفس قيود التسويق المفروضة على السجائر، لتجنب إقبال الشباب وغير المدخنين عليها». قال ذلك البروفيسور بيرك.
وتدعو الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، إلى ضرورة معاملة السجائر الإلكترونية طبقاً لقواعد التدخين العادية والمنتجات الطبية بالمفوضية الأوروبية، لأن هناك دراسات علمية أظهرت أن الخرطوشة التي توصف بأنها لا تحتوي على «النيكوتين»، قد تحتوي على النيكوتين ومواد سامة، كما أن النكهات مثل الفانيليا أو الشيكولاتة تجذب الأطفال.
وأكد الدكتور بيرك أهمية وقف المراهقين عن التدخين من البداية، مقارنة ذلك بالحرق في حظيرة القش، الذي يبدأ بالدخان القليل، ثم يستمر ليحرق كل شيء». وقال موجهاً «إذا كنت تبدأ التدخين في سن المراهقة، فإنك لن تعاني على الفور، لكن سوف تبدأ عملية التدمير للأوعية الدموية، وستدفع لذلك ثمناً من حياتك». إن التدخين أسوأ شيء يمكنك القيام به لصحتك.
وأضاف: «مهمة الآباء أن يكونوا قذوة، وتلك هي مسؤوليتهم عن أطفالهم، ولا