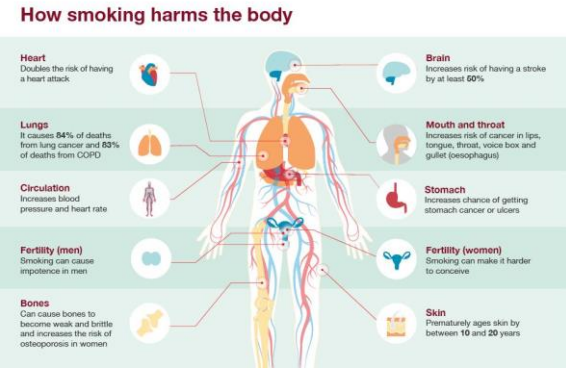
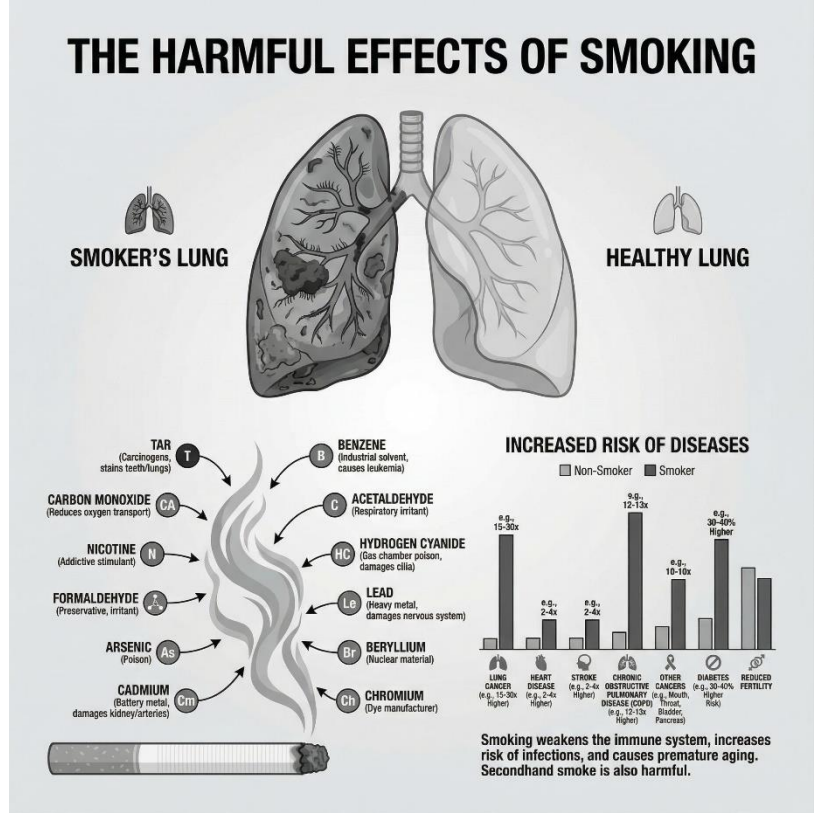
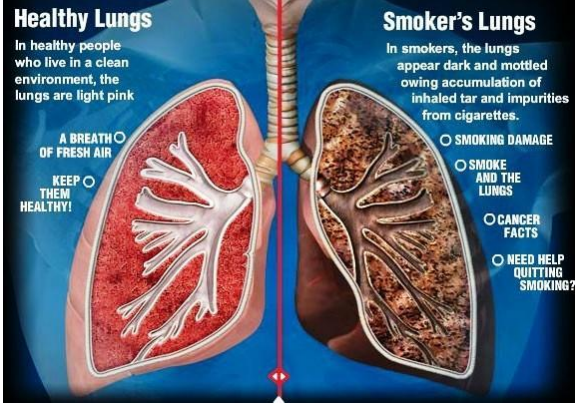


التدخين وأضراره على صحة الإنسان



المقدمة :

يُعد التدخين من أهم عوامل الخطر القابلة للوقاية التي تؤثر في صحة الإنسان. ولا يقتصر تأثيره على الرئتين، بل يمكن أن يؤثر في القلب والأوعية الدموية والدماغ والجهاز المناعي والجهاز التناسلي، ويرتبط بالعديد من أنواع السرطان.

وتشير منظمة الصحة العالمية في أحدث بياناتها إلى أن التبغ يتسبب في أكثر من 7 ملايين وفاة سنوياً، كما أن التعرض للتدخين السلبي يرتبط بأكثر من 1.6 مليون وفاة سنوياً بين غير المدخنين .

ما هو التدخين؟

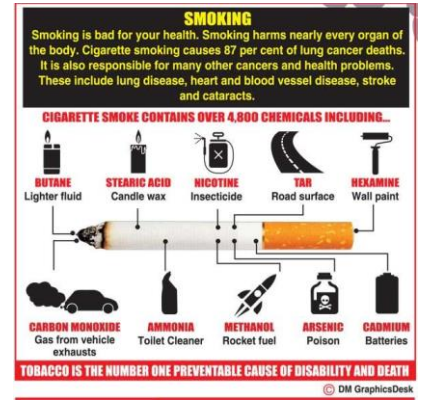
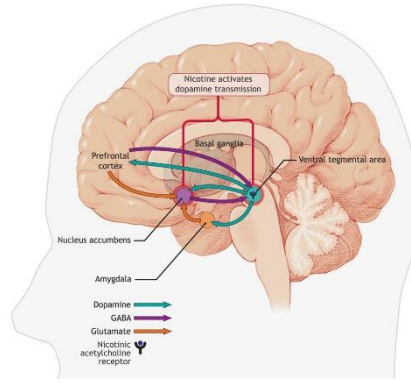
التدخين هو استنشاق الدخان الناتج عن احتراق التبغ، ومن أشهر أشكاله:

* السجائر .

* الغليون .

* وبعض منتجات التبغ الأخرى .

يحتوي دخان التبغ على عدد كبير جداً من المواد الكيميائية، بينها مواد سامة ومسرطنة، كما يحتوي على النيكوتين الذي يسبب الاعتماد والإدمان.

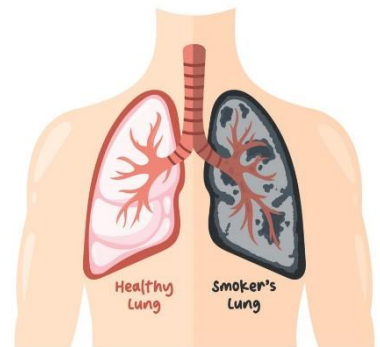
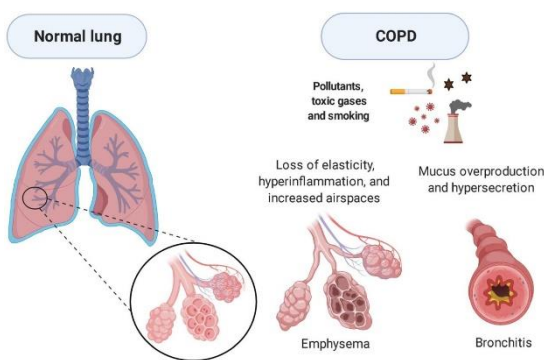


تأثير التدخين على الرئتين :

تعد الرئتان من أكثر أعضاء الجسم تعرضًا للضرر بسبب دخان التبغ .

يمكن أن يؤدي التدخين إلى:

- التهاب الشعب الهوائية .
- تلف الحويصلات الهوائية .
- ضعف وظائف الرئة .
- مرض الانسداد الرئوي المزمن . COPD
- زيادة خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي .
- سرطان الرئة .

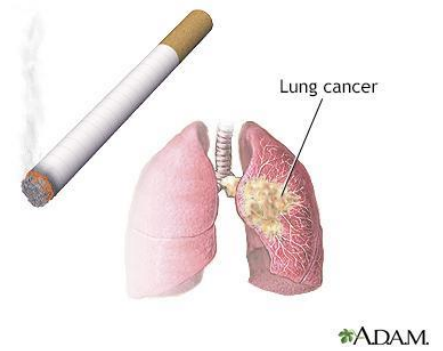
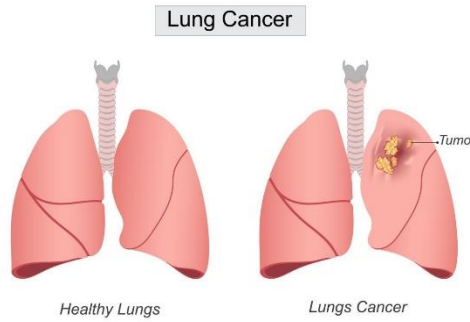


الصورة أعلاه توضح بصورة بصرية الفرق بين الرئة السليمة والرئة المتضررة من التدخين .

التدخين وسرطان الرئة :

يُعد التدخين من أهم أسباب سرطان الرئة.

ويؤدي التعرض المستمر للمواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ إلى إحداث تلف في المادة الوراثية للخلايا. ومع تراكم التلف يمكن أن تحدث تغيرات تؤدي إلى نمو الخلايا بصورة غير طبيعية.



ولا يقتصر ارتباط التدخين بالسرطان على الرئة، بل يرتبط أيضاً بسرطانات عديدة أخرى، منها سرطان الفم والحنجرة والمريء والبنكرياس والكبد والمثانة والكلية وغيرها.

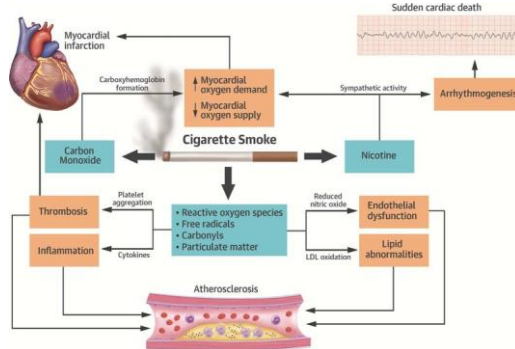
التدخين وأمراض القلب

من الأخطاء الشائعة الاعتقاد بأن التدخين يضر الرئتين فقط.

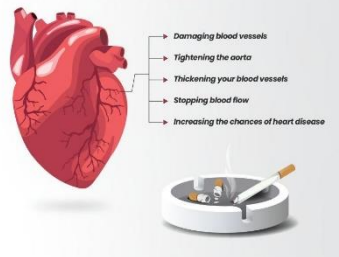
فالتدخين يؤثر أيضاً في القلب والأوعية الدموية، ويرتبط بزيادة خطر:

- أمراض الشرايين التاجية .
- الجلطات القلبية .
- السكتة الدماغية .
- أمراض الشرايين الطرفية .

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن التدخين عامل رئيسي في أمراض القلب والأوعية الدموية، كما أن المدخنين يكونون أكثر عرضة لأمراض القلب والسكتة الدماغية مقارنة بغير المدخنين .



What is the Impact of Smoking on Your Heart?



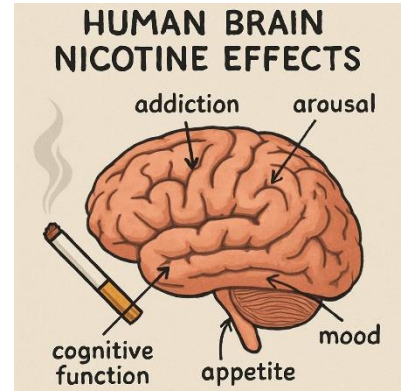
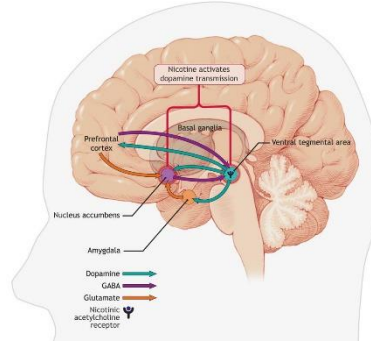
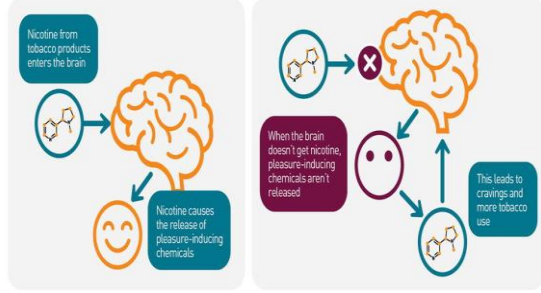
التدخين والدماغ والجهاز العصبي :

يحتوي التبغ على النيكوتين، وهو مادة تسبب الإدمان.

يؤثر النيكوتين في أنظمة المكافأة في الدماغ، ولذلك قد يشعر المدخن بالحاجة المستمرة إلى التدخين، وقد تظهر أعراض الانسحاب عند محاولة التوقف.

وتكتسب هذه المشكلة أهمية خاصة لدى الأطفال والمراهقين؛ لأن الدماغ يستمر في التطور خلال مرحلة الشباب.

The Brain on Nicotine



التدخين وجهاز المناعة

يمكن أن يؤثر التدخين في الجهاز المناعي ويزيد من الالتهاب والإجهاد التأكسدي.

كما أن المواد الضارة الموجودة في دخان التبغ يمكن أن تؤثر في قدرة الجسم على مقاومة بعض الأمراض والعدوى.

وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن التبغ يؤثر في العديد من أجهزة الجسم، وليس الجهاز التنفسي وحده .

التدخين والسرطان

ترتبط منتجات التبغ بأكثر من 20 نوعاً أو نوعاً فرعياً من السرطان وفق منظمة الصحة العالمية.

ومن أهم السرطانات المرتبطة بالتدخين:

علاقته بالتدخين

علاقة قوية جداً

مرتبط بالتبغ

مرتبط بالتدخين

يزيد الخطر

نوع السرطان

سرطان الرئة

سرطان الفم

سرطان الحنجرة

سرطان المريء

علاقته بالتدخين

يزيد الخطر

يزيد الخطر

يزيد الخطر

يزيد الخطر

يزيد الخطر

قد يزيد الخطر

نوع السرطان

سرطان البنكرياس

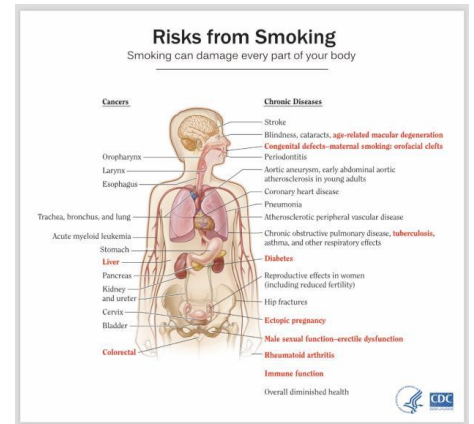
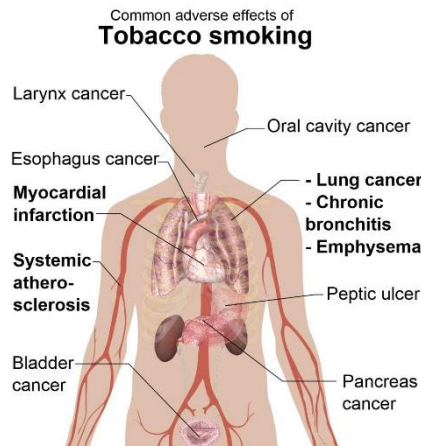
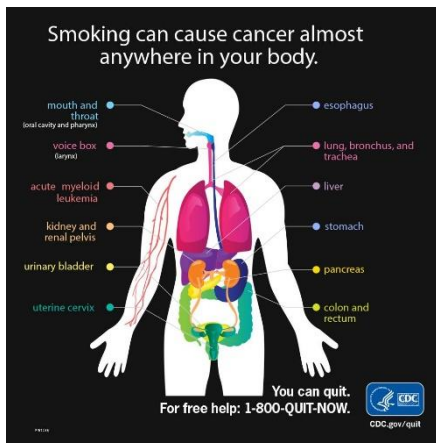
سرطان الكبد

سرطان المثانة

سرطان الكلى

سرطان المعدة

سرطان القولون والمستقيم

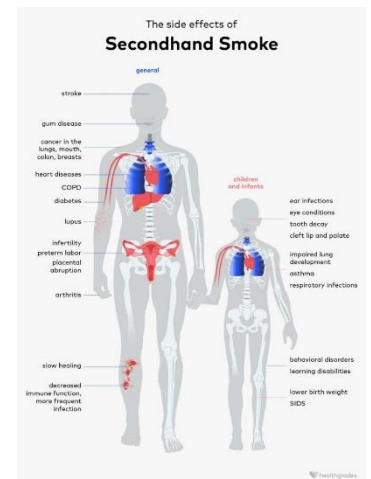


التدخين السلبي :

التدخين السلبي هو استنشاق الشخص غير المدخن للدخان الناتج عن تدخين شخص آخر.

ويُعد الأطفال من الفئات التي تحتاج إلى حماية خاصة من التدخين السلبي.

وقد يرتبط التعرض لدخان التبغ لدى غير المدخنين بزيادة مخاطر أمراض القلب والرئة وسرطان الرئة.

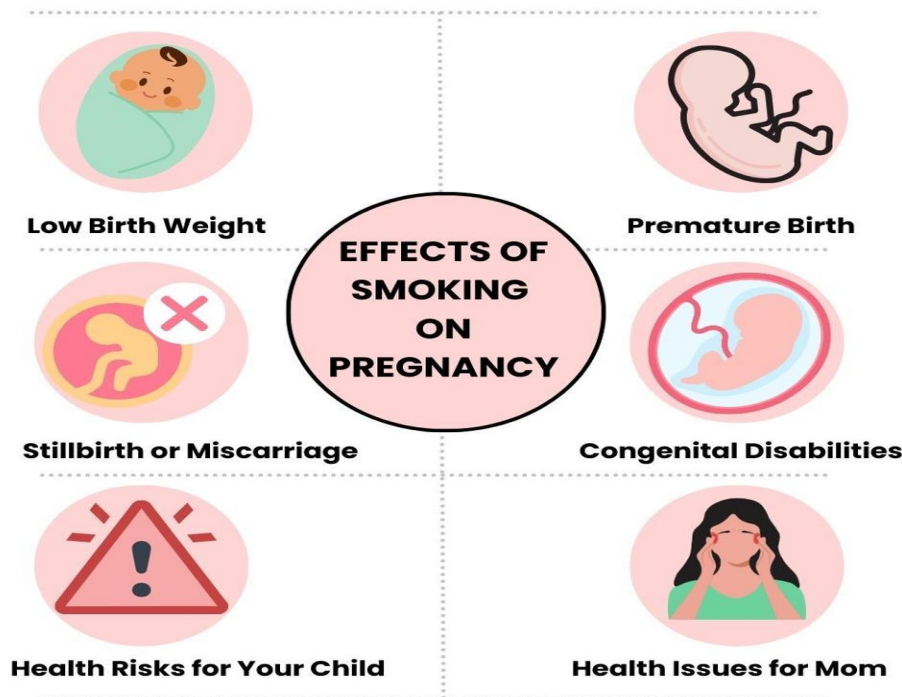


التدخين أثناء الحمل :

يمثل التدخين أثناء الحمل خطرًا على الأم والجنين.

ولهذا فإن الإقلاع عن التدخين قبل الحمل أو في أقرب وقت ممكن أثناء الحمل يعد من الخطوات المهمة لحماية صحة الأم والطفل.

كما أن حماية الحوامل من التدخين السلبي مهمة أيضًا.



هل الشيشة أقل ضرراً من السجائر؟

لا ينبغي اعتبار الشيشة بديلاً آمناً للسجائر.

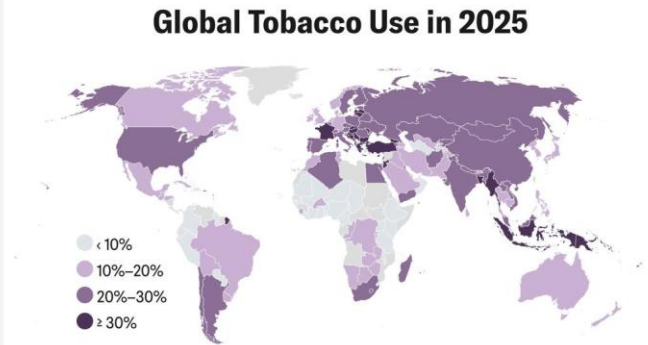
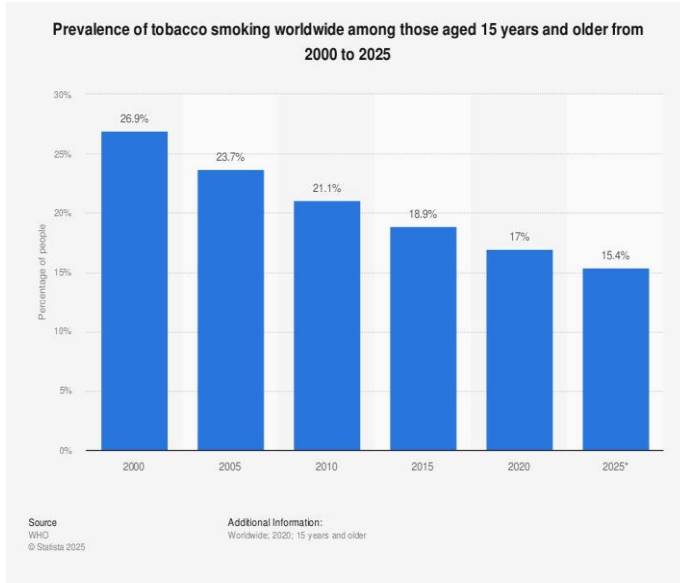
فدخان الشيشة يحتوي على مواد ضارة، كما أن جلسة الشيشة قد تتضمن استنشاق كمية كبيرة من الدخان. كما أن مرور الدخان عبر الماء لا يعني إزالة جميع المواد السامة والمسرطنة.



ماذا عن السجائر الإلكترونية؟

السجائر الإلكترونية ومنتجات النيكوتين الحديثة تحتاج إلى التفريق بينها وبين السجائر التقليدية من الناحية العلمية، لكن لا يعني ذلك أنها آمنة.

وتذكر منظمة الصحة العالمية أن السجائر الإلكترونية ضارة بالصحة وليست آمنة، كما أن النيكوتين يسبب الاعتماد والإدمان .



ماذا يحدث عند الإقلاع عن التدخين؟

الإقلاع عن التدخين من أهم الخطوات التي يستطيع المدخن اتخاذها لتحسين صحته.

ومع مرور الوقت يمكن أن تتخفض مخاطر العديد من الأمراض المرتبطة بالتدخين.

وتوفر برامج الإقلاع عن التدخين والدعم السلوكي والعلاجات المناسبة وسائل تساعد الأشخاص على التخلص من الاعتماد على النيكوتين.

WHAT HAPPENS TO

Your Body

WHEN YOU QUIT TOBACCO

I QUIT!

20 MINUTES

- Blood pressure decreases
- Pulse rate drops
- Body temperature of hands and feet increases

8 HOURS

- Carbon monoxide level in blood drops to normal
- Oxygen level in blood increases to normal (if no lung disease)

24 HOURS

- Chance of a heart attack decreases

48 HOURS

- Nerve endings start regrowing
- Sense of smell and sense of taste improve

2–12 WEEKS

- Circulation improves
- Walking becomes easier
- Lung function improves

4–36 WEEKS

- Coughing, sinus congestion, tiredness, and shortness of breath decrease

1 YEAR

- Risk of coronary heart disease decreases to half that of smokers

5 YEARS

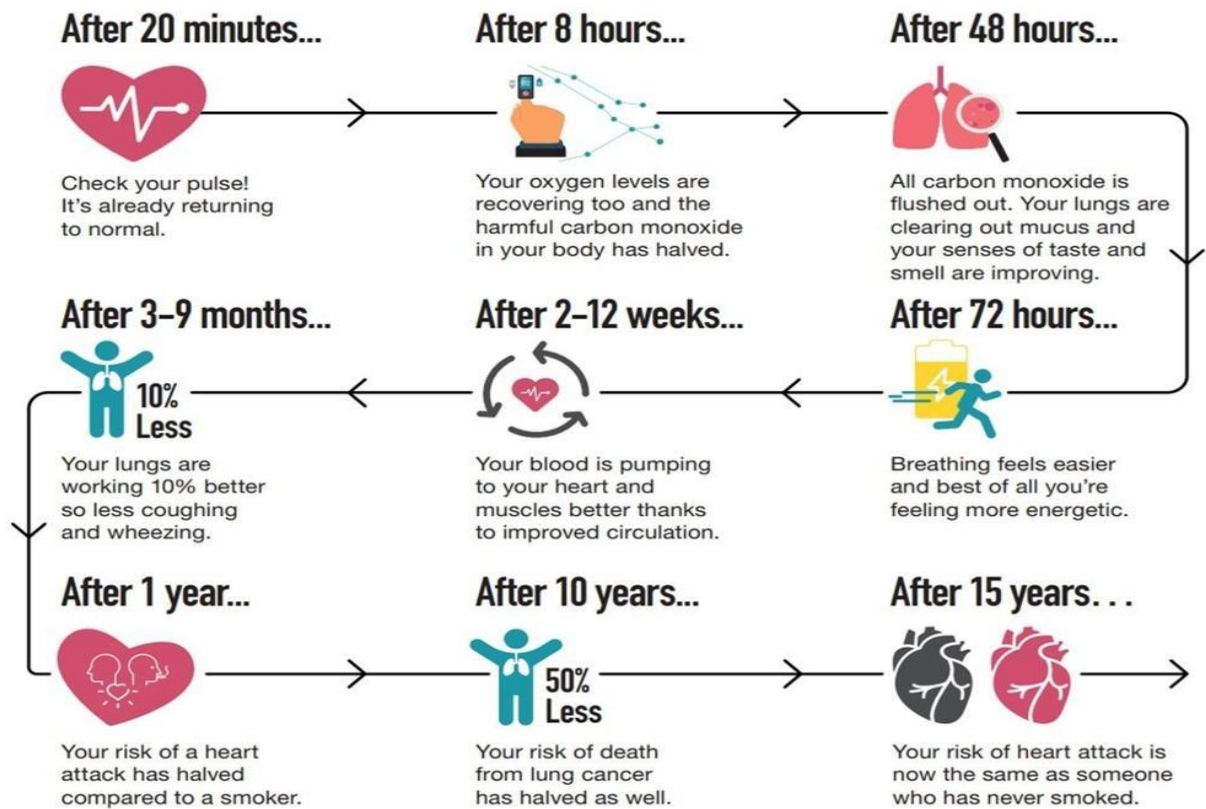
- From five to 15 years after quitting, stroke risk is the same as people who never smoked

10 YEARS

- Risk of cancer drops to half that of smokers
- Risk of ulcer decreases

15 YEARS

- Risk of coronary heart disease is the same as people who have never smoked
- Risk of death is the same as people who have never smoked



HOW QUITTING SMOKING

IMPROVES HEART AND LUNG HEALTH

WHEN YOU SMOKE

Smoking damages your heart and lungs with every puff.



HIGHER RISK OF HEART DISEASE

Smoking raises blood pressure, reduces oxygen to the heart, and increases risk of heart attack and stroke.



DAMAGED LUNGS

Toxic chemicals irritate and damage airways and air sacs, reducing lung capacity and increasing risk of COPD, chronic bronchitis and emphysema.



POOR CIRCULATION

Smoking narrows blood vessels, reduces circulation, and makes your heart work harder.



MORE SYMPTOMS

More coughing, shortness of breath, fatigue and lower overall stamina.

WHEN YOU QUIT

Your body begins to heal and your heart and lungs get stronger.



HEALTHIER HEART

Blood pressure and heart rate improve. Risk of heart disease drops significantly over time.



STRONGER LUNGS

Lung function improves, breathing gets easier, and risk of lung diseases decreases.



BETTER CIRCULATION

Blood flow improves, oxygen delivery increases, and your heart doesn't have to work as hard.



MORE ENERGY, BETTER LIFE

More energy, better stamina, improved sense of taste and smell, and a longer, healthier life.

HEALING STARTS FAST



20 MINUTES

Heart rate and blood pressure begin to drop.



12 HOURS

Carbon monoxide level in your blood returns to normal.



2-12 WEEKS

Circulation improves and lung function increases.



1 YEAR

Risk of heart disease is about half that of a smoker's.



5-15 YEARS

Risk of stroke and many cancers continues to decrease.



**QUIT TODAY.
BREATHE BETTER.
LIVE LONGER.**

الخلاصة :

تؤكد الأدلة العلمية الحديثة أن التدخين يمثل خطرًا صحيًا واسع النطاق، فهو لا يؤثر في الرئتين فقط، وإنما يرتبط بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان وأمراض الجهاز التنفسي وغيرها. كما أن ضرر التبغ لا يقتصر على المدخن نفسه، بل يمكن أن يصل إلى أفراد أسرته والمحيطين به من خلال التدخين السلبي.

وتشير أحدث معلومات منظمة الصحة العالمية في 2025 و2026 إلى استمرار الانخفاض العالمي في استخدام التبغ، ولكن التحدي لا يزال كبيرًا، مع استمرار استخدام التبغ على نطاق واسع عالميًا. ويبقى الإقلاع عن التدخين من أفضل القرارات التي يمكن اتخاذها لحماية الصحة وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة والسرطان.

المصادر والمراجع :

1. [World Health Organization \(WHO\). Tobacco and nicotine. 2026. منظمة الصحة العالمية – التبغ والنيكوتين](#)
2. [World Health Organization. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2025. تقرير منظمة الصحة العالمية عن وباء التبغ 2025.](#)
3. [World Health Organization. Tobacco trends report, 2025.](#)
4. [WHO Europe. Effects of tobacco on health, 2025.](#)
5. [International Agency for Research on Cancer \(IARC\). World No Tobacco Day 2025.](#)