القضية الخامسة عشرة

تدخين الشيشة تقليعة الفتيات

تقليعة جديدة وأخطار عديدة:

الشيشة هي أحدث تقليعات هذا الزمان الذي نعيشه! تقليعة .. انتشرت وتنتشر بين الشباب .. وبكل أسف بين الفتيات، ممن هن في عمر الزهور ومقتبل العمر.

ومن الغريب واللافت ازدياد عدد مدخني الشيشة والسجائر، في الوقت الذي يتساءل فيه العلماء عن أسباب ظهور موجة جديدة من الأمراض التي تصيب الإنسان، وعودة ظهور بعض الأمراض التي كانت قد اختفت.

ولقد ثبت علميًّا أن الشيشة أشد خطورة من السيجارة، وأن التدخين – بصفة عامة – يعدّ السبب الرئيسي للوفاة والإعاقة، وأن هناك 25 مرضًا خطيرًا له علاقة وثيقة بالدخان .. ومن الثابت أن هناك نحو 4 ملايين شخص في العالم يموتون سنويًّا بسبب التدخين، ويصل هذا الرقم إلى 10 ملايين في عام 2020م، وأن 70٪ منهم من مواطني الدول النامية.

وطبقًا لتقرير هيئة الصحة العالمية؛ فإن كل سيجارة يدخنها الإنسان تنقص من عمره 5 ½ دقيقة. ولك عزيزي القارئ أن تحسب كم يفقد الإنسان من عمره بسبب تدخين السجائر.

تفشي تدخين الشيشة بين الفتيات:

وهنا يبرز سؤال مهم يطرح نفسه، وهو: لماذا زاد انتشار وتفشي ظاهرة تدخين الشيشة بين النساء والفتيات الصغيرات والشباب بوجه عام؟ هل هو مجرد تقليد أعمى، أم هو تعبير عن الرفض والتمرد على كل شيء حولهم بسبب عدم استماع الآباء والأمهات لآرائهم؛ بسبب غياب الآباء وسفرهم لجمع المال، أو خروج الأمهات للعمل، وبسبب انشغالهم وعدم الإحساس بمشاعرهم ومشاكلهم، ومحاصراتهم الدائمة بالأوامر والنواهي.

هل أصبح تدخين السجائر والشيشة هو الطريق الوحيد والعملي لتأكيد الذات،

والخروج من دائرة الإحباط والفراغ والبطالة، ومحاولة التغلب على كل هذه المشاكل، حتى ولو كان ذلك على حساب صحتهم وحياتهم.

وأيًّا كانت الأسباب التي تكمن وراء ظاهرة انتشار تدخين الشيشة بين الشباب بصفة عامة، والفتيات بصفة خاصة؛ فانه من المؤكد أن انتشار هذه الظاهرة يدعو إلى التخوف الشديد؛ لأن هذه الظاهرة جذبت وأدت إلى دخول فئات جديدة من المجتمع إلى مجال وسباق التدخين.

ومن اللافت والعجيب - وللأسف الشديد - أن هذه الظاهرة تزداد خلال شهر رمضان المعظم؛ حيث تزداد أعداد مرتادي القهاوى والكافتيريات من الشباب والفتيات؛ طلبًا لتدخين الشيشة، وخاصة في المساء، دون خجل أو مراعاة لأي ضوابط اجتماعية.

يحدث هذا كله في الوقت الذي ندعو فيه المدخنين من الرجال أن ينتهزوا فرصة حلول شهر رمضان المعظم، وأن يجعلوا من شهر الصيام دافعًا قويًّا وفرصة حقيقية للإقلاع والامتناع عن التدخين نهائيًّا؛ حفاظًا على صحتهم، وتوفيرًا لأموالهم، وحتى يكونوا القدوة الحقيقية والمثلى لأولادهم ولجموع الشباب.

والشيء الخطير هو أن هذه العادة قد تبدأ بدافع التسلية، ولكنها مع الوقت والاستمرار فيها والمداومة عليها؛ تتحول وتصبح عادة من الصعب الاستغناء عنها.

وتزداد الخطورة عندما يلجأ مدخني الشيشة إلى إضافة بعض أنواع من المخدرات (مثل: الحشيش والبانجو) إلى التبغ الذي يحترق أثناء تدخين الشيشة؛ وهو ما يجعل مدخن الشيشة يتحول إلى مدمن، وهي درجة خطيرة ومصدر خطر شديد على الشخص المدخن نفسه، وذات أبعاد بيئية خطيرة.

الشيشة وسيلة لانتقال الأمراض

من الثابت والمؤكد أن مدخني الشيشة يصبحون أكثر عرضة للإصابة بالعديد

من الأمراض؛ مثل: النزلات الشعبية المزمنة، وانتفاخ الرئتين، وأورام الجهاز التنفسي، علاوة على أورام الفم والحنجرة، كما تزداد بين المدخنين نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب.

ومما لا شك فيه أن تداول تدخين الشيشة بين الأشخاص يساعد على انتشار الأمراض المعدية؛ مثل: الأمراض الفيروسية والأنفلونزا، وميكروبات الجهاز التنفسي؛ علمًا بأن تغيير "المبسم" لا يمنع انتقال وانتشار هذه الأمراض؛ حيث إن الجراثيم تدخل إلى أجزاء الشيشة المختلفة، وتنتقل عن طريق الفم من شخص لآخر.

وهكذا لا يستطيع أحد أن يدعي أن الشيشة وسيلة آمنة للتدخين، علاوة على ما تسببه وتبثه وتنشره من رائحة الدخان المتصاعد منها، والتي تؤدي إلى حدوث ضيق شديد في التنفس، وتهيج في الأغشية المخاطية للأشخاص غير المدخنين، الذي يتعرضون للدخان المتصاعد (التدخين السلبي).

حساسية المرأة للتدخين

بالنسبة للمرأة فإن التدخين له تأثير معاكس لهرمون الأستروجين، كما أنه (أي التدخين) يزيد من احتمال إصابة السيدات بسرطان الثدي، خاصة إذا تمت ممارسة عادة التدخين قبل سن العشرين، أو إذا كان التدخين بكمية كبيرة (بشراهة).

وبصفة عامة؛ فإن أمراض التدخين لا تكتشف مبكرًا بل متأخرًا؛ حيث لا ينفع التدخل الجراحي، كما أن أكثر من 75٪ من حالات سرطان الرئة سببها الرئيسي التدخين بجميع أنواعه.

وقد أوضح تقرير علمي[1] نشر مؤخرًا في نيويورك بأنه بناء على تجارب أجريت على نساء حوامل؛ أثبتت النتائج أن خصوبة النساء المدخنات تقل مقارنة بغيرهن من غير المدخنات.

---

(1) "حياتك"، المجلة العربية، سبتمبر 1985م.

كما تبين أن التدخين بشراهة يجعل الحمل أكثر صعوبة. والجدير بالذكر أن التقرير الذي نشرته المجلة الطبية الأمريكية يعدّ الأول من نوعه؛ حيث يبحث في العلاقة بين التدخين وخصوبة المرأة.

وثبت علميًّا أن التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية للمرأة، وبالتالي يساعد في ظهور أعراض سن اليأس بصورة أكثر حدة عند النساء المدخنات، كما ثبت أيضًا أنه كلما زادت نسبة التدخين بدأ ظهور علامات سن اليأس مبكرًا.

وأشارت بعض البحوث إلى أن التدخين يتسبب في حدوث الإجهاض في النساء بنسبة 22.5٪ من المدخنات الحوامل، وهذه النسبة تقابل نسبة إجهاض قدرها 7.4٪ من النساء الحوامل من غير المدخنات.

كما أثبتت إحدى الإحصائيات في إفريقيا أن حوالي 40٪ من السيدات يعانين من الأنيميا (فقر الدم) بسبب ممارسة عادة التدخين؛ وذلك لأن التدخين يقلل من مقدرة "الهيموجلوبين" على حمل الأكسجين.

والأم الحامل التي تدخن معرضة لاحتمال حدوث فتق بعضلات البطن، أو سقوط الرحم بعد الولادة.

النيكوتين والإدمان

ثبت علميًّا مضار التدخين على الصحة العامة؛ فقد تبين أن الدخان يحتوي على 2٪ من وزنه نيكوتين، وهي مادة قاتلة أقوى في فعلها من الزرنيخ السام. كما ثبت أن الاستمرار على عادة التدخين يحدث التسمم المزمن؛ مما يؤثر على المخ والأعصاب، وينتج عن ذلك عادة الإدمان.

ومن الأشياء المعروفة والثابتة أن "النيكوتين" هو أحد المركبات الرئيسية الناتجة عن حرق التبغ (التدخين)؛ وهو مركب صغير له تأثير على الجهاز العصبي، يؤدي إلى حدوث حالة من الإدمان؛ مما يشكل صعوبة بالغة عند محاولة الإقلاع عن التدخين.

ومن المعروف أن 85٪ من المدخنين يبدأون التدخين قبل سن الـ 21 عامًا، وكلما كان السن أصغر كان الخطر أشد، وكان حدوث الإدمان محققًا؛ فالنيكوتين يصل إلى خلايا المخ في خلال 20 ثانية، ويستمر تأثيره من نصف ساعة إلى ثلاث ساعات.

ومما تجدر الإشارة إليه أن السيجارة الواحدة تحتوي على 10 ملليجرامات من النيكوتين، في حين أن الشيشة تحتوي على 50 ملليجرامًا منه.

تدخين الشيشة .. وسيلة لإثبات الذات

وعن السبب وراء تدخين الشيشة من الناحية النفسية؛ تقول الدكتورة هبة إبراهيم عيسوي[1]: إن الشيشة هي نوع من التدخين، فكثير من المدخنات للسجائر يجدن في تدخين الشيشة متعة كتدخين السجائر، مع اقتناعهم بأن أضرارها أقل بالنسبة لما تحويه من النيكوتين والقار، كما أن بعض الفتيات والسيدات يلجأن لتدخين الشيشة ليثبتن لأنفسهن بأنهن يعشن في حرية.

لقد أصبح تدخين الشيشة عند بعض السيدات والفتيات محاولة لإثبات المساواة مع الرجال حتى في أدق التفاصيل، بالرغم من أن تدخين الشيشة يؤثر بالسلب على جسم المرأة وبشرتها، بالإضافة إلى تعريضها للإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة.

(1) أستاذ مساعد الطب النفسي بكلية الطب، جامعة عين شمس.