



# التدخين وصحة الرجل

الجمعية السعودية لصحة الرجل

2019

## حقائق رئيسية

- التبغ يقتل نصف من يتعاطونه تقريباً
- التبغ يؤدي بحياة أكثر من 8 ملايين نسمة سنوياً، منهم أكثر من 7 ملايين ممن يتعاطونه مباشرةً ونحو 1.2 مليون من غير المدخنين المعرضين لدخانه غير المباشر
- يعيش نحو 80% من المدخنين البالغ عددهم 1.1 مليار شخص على الصعيد العالمي في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط

## سبب رئيسي للوفاة والاعتلال والفقر

إن وباء التبغ من أكبر الأخطار الصحية العمومية التي شهدتها العالم على مرّ التاريخ، فهو يؤدي كل عام بحياة أكثر من 8 ملايين نسمة في أنحاء العالم، منهم أكثر من 7 ملايين ممن يتعاطونه مباشرةً ونحو 1.2 مليون من غير المدخنين المعرضين لدخانه غير المباشر. ويعيش نحو 80% من المدخنين البالغ عددهم 1.1 مليار شخص على الصعيد العالمي في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، حيث يبلغ عبء الاعتلالات والوفيات الناجمة عن التبغ ذروته. ويسهم تعاطي التبغ في الفقر بتحريف إنفاق الأسر المعيشية عن احتياجات أساسية مثل الطعام والمأوى إلى التبغ. ومن الصعب كبح هذا السلوك الإنفاقي بسبب الطابع الإدماني للتبغ. إن الكلفة الاقتصادية لتعاطي التبغ هائلة، وتشمل تكاليف الرعاية الصحية الباهظة لمعالجة الأمراض التي يسببها تعاطي التبغ، فضلاً عن فقدان رأس المال البشري نتيجة الوفيات والمرض لأسباب تُعزى إلى التبغ. وفي بعض البلدان، يتم تشغيل الأطفال المنتمين لأسر فقيرة في زراعة التبغ كي يدرّوا الدخل على أسرهم. وهؤلاء الأطفال معرّضون بوجه خاص للإصابة بـ"داء التبغ الأخضر"، الذي يتسبب فيه النيكوتين الذي يمتصّه الجسم عن طريق الجلد أثناء مناولة أوراق التبغ الرطبة.

## الترصّد هو مفتاح الحل

يُمْكِنُ الرصد الجيّد من تتبّع حجم وباء التبغ وخصائصه، وتحديد أفضل طريقة لتصميم السياسات. ويقوم واحد فقط من كل 3 بلدان، بما يمثل 38 % من سكان العالم، برصد تعاطي التبغ، وذلك بتكرار المسوح الممثّلة للشباب والبالغين على الصعيد الوطني مرّة كل خمس سنوات على الأقل. □

## التدخين اللاإرادي قاتل

دخان التبغ غير المباشر هو الدخان الذي يملأ المطاعم أو المكاتب أو غيرها من الأماكن المغلقة عندما يحرق الناس منتجات التبغ، من قبيل السجائر ومنتجات البيدي والأراجيل. ويحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية، منها 250 مادة على الأقل معروف عنها أنها ضارة و 69 أخرى معروف عنها أنها تسبّب السرطان.

ولا يوجد أي مستوى مأمون من التعرّض لدخان التبغ غير المباشر.

- يتسبّب دخان التبغ غير المباشر في إصابة البالغين بأمراض قلبية وعائية وتنفسية خطيرة، بما في ذلك مرض القلب التاجي وسرطان الرئة. ويؤيد من مخاطر إصابة الرضع بمتلازمة الموت المفاجئ. أما فيما يتعلق بالحوامل، فيتسبّب في مضاعفات الحمل ونقص وزن المواليد.

- نصف عدد الأطفال تقريباً يتنفسون بانتظام هواءً ملوثاً بدخان التبغ في الأماكن العامة.

- يتسبّب دخان التبغ غير المباشر في حدوث أكثر من 1.2 مليون وفاة مبكرة سنوياً.

- يموت كل عام 65000 طفل بسبب أمراض تُعزى إلى دخان التبغ غير المباشر.

ينبغي أن يكون كل شخص قادراً على أن يتنفس هواءً خالياً من دخان التبغ. والقوانين الخاصة بالأماكن الخالية من دخان التبغ هي قوانين شائعة تحمي صحة غير المدخنين ولا تُلحق الضرر بالأعمال التجارية وتشجّع المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

ويتمتع أكثر من 1.6 مليار شخص، أو نسبة 22 % من سكان العالم، بحماية القوانين الوطنية الشاملة الخاصة بالأماكن الخالية من دخان التبغ.

متعاطو التبغ في حاجة إلى المساعدة كي يقلعوا عن تعاطيه  
تُبيّن الدراسات أن عدداً قليلاً من الناس هم من يفهمون المخاطر الصحية  
المحدّدة المترتبة على تعاطي التبغ. فعلى سبيل المثال، كشف المسح العالمي  
للتبغ بين البالغين الذي أُجري في الصين في عام 2015 أن 26.6 % فقط من  
البالغين الصينيين يعتقدون أن التدخين يتسبّب في الإصابة بسرطان الرئة  
وأعراض القلب والسكتة الدماغية.  
ومعظم المدخّنين الذين يدركون أخطار التبغ يريدون الإقلاع عن التدخين. ومن  
شأن الاستشارة والأدوية أن تزيد فرصة نجاح محاولة متعاطي التبغ الإقلاع عن  
تعاطيه بأكثر من الضعف.  
وثمة خدمات وطنية شاملة للإقلاع عن التبغ بتغطية تكاليف كلية أو جزئية متاحة  
لمساعدة متعاطي التبغ على الإقلاع عن تعاطيه في 23 بلداً ومنها المملكة، وهو  
ما يمثل 32 % من سكان العالم.

## التحذيرات الصحية المصوّرة تحقّق هدفها

إن الحملات الصارمة المضادة للتبغ في وسائل الإعلام، والتحذيرات الصحية البيانية التي تحتوي على صور، تحمي الأطفال والفئات الأخرى المعرضة للخطر من استنشاق التبغ وتزيد عدد متعاطي التبغ الذين يقلعون عن تعاطيه.

ويمكن للتحذيرات الصحية المصوّرة أن تقنع المدخّنين بضرورة حماية صحة غير المدخّنين بتلافي التدخين داخل البيت، كما تُعزّز الامتثال لقوانين منع التدخين. والدراسات المُجرّاة بعد تطبيق التحذيرات الصحية المصوّرة في كلِّ من البرازيل وكندا وسنغافورة وتايلند تبين باستمرار أن التحذيرات المصوّرة تزيد كثيراً وعي الناس بأضرار تعاطي التبغ.

ويعيش أكثر من نصف سكان العالم في 91 بلداً تطبّق الممارسة الفضلى المتمثّلة في وضع تحذيرات صحية مصوّرة، بما في ذلك تحذيرات مكتوبة باللغة المحلية وتغطي نحو نصف واجهة وظهر علب منتجات التبغ على الأقل.

ويمكن للحملات الإعلامية أيضاً أن تقلّل من الطلب على التبغ وذلك عن طريق الترويج لحماية غير المدخّنين وإقناع الناس بوقف تعاطي التبغ. ويعيش نحو 1.7 مليار نسمة في 39 بلداً نفّذت حملة واحدة على الأقل من الحملات الإعلامية القوية المناهضة للتبغ خلال العامين الماضيين.

## حظر الإعلان عن التبغ يعني خفض استهلاكه

إن الإعلان عن التبغ والترويج له ورعايته يزيد من تعاطيه ويساعد على استمراره من خلال استقطاب متعاطين جدد للتبغ وثني متعاطي التبغ عن الإقلاع عن تعاطيه.

ويمكن، بفرض حظر شامل على الإعلان عن التبغ والترويج له ورعايته، خفض معدل استهلاكه. ويغطي الحظر الشامل جميع أشكال الترويج المباشر وغير المباشر على السواء. وتشمل الأشكال المباشرة، فيما تشمل، الإعلانات في التلفزيون والإذاعة والمنشورات المطبوعة ولوحات الإعلانات، بينما تشمل الأشكال غير المباشرة، على سبيل المثال لا الحصر، توسيع استخدام العلامة التجارية، والتوزيع مجاناً، والخصومات التي تُجرى على الأسعار، وعروض المنتجات عند نقاط البيع، وعمليات الرعاية والأنشطة الترويجية التي تتنكر خلف قناع برامج المسؤولية الاجتماعية للشركات.

ولم يبلغ مستوى الحظر التام لجميع أشكال الإعلان عن التبغ والترويج له ورعايته سوى 48 بلداً، وهو ما يمثل 18% من سكان العالم.

## الضرائب وسيلة فعالة للحدّ من تعاطي التبغ

إنّ ضرائب التبغ هي أكثر الوسائل فعاليةً من حيث التكلفة للحدّ من تعاطيه، وخصوصاً بين الشباب والفئات المنخفضة الدخل. وزيادة الضرائب التي ترفع أسعار التبغ بنسبة 10 % تقلّل استهلاكه بنسبة 4% تقريباً في البلدان المرتفعة الدخل ونحو 5% في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط. ومع ذلك، فإنّ ضرائب التبغ المرتفعة هي وسيلة نادرًا ما تُنفَّذ. وهناك 38 بلداً فقط، أي ما يمثل 14 % من سكان العالم، تتجاوز فيها نسبة الضرائب المفروضة على منتجات التبغ 75 % من سعر البيع بالتجزئة. وتُفوق إيرادات ضرائب التبغ بنحو 250 مرّة قيمة الإنفاق على مكافحة التبغ، استناداً إلى البيانات المتاحة.

## منتجات التبغ الجديدة

منتجات التبغ المُسَخَّنَة هي منتجات التبغ التي ينتج عنها رذاذ يحتوي على النيكوتين ومواد كيميائية سامة تنطلق عند تسخين التبغ أو تنشيط جهاز يحتوي على التبغ. ويستنشق المتعاطون هذا الرذاذ أثناء عملية الامتصاص أو التدخين بواسطة جهاز. ويحتوي هذا الرذاذ على مادة النيكوتين المسببة لإدمان شديد ومضافات أخرى غير التبغ وغالباً ما بدعم بنكهات. ويمكن أن يكون التبغ في هيئة سجائر ذات تصميمات خاصة أو عبوات أو مقابس.

ورغم ادعاءات "الحد من المخاطر"، فإنه لا توجد بيانات تشير إلى أن منتجات التبغ المُسَخَّنَة أقل إيذاءً من منتجات التبغ التقليدية. وتحتوي منتجات التبغ المُسَخَّنَة على مواد كيميائية غير موجودة في دخان السجائر وقد تنجم عنها تأثيرات مرتبطة بالصحة. ويبين تقييم مستقل لبيانات الصناعة وجود أكثر من 20 مادة كيميائية ضارة ويُحتمل أن تضر بمستويات أعلى كثيراً مقارنةً بدخان السجائر المرجعي. وإضافةً إلى ذلك، فإن هذه المنتجات شديدة التنوع وبعض المواد السمية الموجودة في انبعاثات تلك المنتجات هي مواد مُسرطنة. كما لا توجد في الوقت الراهن بيانات كافية على تأثيرات الانبعاثات غير المباشرة الناتجة عن منتجات التبغ المُسَخَّنَة، وإن كانت الانبعاثات الصادرة عن هذه المنتجات تحتوي على مواد كيميائية ضارة ويُحتمل أن تضر. ويلزم إجراء دراسات مستقلة لتقدير المخاطر التي تهدد الأشخاص المُحاذين للمدخنين والذين يتعرّضون للانبعاثات المنطلقة من منتجات التبغ المُسَخَّنَة.



إن التبغ سام بطبيعته ويحتوي على مواد مُسرِّطنة حتى في هيئته الطبيعية. وتعتبر المنظمة أن تعاطي التبغ بجميع أشكاله ضار، بما في ذلك منتجات التبغ المُسخَّنة. وعلى ذلك، ينبغي أن تخضع منتجات التبغ المُسخَّنة لتدابير السياسات والتنظيمات المطبَّقة على جميع منتجات التبغ الأخرى، بما يتماشى مع اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ ومع القوانين الوطنية. ويدعم ذلك القرار المُتَّخذ خلال الدورة الثامنة التي عقدها مؤخراً مؤتمر الأطراف في الاتفاقية، وتُشجِّع البلدان على مواصلة التطبيق التام للاتفاقية على منتجات التبغ المُسخَّنة قدر المستطاع.

### نظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونيًا

إن نظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونيًا لا تشكّل، من وجهة نظر منظمة الصحة العالمية، منتجات تبغ نظراً لعدم احتوائها على التبغ، وإنما النيكوتين فقط. بيد أنها لا تفتأ تثير قلقاً خطيراً على الصحة العمومية. وهذه النظم هي أجهزة لتسخين محلول (سائل إلكتروني) بحيث ينشأ عنه رذاذ يستنشقه المتعاطي بعد ذلك. والمكونات الأساسية لهذا المحلول مقدَّرةً حسب الحجم هي البروبيلين غليكول، مع الغليسيرول أو بدونه، ومواد مُنكَّهة. وتتفاوت (السجائر الإلكترونية vapes أو "فيب بنز"، e-hookahs، أو "إي-هوكاه"، vapes، أو "فيبس"، e-cigs، وتسمّى أيضاً إي-سيجز) من ناحية طريقة إنتاجها للمواد السامة وإيصالها لمواد النيكوتين، وهو ما يرجع إلى الفروق في التصميم، وقلبية البطاريات، ووحدة الدوائر الكهربائية، وإمكانيات إدخال تعديلات، وقابلية التكيُّف للاستعمال مع مواد أخرى غير النيكوتين.

وقد شهدت مبيعات نظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونيًا زيادة متسارعة منذ طرحها في الأسواق عام 2012 : ويُتَوَقَّع أن تصل إلى 26.84 مليار دولار أمريكي بحلول عام 2023 . وعلى غرار ذلك، سرعان ما تنامت عمليات الإعلان عن النظم المذكورة وتسويقها والترويج لها، عبر قنوات تعتمد بشدة على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

وكثير من الجوانب التسويقية المحيطة بهذه المنتجات يثير القلق بشأن زيف الادعاءات الصحية، والزعم بنجاحاتها في الإقلاع عن التدخين، واستهدافها للشباب (استعمال النكهات على وجه الخصوص). وما زالت تأثيرات نظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونيًا على الصحة في الأمد الطويل غير معروفة، ويتطلب الأمر إجراء المزيد من البحوث.

وقادت عمليات الاستعراض التي أُجريت حتى الآن للبيّنات التجريبية المستمدّة من الدراسات الكيميائية والسّمّية، والدراسات السريريّة بدرجة أقل، مختلف الكُتّاب للخلوص بمحاذير أكثر أو أقل إلى أن تلك النظم لا تخلو من الضرر وإن كانت أقل خطورةً من السجائر عموماً. وثمة محاذير معيّنة من بينها ما يلي:

- استعمال المنتجات التي تحتوي على النيكوتين بأي شكل في أوساط الشباب والحوامل، بما في ذلك نظم إيصال مواد النيكوتين، غير مأمون.

- الرذاذ الذي يستنشقه جميع مستخدمي نظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونياً يحتوي على مواد سامة قد تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان أو الأمراض القلبية الوعائية أو الرئوية.

- استنشاق الرذاذ الذي ينفثه مستخدمو نظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونياً يزيد من تعرّض غير المدخّنين والأشخاص المحاذين للمدخّنين للنيكوتين ولعدد من المواد السامة بمستويات أعلى من المستويات الطبيعية القائمة.

- ثمة مخاوف تمسّ الأمان فيما يتعلق بانفجار المشغولات المتعلقة بنظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونياً فضلاً عن التسمّم العرّضي بالنيكوتين. وكانت هناك حالات لبطاريات سجائر إلكترونية تم شحنها وأدت إلى اندلاع حرائق ونشوب انفجارات.

ويدور جدل كبير بشأن التساؤلات حول ما إذا كانت نظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونياً أداة فعالة للإقلاع عن التدخين وما إذا كانت توفر بؤابة خلفية للتدخين. ومن المبكر للغاية للإجابة على كلا التساؤلين.



يسعدنا تواصلكم معنا عبر



<http://saudimenshealth.org.sa>



[saudimenshealth@gmail.com](mailto:saudimenshealth@gmail.com)



011-469 25 32



SSMH\_Public