

## الإقلاع عن التدخين: دخان التبغ غير المباشر ومخلفات دخان التبغ (Quitting Smoking: Second-Hand and Third-Hand Tobacco Smoke)

يتسبب دخان التبغ في الإصابة بالأمراض والوفاة في كل من المدخنين وغير المدخنين. وهذا لأن دخان التبغ يضر بكل عضو في الجسم. هناك 7000 مادة كيميائية في دخان التبغ (منها 69 مادة معروف أنها تسبب السرطان). وعند استنشاقها، يمتص الجسم هذه المواد الكيميائية الـ7000 بسرعة، مما يسبب تغييرات في خلايا الجسم يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان وأمراض القلب ومشكلات صحية خطيرة أخرى. لا يوجد مستوى آمن من التعرض للدخان.

يُصنف دخان التبغ في ثلاث فئات:

1. **الدخان المباشر**، وهو الذي يستنشقه المدخن.
2. **الدخان غير المباشر**، وهو الدخان الذي يخرج المدخن مع الزفير أو الدخان الذي يخرج من نهاية سيجارة مشتعلة.
3. **مخلفات الدخان**، وهو بقايا دخان التبغ والغازات التي تبقى بعد أن يتم الانتهاء من تدخين السيجارة.

### الدخان غير المباشر (Second-Hand Smoke)

يتكون الدخان غير المباشر من كل من الدخان الجانبي (الدخان الذي يأتي من النهاية المشتعلة للسيجارة) والدخان الرئيسي (الدخان الذي يخرج المدخن مع الزفير).

يمثل الدخان الجانبي حوالي 85% من الدخان غير المباشر. وهو يتكون من مواد كيميائية مختلفة عن المواد المكوّنة للدخان الرئيسي الذي يخرج مع الزفير لأنه ناتج عن الاحتراق عند درجة حرارة أقل، ويكون الاحتراق غير نظيف أو مكتمل مثل الدخان الرئيسي الذي يخرج مع الزفير.

يؤثر التعرض للدخان غير المباشر على قلب الشخص البالغ وأوعيته الدموية فوراً. والأشخاص البالغون غير المدخنين الذين يعيشون مع مدخنين هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 25% تقريباً.

يسبب الدخان غير المباشر الإصابة بسرطان الرئة حتى في غير المدخنين. وفي كندا، يموت أكثر من 300 شخص من غير المدخنين كل عام بسرطان الرئة المرتبط بالدخان غير المباشر.

### الرضع والأطفال وتعرضهم للدخان غير المباشر (Babies, Children, and Second-Hand Smoke)

نظراً لأن أجسامهم لا تزال في طور النمو، فالرضع والأطفال الصغار معرضون بشكل خاص لخطر السموم الموجودة في الدخان غير المباشر. يمكن أن يسبب التعرض للدخان غير المباشر:

- نقص الوزن عند الولادة، الذي يزيد من احتمال إصابة الأطفال بأمراض القلب ومرض السكري من النوع 2 عندما يكبرون
  - ارتفاع خطر حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ (sudden infant death syndrome, SIDS)
  - الإصابة بعداوى الجهاز التنفسي السفلي الخطيرة، مثل الالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي
  - الإصابة بالأعراض التنفسية، التي تشمل السعال والمخاط وأزيز الصدر وضيق التنفس
  - الإصابة بعداوى الأذن بمعدل أكبر من الطفل غير المتعرض للدخان غير المباشر (هؤلاء الأطفال أيضاً أكثر احتمالاً لإدخال أنابيب إلى آذانهم لإفراغ السوائل الناتجة عن كثرة الإصابة بعداوى الأذن)
- الأطفال المصابون بالفعل بالربو يُصابون بنوبات أكثر والنوبات تكون أخطر.



توجد آثار من السموم المسببة للسرطان وأنواع أخرى من السموم في الدم والبول واللعاب ولبن الثدي لدى غير المدخنات، حتى بعد التعرض قليلاً للدخان غير المباشر.

لا يحميك فتح النوافذ في المباني أو المركبات من آثار الدخان غير المباشر. ففتح النوافذ قد يبديد الرائحة؛ لكنه لا يتخلص من السموم المسببة للسرطان في الجو. البيئات الخالية من الدخان بنسبة 100% هي فقط التي تحميك من الدخان غير المباشر.

### مخلفات الدخان (Third-Hand Smoke)

تتكون مخلفات الدخان من بقايا دخان التبغ والغازات الموجودة به. وهي:

- تحتوي على الغازات التي تعود إلى الهواء
- تبقى على الأسطح وفي الغبار بعد تدخين التبغ
- تتراكم على الأسطح والأثاث والملابس والستائر والسجاد
- تتفاعل مع عناصر أخرى في البيئة ليسبب تلوثاً أكبر

عندما يحترق التبغ، يطلق النيكوتين في صورة بخار. ويلتصق هذا البخار بالأسطح مثل الجدران والأرضيات والسجاد والستائر والأثاث. يتفاعل النيكوتين مع حمض النيتروز (الذي يعد حرق التبغ أحد مصادره) ويكوّن النيتروزامينات الخاصة بالتبغ (tobacco-specific nitrosamines, TSNAs) المسببة للسرطان. ويمكن أن يبقى النيكوتين لشهور فوق الأسطح في الأماكن الداخلية. يعني هذا أنه يتم إنتاج هذه الـ TSNAs بشكل دائم. وعندئذ يتم استنشاق الـ TSNAs أو امتصاصها أو ابتلاعها. وأي شخص يدخل في أي مكان مغلق (مثل السيارة أو المنزل) يعرض غير المدخنين للـ TSNAs.

الأطفال أكثر حساسية للتعرض لمخلفات الدخان لأنهم يتنفسون بقرب الأسطح الملوثة ببقايا التبغ ويزحفون فوقها ويلعبون عليها ويلمسونها وحتى يتدقونها (لأنهم كثيراً ما يضعون أيديهم في أفواههم).

يوصي الخبراء في مخلفات الدخان بأن تكون المنازل والمركبات خالية من الدخان بنسبة 100%. ويقترحون أيضاً أن استبدال الأثاث، السجاجيد، الستائر، إلخ، يمكن أن يقلل التعرض لمخلفات الدخان بشكل كبير.

### سياسات لحماية الناس من التعرض للدخان غير المباشر ومخلفات الدخان (Policies to Protect People from Exposure to Second-hand and Third-hand Smoke)

بموجب قانون الحد من التبغ (*Tobacco Reduction Act, TRA*) في ألبرتا، فإن جميع الأماكن العامة وأماكن العمل في المقاطعة خالية من الدخان. ويحظر القانون أيضاً التدخين في الباحات التي يُقدم فيها الطعام وعلى بعد 5 أمتار من المداخل أو النوافذ أو مداخل الهواء في الأماكن العامة أو أماكن العمل (بما في ذلك مراتب انتظار السيارات ومركبات العمل المغلقة).

ستحمي الأمور التالية الأطفال والأشخاص الآخرين من التعرض للدخان غير المباشر ومخلفات الدخان:

- أبق منزلك والمركبات الخاصة بك خالية من الدخان
- ادعم التشريعات التي تجعل جميع الفنادق والأنزال خالية من الدخان
- ادعم السياسات التي تجعل المساكن متعددة الوحدات خالية من الدخان

للحصول على معلومات صحية عامة ونصائح من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل بخدمة health Link على رقم 811.

**المؤلف:** برنامج الحد من التبغ، مؤسسة خدمات ألبرتا الصحية

سارية اعتباراً من: 29 أغسطس 2019

تمت الترجمة بتصريح من Healthwise Inc.® وليس الغرض منها أن تحل محل نصائح الرعاية التي تحصل عليها من طبيبك أو أحد أخصائيي الرعاية الصحية الآخرين. احرص دائماً على استشارة أخصائيي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على التشخيص والعلاج الطبيين.