

الآثار الضارة للتدخين السلبي لدخان التبغ وبخار السجائر الإلكترونية The harmful effects of second-hand tobacco smoke and vapour

• سرطان الرئة

• انتفاخ الرئة

يمكن أن تكون العوامل اللاحقة يتعرضن للدخان السلبي في خطر أكبر لفقدان الحمل والولادة المبكرة وانخفاض وزن المواليد.

كيف يؤذى الدخان السلبي الرُّضع والأطفال؟

الأطفال معرضون أكثر للمرض بسبب الدخان السلبي لأن رئاتهم وأدمغتهم لا تزال في طور النمو.

الدخان السلبي يضر بالرُّضع والأطفال بالطرق التالية:

- الرُّضع الذين يتنفسون الدخان السلبي معرضون أكثر لاحتمال موت الرُّضع الفجائي (SIDS). [HealthLinkBC File](#) #46 وفيات الرُّضع المتعلقة بالنوم.

• يرتفع خطر إصابة الأطفال المعرضين للدخان السلبي بالتهابات الرئة مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي كما أنهم يعانون أكثر من السعال المزمن والأذى والمشاكل التنفسية

• من الممكن أن يسبب الدخان السلبي تراكم السوائل في الأذن الوسطى، الأمر الذي قد يؤدي إلى التهاب الأذن

• عندما يتعرض الأطفال إلى التدخين السلبي، يزيد احتمال إصابتهم بالربو. يضر الدخان السلبي بالأطفال الذين يعانون من حالات رئوية مزمنة والربو لأنه يفاقم من الأوضاع الصحية

ماذا عن التدخين الإلكتروني؟

توصلت البحوث إلى أن التدخين الإلكتروني السلبي ليس خالياً من الضرر. يحتوي البخار على النيكوتين بالإضافة إلى مواد من المرحج أن تكون ضارة مثل المعادن الثقيلة والنتروزامين الخاص بالتبغ.

يمكن أن يؤدي التعرض للبخار السلبي إلى زيادة حدوث نوبات الربو بين المصابين به، ويمكن أن يحتوي على أضرار إضافية على الصحة لم تُعرف بعد.

يمكن أن يؤثر تعريض الأطفال واليافعين للنيكوتين على نمو أدمنهم. تشير البحوث المستجدة إلى أن التعرض للنيكوتين أثناء الحمل قد يؤثر على نمو الجنين.

ما هو دخان التبغ وبخار السجائر الإلكترونية؟

دخان التبغ وبخار السجائر الإلكترونية السلبيين هما خليط من الدخان أو البخار المنبعث عبر حرق أو تسخين التبغ أو سائل التدخين الإلكتروني. يصدر عند استخدام منتجات التبغ القابلة للاشتعال وأجهزة التدخين الإلكتروني. وهي تشمل السجائر الإلكترونية والتجارية، والنرجيلة والسيجار. كما يشمل الدخان أو البخار السلبيين الدخان أو البخار الذي يخرج مع زفير الشخص عندما يُدخن السجائر العادي أو الإلكتروني. هذا الدخان أو البخار ضار للصحة لكل من المُدخن والأشخاص من حوله، وعلى الأخص، الأطفال. هناك طرق للتقليل من المخاطر، مثل أن يجعل منزلك خالياً من الدخان.

ما مدى الضرر الناتج عن دخان التبغ السلبي؟

دخان التبغ سلبي سام. فهو يحتوي على أكثر من 7 آلاف مادة كيميائية، المئات منها سامة، ويمكن لـ 70 منها على الأقل أن تتسبب بالسرطان.

لا يوجد مستوى تعرض للدخان أو البخار السلبيين خالٍ من المخاطر.

كيف يؤذى الدخان السلبي صحتك؟

يمكن للتعرُّض المنتظم للدخان السلبي أن يتسبب بالضرر. يعتمد الخطير وشدة الضرر على طول مدة التعرُّض وكمية الدخان الذي تتعرض له.

يمكن، لدى بعض الناس، أن يُسبِّب حتى القليل من مستويات التعرُّض إلى ردات فعل جسدية. تتضمن ردات الفعل هذه زيادة في ضربات القلب، نقص في الأوكسجين الداخل إلى القلب وتضيق في الأوعية الدموية يرفع ضغط الدم ويزيد من جهد عمل القلب.

على المدى الطويل، يرتفع خطر إصابة الأشخاص المعرضين للدخان السلبي بما يلي:

- مشاكل تنفسية، مثل السعال الزائد، والأذى، والالتهاب الرئوي والربو
- أمراض القلب
- السكتة الدماغية
- سرطان الجيوب الأنفية

كيف يمكنني الوقاية من التعرض للدخان أو البخار السلبي؟

لكي تحمي عائلتك من الدخان والبخار السلبيين، تأكد من خلو منزلك وسيارتك منهمما. تأكد من عدم تدخين أي شخص بأي شكل من الأشكال بالقرب من طفلك.

إذا كنت تدخن بالطرق العادلة أو الإلكترونية، خطط للتوقف عن التدخين. إذا لم تكن مُستعدًا للتوقف، تأكد من أنك لا تدخن بأي شكل من الأشكال بالقرب من الآخرين، بما في ذلك عند المداخل، والنواوفذ، وفتحات التهوية. تخلص من أعقاب السجائر ورمادها في حاوية مخصصة لها.

حت أقاربك والأصدقاء على خلق بيئه خالية من الدخان والدخان الإلكتروني. للحصول على نصائح حول خلق منزل خالي من الدخان والدخان الإلكتروني، تفضل بزيارة موقع وزارة الصحة في كندا على www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke.html

ليس بمقدور أجهزة تنقية الهواء وأجهزة التهوية إزالة كل السموم والمواد السامة والغازات والجزيئات الموجودة في الدخان السلبي. هذا يعني أنك ما زلت تتعرض للدخان السلبي.

بمقدور دخان سيجارة واحدة أن يبقى في الغرفة لساعات حتى مع فتح النافذة. وتبقى العديد من المواد الكيمائية السامة في الهواء والسجاد والستائر والمفروشات والثياب. بقايا دخان التبغ، المعروفة أيضًا بالدخان السلبي غير المباشر، خطيرة بصفة خاصة على الأطفال والحيوانات الأليفة. من طبيعة الأطفال أن يزحفوا على الأرض ويضعوا أشياء في أفواههم يمكن لها أن تحتوي على بقايا الدخان السلبي غير المباشر. الطريقة الوحيدة لحمايتهم من بقايا دخان التبغ هي في الحفاظ على خلو منزلك من الدخان والدخان الإلكتروني. اطلب من المدخنين التدخين بالخارج، ثم غسل أيديهم، وإذا بالإمكان، تغيير ملابسهم.

هل توجد أي قوانين ضد التعرض للتدخين والتدخين الإلكتروني للسلبيين؟

التدخين أو التدخين الإلكتروني مخالفان للقانون في:

- المركبات التي تُقل أي شخص دون سن 16 عامًا
- المناطق المشتركة في المباني الشقيقة والمجمعات السكنية والمأوي المؤقتة
- حرم المدارس في أي وقت من الأوقات
- داخل أو ضمن مسافة 6 أمتار من المداخل، أو النواوفذ أو مناور التهوية في المباني العامة أو أماكن العمل تعتبر مركبات

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة HealthLinkBC Files #30c الإقلاع عن التدخين.

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC تفضل بزيارة www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المنشورة والمعلومات الصحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة برิตиш كولومبيا، تفضل بزيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم 1-8-8 (مجاني). للصم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-7-1. توفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.