***التدخين والإدمان***

****

 **[](http://images.google.com.eg/imgres?imgurl=http://img398.imageshack.us/img398/3747/403pcx7.jpg&imgrefurl=http://www.tunisia-sat.com/vb/showthread.php%3Ft%3D197190%26page%3D11&usg=__SF3yc4QEdcqqBOmukCItcAG9d_Y=&h=339&w=350&sz=28&hl=ar&start=58&tbnid=ksEqfrV3LlgikM:&tbnh=116&tbnw=120&prev=/images%3Fq%3D%25D8%25A7%25D9%2584%25D8%25AA%25D8%25AF%25D8%25AE%25D9%258A%25D9%2586%2B%25D9%2588%25D8%25A7%25D9%2584%25D8%25A7%25D8%25AF%25D9%2585%25D8%25A7%25D9%2586%26gbv%3D2%26ndsp%3D18%26hl%3Dar%26sa%3DN%26start%3D54)**

**مقدمة:**

 **مخاطر التدخين على الصحة كبيرة جدا . وتقرر منظمة الصحة العالمية وجميع الهيئات الطبية في العالم أن التدخين هو أكبر خطر على الصحة يواجه البشرية اليوم . ومع ذلك يمكن بجهود منسقة أن يتم التغلب على مشاكله العديدة . يقتل التدخين أربعة ملايين شخص كل العام . والعدد في ازدياد بسبب الزيادة السكانية وخاصة في العالم الثالث . وتقدر منظمة الصحة العالمية أن يصل العدد إلى 10 ملايين شخص يتوفون سنويا بحلول عام 2020 م . وبالمقارنة ، فإن القنبلتين الذريتين اللتين ألقيتا على هيروشيما وناجازاكي في نهاية الحرب العالمية الثانية سنة 1945 قتلت مباشرة 140 ألفا ثم مات بعد ذلك عدد آخر بسبب الأشعة القاتلة ، ويقدر العدد الإجمالي لضحايا القنبلتين الذريتين بربع مليون شخص .
فكيف يمكن أن نقارن ضحايا التدخين ( أربعة ملايين شخص يتوفون سنويا ) بضحايا القنابل الذرية ( ربع مليون شخص ) ؟**

 **كشفت دراسة طبية أميركية حديثة عن أخطار جديدة
تداهم المراهقين المدخنين وكذلك "المراهقين الذين يخالطون المدخنين" كالإصابة بعرض الأيض وهي حالة مرضية تتجلى في البدانة وارتفاع ضغط الدم ومعدلات الكولسترول الضارة ومقدمات البول السكري.
وكانت جمعية القلب الأميركية قدرت أن 47 مليون "بالغ" أميركي يعانون من عرض الأيض، إلا أن دراسة نشرت أمس في مجلة الدورة الدموية أظهرت أن المرض لا يصيب فقط البالغين بل أيضا المراهقين المدخنين وكذلك من يخالطهم.
وقد أجريت الدراسة على 2273 مراهقا تتراوح أعمارهم بين 12 و19 عاما كجزء من مسح أجرته المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض تاريخ اكتشاف التبغ

من حق كل محب لهذه البضاعة أن يعرف شيئا عن أصلها وتاريخها، وكيف نشأت وتطورت صناعتها.
وتذكر أكثر المراجع أن تاريخ التدخين يمكن إيجازه كما يلي:
• لقد عرف التدخين منذ ما يقارب 500 عام فقط، عندما اكتشف (كريستوفر كولومبس) القارة الأمريكية في عام 1492م، وكان معروفا قبلها في المكسيك منذ 2500 عاما تقريبا.
• وكان يستعمل في بادئ الأمر في علاج الصداع وبعض الأمراض الجلدية، ولكن ثبت علميا بعد ذلك خطأ هذا الاعتقاد، وتأكد أن التدخين هو أخطر وباء عالمي.
• أول من أدخله إلى أوروبا طبيب أسباني، أرسله الملك فيلب الثاني ملك أسبانيا في رحلة استطلاعية للمكسيك، فعاد ومعه نبات التبغ.
• سفير فرنسا في البرتغال(جان نيكوت)، أرسل هذا النبات إلى ملكة فرنسا لعلاجها من صداع كانت تشكو منه، وأصبحت المادة السامة في هذا النبات تسمى (نيكوتين) نسبة إليه.
• عرف السيجار في أسبانيا، حيث شاهدوه لأول مرة في كوبا، وجلبوه منها.
• عرف في بريطانيا على شكل غليون في عهد الملكة إليزابيث الأولى.
• دخل بلاد الإسلام في القرن العاشر الهجري.
• أدخل في مصر عام 1012هـ 1585م، وتحرم القوانين المصرية زراعة التبغ،وذكر الجبرتي في حوادث 1156هـ ( أن الوالي العثماني أصدر أوامر بمنع شرب الدخان في الشوارع وعلى الدكاكين وأبواب البيوت وشدد في العقاب بمن يفعل ذلك ).
وكان التدخين في مبدئه عادة دنيئة ينبذها جمهور الناس، حتى أن الملوك والسلاطين الذي عرف في عهودهم منعوا استعماله وعطلوا أسواقه مثل السلطان العثماني مراد الرابع وملك إنجلترا جيمس الأول والشاه عباس الصفوي ملك إيران وغيرهم، بل تطرف بعضهم وحكم بالإعدام على متعاطيه.

ما هو المعسل والجراك والارجيلة ؟
المعسل هو تبغ يضاف إليه الدبس ( العسل الأسود ، الشيرة ) . أما الجراك (السيجار) فهو تبغ تضاف إليه مجموعة من الفواكه المتعفنة .
ونتيجة وجود هذه المواد السكرية في الدبس أو الفواكه المتعفنة ، فإن هذه تتحول إلى مجموعة من الكحول ، وبالذات الكحول الإيثيلي ( روح الخمر ) والكحول الميثيلي ( الأشد سمية ) ، والكحول البروبيلي . وتتطاير هذه الكحول أثناء التدخين ولكنها تساعد في إيجاد السطلة المطلوبة وإن لم تصل إلى حد الإسكار . أما الارجيلة فهي تحتوي على التبغ وأنواع خاصة من الفواكه .
وفي بحث من احد الجامعات عن الارجيلة تبين أن تأثير الارجيلة من جهة أول أكسيد الكربون وهو غاز سام يتحد بالهيموجلوبين في الدم ، ويسبب ارتفاع الكولسترول ولزوجة الدم وبالتالي زيادة الجلطات ، تبين أن تأثير الارجيلة يبلغ ضعف تأثير السجائر . وبلغ المعدل لمدخن الارجيلة من الرجال 10.6 % ومدخنات الارجيلة 7 % . وللأسف فقد انتشر تدخين الجراك والارجيلة والمعسل انتشارا فظيعا كافة العالم وخاصة العالم الثالث بعد أن بدأت الموجة في لبنان ، ومنها إلى سوريا ومصر والأردن ...

هل التدخين يسبب الإدمان أم أن ذلك عادة ؟
يسبب استخدام التبغ في الإنسان والحيوان إدمانا شديدا .فمن بين كل مئة شخص يتعاطون التبغ ، فإن ما بين 85 و 90 % سيصحبون مدمنين له وإذا قارنا ذلك بالخمور مثلا فان من بين كل مئة يتعاطون الخمور فإن نسبة 15 % فقط هم الذين سيصبحون مدمنين لها .
ويعتبر إدمان النيكوتين ( وهو المادة المسببة للاعتماد في التبغ ) من أشد أنواع الإدمان و النيكوتين هي المادة المسئولة عن تهيئة عقلك للشعور بالرضا والاسترخاء عن طريق مادة الديبوماين، التي تعطيك شعورا زائفا بأنك على أحسن ما يرام وسرعان ما يحتاجها الجسم بشكل منتظم، وتلك هى بداية إدمانك للسيجارة
. وقد قامت الكلية الملكية للأطباء بلندن بإجراء بحث مطول على الإنسان والحيوان لمعرفة مدى الإدمان الذي يسببه النيكوتين ، ومقارنته بالمواد المعروفة باسم المخدرات . والمذهل حقا أن الباحثين قد وجدوا بدرجة يقينية أن النيكوتين في التبغ لا يقل عن إدمان أعتى المخدرات تسببا للإدمان وهما الهيروين والكوكايين . بل إن بعض الأبحاث تشير إلى أن إدمان النيكوتين أشد من إدمان الهيروين وإدمان الكوكايين . وبدون ريب فإن إدمان النيكوتين هو أوسع انتشارا من جميع أنواع المخدرات والخمور مجتمعة ، وذلك لكثافة استخدام التبغ ، ففي كل يوم يتم استنشاق دخان 18 ألف مليون سيجارة وأطنان من التبغ على هيئة سعوط وشمة وأنواع من الأرجيلة .

هل يمكن التغلب على إدمان النيكوتين ؟
نعم يمكن ذلك دون ريب . وقد توقف أكثر من 30 مليون شخص امريكي عن التدخين في الفترة ما بين عام 1964 وعام 1986 . وفي بريطانيا توقف في نفس الفترة أكثر من عشرة ملايين شخص . ويختلف الناس في قدرتهم على ترك التدخين . وهناك 15 % من المدخنين يستطيعون أن يتركونه بدون أي معاناة ، ويسهل ترك التدخين على من بدأ التدخين بعد العشرين ، بينما يصعب على من يبدأ التدخين دون العشرين . كذلك فإن من يدخن عددا محدودا من السجائر يستطيع الترك أكثر ممن كان يدخين أربعين أو ستين سيجارة . ولا بد لترك التدخين من الخطوات التالية :
1. الاقتناع التام بضرر التدخين وحرمة استعماله .
2. إخبار أسرته وأصدقائه بذلك ، والطلب منهم أن يساعدوه في ذلك، وأن يمتنع الأصدقاء عن تقديم السجائر له .
3. استخدام السواك بدلا من السجائر .
4. الإكثار من استخدام الفواكه وفيتامين ج .
5. الاهتمام بممارسة الرياضة .
وقد يحتاج بعض المرضى إلى مساعدة طبية كالآتي :
• - علكة النيكوتين .
• - أقراص مضادة للكآبة والقلق .
• - لصقة النيكوتين .
• - يمكن استخدام الإبر الصينية ولها دور مساعد في كثير من الحالات
ويرى المختصون أن الاقتناع التام بضرورة التوقف عن التدخين والجانب النفسي والديني لها أهمية كبيرة في التوقف عن التدخين ، وجميع المواد المسببة للإدمان . ويحتاج بعض الأشخاص إلى مساعدة بعلكة النيكوتين أو لصقة النيكوتين بالإضافة إلى الأقراص الخاصة المضادة للكآبة وبالذات عقار .

التدخين السلبي:
لست بحاجة إلى تدخين السجائر لتواجهة مخاطر التدخين ، فمجرد وجودك بجوار أحد المدخنين واستنشاقك الدخان تصبح مدخن سلبي لأنك تستنشق الهواء المركز برائحة دخان السجائر بينما يخرجه المدخن باتجاه السيجارة. وبالتالي فان التعرض لدخان السجائر أصبح أحد الاعتبارات الواجب مراعاتها فى البيت وغيرها من الأماكن لتأثيرها الضار على غير المدخن وخصوصا القصر و الأطفال ،فباستنشاقهم لدخان السجائر يطلق عليهم مدخنين سلبيين أو ثانويين ،ولقد أظهرت الدراسات العلمية ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض التدخين لدى من يتعرضون لاستنشاق دخان السجائر من غير المدخنين، ولكن كيف يتأتى لنا حماية غير المدخن من دخان السجائر؟ بالطبع التوقف عن التدخين هى أسهل إجابة ولكنها فى واقع الأمر إجابة ليست عملية، الحل باختصار يكمن فى الحفاظ على معدلات عالية من المواد المقاومة للأكسدة فهي تساعد فى تقليل مخاطر التبغ على الرئتين والقلب وحتى أضرار السجائر على البشرة وعدم الشيخوخة مبكرا تعتمد على منتجات من المواد المضادة للأكسدة.**

 **مما لاشك فيه أن المدخن وغير المدخن يمكن حمايتهم من مخاطر دخان السجائر عن طريق مضادات الأكسدة وخاصة مع فيتامين "c" ويمكن تناولها عن طريق أقراص أو عن طريق لدائن مضادات الأكسدة.
الأبحاث التي أجريت على مضادات الأكسدة تؤكد على أنها تحافظ على حياة الإنسان فقد أوضحت الدراسات أن مضادات الأكسدة تقلل من مخاطر بعض الأمراض السرطانية وأمراض القلب والانتفاخات الرئوية الناتجة من تدخين السجائر**

 **التدخين والرضع:**

 **الطفل فى أحشاء أمه يتغذى من خلال غذاء أمه ،فالطعام وغيره من المواد تحمل إلى الجنين من خلال دم الأم إلي المشيمة حيث يمتصها دم الجنين ، وبعض الكيماويات الضارة الموجودة فى التبغ سوف يمتصها الطفل من أمه ،من جانب آخر فان تلك المواد السامة فى التبغ تعيق من امتصاص الطفل للطعام لأن دم الأم يصبح سميكا وذلك يؤثر سلبيا على الطفل وربما يدمره.
وهاهي نتائج الأبحاث التي أظهرت المخاطر التي يتعرض لها المواليد من جراء تدخين الأم أثناء الحمل :-
• نسبة 40% لحدوث إجهاض.
• أكثر عرضة للولادة المبكرة.
• أكثر عرضة لوفاة الجنين بداخل الرحم.
• مواجهة مشكلات أثناء الولادة.
• صعوبة فى النمو بشكل طبيعي ; فيكونوا إلى حد ما قصار القامة وكذلك حجم الصدر و الرأس يكونا أقل من حجمهما الطبيعي خلال سنواتهم الخمس الأولى يكون تركيزهم أقل فى عملية التعلم.
عندما تشعل الأم المدخنة السيجارة ، وتصل درجة حرارة لهيب السيجارة حوالي 860 درجة مئوية ، تتكون غازات وأبخرة من حوالي 4000 مادة كيميائية مختلفة، والعديد من تلك المواد سام وبعضها تمتصه الدورة الدموية للأم ليصل إلى طفلها بعد بضع ثوان.
تأثير تلك المواد على الطفل يعتمد على نوع المادة الكيمائية ، أثناء تصنيع تلك المواد يضاف إليها مواد أكثر ضررا ويتم الاستعانة بتلك المواد بغرض إضافة نكهة خاصة للسجائر، ولكن الخطر الأساسي يكمن فى المواد الموجودة بشكل دائم كالنيكوتين والسيانيد وأول أكسيد الكربون.
وتزداد مخاطر التدخين على الطفل كلما صغر سنه ،ففي السن المبكرة للطفل يزداد اعتماد الطفل فى نموه على خلايا النمو التي تقوم بانقسامات لتكوين شكلها ، ووجود تلك المواد الكيميائية فى تلك السن المبكرة يؤثر تأثير ضار جدا على الطفل أكثر من أي مرحلة عمريه أخرى ،كذلك فى الشهور الثلاث الأخيرة من فترة الحمل، يكون لتدخين الأم تأثير ضار على نمو الطفل. لذا فوجود الأم وطفلها الوليد فى مكان به دخان السجائر يمثل خطورة كبيرة على وليدها.**

**إنني أرى أن نكون واقعيين في هذا الأمر، بحيث ألا تكون العاطفة وحدها هي دافعنا …. وألا يكون لليأس مكان في نفوسنا.
( وما هو السبب في دعوة الناس للإقلاع عن التدخين ؟ .. )
1- لأن التدخين محرم شرعا ويزداد إثمه في الأراضي المقدسة. .
2- لأنة ضار جداً بالصحة. .
3- وفيه إيذاء للغير.
4- ولأنه يسبب تلوثاً شديداً للبيئة:
حيث تنطلق آلاف الذرات والغازات السامة من أثر احتراق التبغ فتلوث الهواء وتضر بالصحة، بالإضافة إلى ملايين علب السجائر وبقايا استخدام التبغ التي تلوث البيئة بشكل مباشر.
5- وتتضاعف خطورة التدخين في الأماكن المزدحمة:
حيث تتضاعف كميات بعض الغازات السامة فيها، مثل غاز أول أكسيد الكربون وغاز ثاني أكسيد الكربون الناتج من احتراق السجائر وباقي منتجات التبغ، بالإضافة إلى الموجود منها في الطبيعة.
6- أضف إلى ذلك أخطار الحرائق وما ينجم عنها من خسائر بشرية واقتصادية وبيئية.
وعن إمكانية تحقيق مثل هذا الهدف نقول بأن:
[ أي مشروع أو برنامج يتم التخطيط له بدقة ... وتتوفر له الإمكانيات اللازمة.. ويقوم على تنفيذه أناس مخلصون .. سوف يُكتَب له النجاح بإذن الله تعالى

· الطريق لمجتمع خال من التدخين
( إذا اتفقت إرادة مجموعة من الأفراد في مكان ما .. على مكافحة التدخين .. فكيف تكون البداية ؟ .. وما هي عوامل النجاح .. ؟ وكيف نحافظ على استمراره ..
· ليعلم الجميع بأنه طـالما بقيت زراعة وصناعة وتجارة التبغ قائمة، فسوف تسـتمر مشكلة تعاطيه، لذلك يجب أن تستمر مكافحته، بوضع سياسة وإستراتيجية ثـابتة وبرامج جـادة، ذات صفة استمرارية، يسهل تطبيقها ثم متابعتها، في وجود عدة اعتبارات منها:
· أنه يفضل تشكيل لجنة عليا لمكافحة التدخين تعمل على وضع السياسات والإستراتيجيات وتشرف على تنفيذ ومتابعة البرامج الموضوعة، وتكون أهدافها وطريقة عملها واضحة وثابتة، حتى يمكن للأجيال القادمة الاندماج فيها والمحافظة على استمرارها والعمل على تطويرها، فقد لوحظ أن تعدد اللجان وكثرة تغيير خططها يفقد الكثير من الجهد والوقت والمال، وهذا غالبا ما يحدث في الدول النامية، وهو سبب رئيس لعدم نجاح برامجها في مكافحة التدخين حتى الآن.
· تحديد شكل ونوع الخدمات الوقائية والعلاجية لكل مجتمع حسب نوعه ( قروي \_ بدوي \_ مدينة صغيرة \_ مدينة كبيرة .. )، مع ملاحظة شكل الهرم الثقافي والتعليمي لكل مجتمع، وتحديد حجم كل شريحة من هذه الشرائح، وحاجة كل واحدة منها، وكيفية تقديم الخدمات العلاجية والوقائية لها.
· والمعروف أن مجتمعاتنا تضم مختلف الفئات الثقافية والعلمية فمنهم من لا يجيد القراءة والكتابة ومنهم أكبر العلماء والمفكرين على المستوى الدولي والعالمي، وسوف تزداد هذه الهوة بشكل كبير بين أفراد المجتمع مع ما يشهده العالم من تقدم علمي وتكنولوجي.
· تحديد أماكن تقديم الخدمات الوقائية والعلاجية ونوعها لكل الفئات والمجموعات ( إدارات حكومية \_ إدارات خاصة \_ مدارس \_ مصانع \_ شركات ...).
· مراعاة أن مكافحة التدخين لا تتعارض مع السياسات المعلنة لأي دولة، فيجب العمل على كسب تأييـد وتشجـيع صانعي القرار لمحاربة التدخين، بتـوضيح حجم مشـكلة التبغ على الفـرد والمجتمع، ومدى ما تتكلفه الأمـة من جراء استخدامه.
· إعداد فريق على مستوى عالي من الأطباء وعلماء الدين والمختصين في علم النفس والاجتماع لتدريب الكوادر العاملة في نشاط مكافحة التدخين حيث يلزم لإنجاح مثل هذه البرامج توفير أعداد كبيرة من الأفراد لتنفيذه ومتابعته وتطويره باستمرار.
· ضمان دعم مـادي ثابت ومستمر، لتنفيذ ومتابعة برامج مكافحة التدخين.
· تحفيـز كافة وسائل الإعلام لكـسب دعمها ومساندتها في ترسيـخ معني المكافحة لدي الجميع.
· ضرورة تـرافق برامج الوقاية والعـلاج جنبا إلى جنب بتوفير الوسـائل المساعدة للتخـلص من التدخين مثل ( عيادات مكافحة التدخين التي تقدم كافة الخدمات العلاجية والوقائية لكافة أفراد المجتمع.
· تشجيع البحث العلمـي في هذا المجال ورصد المناسب له من الحوافـز.
· خلق وتنشيط قنـوات اتصال مع كافـة الجهات والإدارات المحلـية (حكومية \_ أهلية)، لكسب دعمـها وتـأييـدها والاستفادة من خبراتها وإمكانياتها لدعم هذا النشاط.
· التخطيط لدمج التوعية الصحية بأضرار التدخين ضمن المناهج المدرسية.
· الارتباط والاتصال المسـتمر بمراكز مكافحة التدخــين في العــالم،
· التخطيط والدراسات
يجب وضع تصور لبرنامج مكافحة التدخين بالمجتمع يعتمد أساسا على ضرورة مشاركة المجتمع والأجهزة ذات العلاقة فيه، كما يجب إجراء الدراسات المختلفة لتحديد نسب المدخنين ونوعياتهم والظروف المختلفة التي تشجع على البدء في هذه العادة، والعوامل التي تساعدهم على الإقلاع، ليمكننا عند إعادة إجراء مثل هذه الدراسات تحديد مدى التقدم في برامج مكافحة التدخين، وفيما يلي نذكر بعضا من هذه الأمثلة.
1- نشرت دراسة مرجعية أجريت عام 1414هـ في منطقة المدينة المنورة لعدد 625 من مراجعي عيادات مكافحة التدخين خلال عام 1413هـ باسم " العوامل التي تؤثر في الإقبال أو الإقلاع عن التدخين أظهرت نتائجها أن الأصدقاء واللهو كانوا من الأسباب الرئيسية للبدء في ممارسة التدخين، وأن العوامل الشخصية والاجتماعية والنفسية من أهم أسباب الاستمرار في هذه العادة، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية هامة بين الإقلاع عن التدخين وكلاً من التاريخ العائلي للتدخين ومحاولات الإقلاع السابقة وفترة التدخين وعدد الزيارات لعيادات مكافحة التدخين.
2- ونشرت دراسة أخرى ميدانية مقطعية أجريت في عام 1415هـ لعدد 1542 مواطن ومقيم في المدينة المنورة لاستطلاع آراؤهم، بعنوان(البرنامج المقترح لجعل المدينة المنورة خالية من التدخين)

أظهرت نتائج هذه الدراسة بعض الحقائق الهامة منها:
- أن 93% من المشاركين يرون أن التدخين آفة يجب محاربتها.
- وافق 98.4% من غير المدخنين و 93.7% من المدخنين على القضاء على ظاهرة التدخين في المدينة.
- وافق 94% من غير المدخنين و 88% من المدخنين على المساهمة في مكافحة التدخين، وأن 94% من المشاركين يرون ضرورة تشكيل لجنة عليا لمكافحة التدخين.
وعن أهمية مشاركة المجتمع في برامج مكافحة التدخين أظهرت نتائج الدراسة:-
- أن 90% من المشاركين يرون ضرورة مشاركة الصحة والإعلام.
- وأن 77% من المشاركين يرون ضرورة مشاركة المعارف، و71% منهم يرون ضرورة مشاركة الجامعات، و60% منهم يرون ضرورة مشاركة تعليم البنات، و 73% منهم يرون ضرورة مشاركة لجنة أصدقاء المرضى.
- أن 74% من المشاركين يرون ضرورة مشاركة الأندية المختلفة.
- وأن 55 % من المشاركين يوافقون على مشاركة المؤسسات والشركات الخاصة في برنامج مكافحة التدخين.
- وأن 82.8% من المدخنين و 95.8% من غير المدخنين يرون ضرورة إرشاد التجار لعدم بيع الدخان.
3 - و يمكن بعد حصر المحلات في المنطقة، تحديد من يبيعون الدخان ومن لا يبيعونه، وتشجيع من لا يبيعونه على الاستمرار في ذلك، وإرشاد غيرهم ممن يبيعون الدخان لعدم بيعه، وحصرهم مرة أخرى بعد ذلك بعدة سنوات للمقارنة وتحديد مدى الاستجابة والتجاوب مع برنامج مكافحة التدخين في المنطقة.
ففي المدينة المنورة أجريت دراسة على المحلات التجارية التي لا تبيع الدخان في عام 1415هـ، وكان عددهم 462 محلا وبقالة، وعند تكرار هذه الدراسة بعد ثلاثة سنوات وصل عددهم إلى 578 محلا وبقالة.
· دور الإعلام في تنفيذ برامج المجتمعات
استفادت بعض المجتمعات من الإعلام في تنفيذ برامجها:
· بعض الأسباب المؤدية للتدخين :
1. تظن أنها تساعدك على الإسترخاء
2. تظن أن تناول السيجارة يشعرك بأنك في حالة أفضل
3. أنك تحب رائحتها
4. تظن أنها تعطيك الثقة و بخاصة وسط صحبة من الأشخاص
5. تعتقد بأنها تساعدك على التركيز و تمنحك الطاقة للعمل أو الدراسة مثلاً
6. تشعل السيجارة بشكل تلقائي
7. أنت مدمن و تشعر بالسأم إذا لم تتعاطى سيجارة
- فإن أفضل خطة لذلك هو أن تدخن عدداً أقل من السجائر في كل يوم ، مثلاً إذا كنت تقوم بتدخين 20 سيجارة يومياً ، خطط بأن تنقص منها 4 سجائر في كل يوم إلى أن يجيء اليوم الخامس فتكون قد توقفت عن التدخين ، و أسهل طريقة لتحقيق هذا الأمر هو أن تأخذ أو سيجارة في اليوم لك في وقت متأخر ثم يزيد التأخر يوماً بعد يوم
- عندما تشعر بالرغبة الشديدة في تدخين سيجارة
الاحساس [ الاشتياق ] سرعان ما يمضي بعد وقت قصير ، و عندما يتملك عليك هذا الأمر فسرعان ما يزول ، قم بالتنفس العميق لمرات عديدة و اعمل شيئاً تنشغل به و اشرب الماء لتشغل فمك ..... الخ
و قد تشعر ببعض هذه الأعراض الشائعة مثل :
1. أن تصبح سهل الإثارة سريع الغضب
2. اللهاث من أجل سحب نفس سيجارة
3. الإحساس بالرعشة و الرطوبة
4. الشعور بالدوران
5. احساس بالوخز و التنميل
6. صداع
7. الاحساس بالغثيان
· التـدخين .. أخطر الأوبـئة
لا شك أن التدخين في العصر الحديث هي أشد الأوبئة انتشارا ، وأكثرها خطورة . ويؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية أن عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة مليئة بالأسقام والأمراض المزمنة من جراء التدخين يفوقون دون ريب عدد الذين يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجدري والسل والجذام والتيفوئيد والتيفوس مجتمعة في كل عام .
وقد جاء في تقرير الكلية الملكية للأطباء : " أن ثلاثة من كل عشرة يدخنون سيلاقون حتفهم بسبب أمراض ناتجة عن التدخين " . وتقول مجلة هيكساجون الطبية : " إن شركات التبغ تنتج سيجارتين لكل إنسان على وجه الأرض يوميا . ولو أخذت هذه الكمية من النيكوتين دفعة واحدة لاستطاعت أن تبيد الجنس البشري بأكمله في ساعات " .
ويقول تقرير منظمة الصحة العالمية في قرار الجلسة السابعة والسبعين للمجلس التنفيذي : " إن تدخين واستخدام التبغ يؤدي إلى 90 % من جميع حالات سرطان الرئة ، و 75 % من جميع حالات التهاب الشعب الهوائية المزمن وحالات انتفاخ أسناخ الرئة ، بالإضافة إلى مساهمته الأكيدة في تسبيب ضيق شرايين القلب ، وبالتالي تسبب الذبحات الصدرية وجلطات القلب . كذلك فإن التدخين يسبب جملة من السرطانات المختلفة مثل سرطان الحنجرة والمريء ، ويشترك مع مواد أخرى في تسبيب سرطان الجهاز البولي والجهاز الهضمي ، كما يؤدي إلى مضاعفات كثيرة بالنسبة للأجنة في بطون أمهاتهم " .
واستخدام التبغ لا يؤدي إلى الإضرار بالمتعاطي فحسب ، ولكن المدخن يلوث البيئة ويصيب غير المدخنين الموجودين معه بالأضرار الصحية البالغة . فالأطفال الموجودون في بيئة مليئة بدخان التبغ يعانون من أمراض مختلفة متكررة وخاصة أمراض الجهاز التنفسي العلوي ( الأنف ، الجيوب الأنفية ، الحنجرة .. )
ما هي الدوافع التي تحمل الشاب أو المراهق على التدخين؟
هناك عدة عوامل دون أن يكون لأي منها أفضلية أو أهمية خاصة على ما عداها ولكل شاب أو مراهق دوافعه الخاصة التي قد تختلف عن دوافع الآخرين. وأهم هذه الدوافع هي كالآتي:
تساهل الوالدين
عندما ينغمس الأهل في مثل هذه العادات يصير سهلا على الولد أن يعتقد بأن هذه السجائر ليست بهذه الخطورة وإلا لما انغمس أهله وأقاربه فيها وبهذا فإن الأهل يشجعون أبنائهم عن سابق إصرار وتصميم على تدخين.
الرغبة في المغامرة
إن المراهقين يسرهم أن يتعلموا أشياء جديدة وهم يحبون أن يظهروا أمام أترابهم بمظهر المتبجحين العارفين بكل شيء، وهكذا فانهم يجربون أمورا مختلفة في محاولة اكتساب معرفة أشياء عديدة. فيكفي للمراهق أن يجرب السيجارة للمرة الأولى كي يقع في شركها وبالتالي يصبح من السهل عليه أن يتناولها للمرة الثانية وهكذا.
الاقتناع بواسطة الأصدقاء
- الكثير من المراهقين يخشون أن يختلفوا عن غيرهم لاعتقادهم أن هذا من شأنه أن يقلل من ترحيب رفاقهم بهم.
- توفير السجائر : إن أقرب السجائر تناولا للمراهق هي تلك الموجودة في بيته.
· حقائق علمية عن التدخين والأمراض
الحقيقة الأولى :إن التدخين يسبب أنواعا عديدة من السرطان -أهمها سرطان الرئة- لقد كان سرطان الرئة مرضا نادرا قبل الثلاثينات حيث كان عدد الإصابات لهذا المرض في الولايات المتحدة الأمريكية يقدر بحوالي 600 إصابة سنويا وقد ارتفع هذا الرقم في سنة 1977م إلى حوالي 85,000 إصابة وليس هناك من شك أن أهم الأسباب التي أدت إلى هذه الزيادة الهائلة في الإصابات هو التدخين.
ما هي البراهين العلمية التي تثبت أن التدخين يسبب سرطان الرئة؟
1. إن سرطان الرئة مرض نادر جدا بين غير المدخنين
2. إن نسبة الإصابات تزداد بازدياد عدد السجائر المستهلكة وازدياد مدة التدخين وتقل هذه النسبة تدريجيا عند الإقلاع عن التدخين مما يثبت العلاقة المباشرة بين التدخين وسرطان الرئة
3. إن لسرطان الرئة أنواع عديدة، وإن زيادة الإصابات هي نتيجة الزيادة التي حصلت في الأنواع التي يسببها التدخين، أما الأنواع الأخرى التي لا علاقة لها بالتدخين فقد بقيت تماما كما كانت قبل عصر "أمراض التبغ"
4. لقد أظهرت الأبحاث العلمية أن دخان التبغ يسبب أمراضا سرطانية عديدة في أنواع مختلفة من الحيوانات.
إن هذه البراهين لا تترك مجالا للشك بأن التدخين هو من أهم مسببات سرطان الرئة ولكن يجدر بنا أن نوضح أن هناك فرقا كبيرا بين تدخين السيجارة وتدخين الغليون والسيجار، فالسيجارة أكثر خطرا. لقد أثبتت الدراسات أن سرطان الرئة أكثر شيوعا، بالنسبة إلى غير المدخنين، بخمس وعشرين مره بين مدخنين السجائر وبين 8-9 مرات بين مدخني الغليون و 3-5 مرات بين مدخني السيجار إن سرطان الرئة ليس هو السرطان الوحيد الذي يسببه التدخين - فالتدخين يسبب سرطان الشفة (وخصوصا بين مدخني الغليون) وسرطانات الفم بما فيها اللسان، وسرطان الحنجرة. كما أن هناك دراسات تدل على أن التدخين هو أحد مسببات سرطان المريء والمثانة.
ما هي المادة التي تسبب السرطان؟
إنه لمن الصعب التحقق من ماهية هذه المادة. لقد عزل حتى الآن ما يقارب العشرين من هذه المواد التي يمكن أن تسبب السرطان، إلا أن المادة أو المواد التي تسبب سرطان الرئة في الإنسان لم يتم عزلها حتى الآن بشكل قاطع.
الحقيقة الثانية : التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية. إنه لمن الواضح علميا أن التدخين يسبب تغييرات في القصبات الهوائية والرئة تتطور تدريجيا حتى تسبب التهاب القصبات المزمن. يبدأ هذا المرض كسعال بسيط في الصباح لا يعيره المدخن أو حتى الطبيب اهتماما (سعلة سيجارة) ثم تتطور هذه السعلة إلى ضيق النفس والنزلات الصدرية المتكررة والصفير عند التنفس وفي الحالات المتقدمة يصعب على المريض القيام بأي جهد جسدي.
لقد أثبتت دراسات على المراهقين أن أمراض الرئة المزمنة قد تنشأ بعد تدخين 5-10 سجائر في اليوم لمدة عام أو عامين. إن وجود الفلتر ليس ضمانه إذ أن الفلتر الفعال الذي يزيل كل النيكوتين والرماد والزيوت وغيرها من الكيماويات من الدخان لا يمكن لهذا الدخان أن يعبره. زيادة على الأمراض الرئوية المزمنة التي يسببها التدخين فهو يزيد بعض الأمراض الرئوية كالربو مثلا ويجعل إصابة الرشح والتهاب القصبات الحاد أكثر حدة.
الحقيقة الثالثة : التدخين يسبب تقلصا في شرايين القلب وهذا بدوره يسبب الذبحة القلبية فالأبحاث الطبية قد أظهرت بشكل غير قابل للجدل التأثير السيئ للتدخين على القلب وشرايينه. إن هذا الضرر يبدأ من تدخين السيجارة الأولى حتى ولو لم (يبلع) المدخن الدخان إذ أن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصا واضحا في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم.
لقد أثبتت الدراسات الطبية على المتطوعين الأصحاء بواسطة تلوين شرايين القلب أن تدخين أقل كمية ممكنة من التبغ يسبب تقلصا مؤقتا في قطر الشريان وأن التدخين المتواصل والمزمن يسبب بالتالي ضيقا في شرايين القلب، لقد دلت دراسة أجريت في الولايات المتحدة لمدة 20 سنة أن التدخين يزيد نسبة الإصابة بنشاف الشرايين بحوالي 200% وتخف هذه النسبة تدريجيا بعد التوقف عن التدخين. يجدر بنا أن نشدد على أن التدخين ليس هو السبب الوحيد لنشاف شرايين القلب - فهناك مسببات أخرى كارتفاع الضغط ووجود زيادة في المواد الدهنية بالدم والاستعداد الوراثي إلا أن التدخين يزيد بشكل واضح خطورة هذه الأسباب. إن الصغار والشباب هم أكثر تأثرا بالتدخين من الكبار إذ أن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتتقلص بقوة أكثر، هؤلاء هم الذين يجب أن نحميهم من مضار التدخين بسرعة ولكن لسوء الحظ هؤلاء هم الأكثر استعدادا للبدأ بالتدخين لأسباب نفسية ودعائية تركز عليهم، وهم في العادة أقل حذرا واهتماما بصحتهم من الكبار.
الحقيقة الرابعة : التدخين يؤذي الجنين
التدخين مضر جدا بالجنين. لقد أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة قبل الأوان وللإجهاض ولولادة الجنين ميتا ولموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة.
كما أظهرت هذه الدراسات بأن تدخين الأم يسبب تقلصا في شرايين الدماغ عند الجنين، فالغاز الموجود في السجائر يمكن أن يعرقل عملية انتقال الأكسجين من الدم إلى الجنين. إذ أن ارتفاع مستوى أول أكسيد الكربون في دماء الأجنة والأطفال المولودين من أمهات مدخنات يضعف من قدرة الدم على نقل الأكسجين (وذلك لأن غاز أول أكسيد الكربون له القابلية والقدرة على الاتحاد بالهيموغلبين وإضعاف قدرة الأكسجين على ذلك). وتفسر الدراسات أن سبب صغر حجم الأطفال المولودين من أمهات مدخنات يعود إلى عرقلة نقل الأكسجين إلى أنسجة الجنين.
الحقيقة الخامسة : التدخين يساعد على الصلع إلى جانب مضار التدخين الكثيرة فقد اكتشف أن له تأثير أيضا على تساقط الشعر، فالنيكوتين يسرع بالصلع الذي يصيب الكثيرين.
اكتشفت إحدى الدراسات أن 75% من الرجال المصابين بالصلع تتراوح أعمارهم بين 21-22 سنة كانوا من المدخنين وأن معظمهم كانوا قد بدؤوا بالتدخين وهم في سن الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة. برغم العوامل الوراثية للصلع فإن المدخنين يفقدون شعرهم بأسرع مما يفقده غير المدخنين
· التدخين يسبب سرطان الرئة وأمراض القلب والدماغ
كشفت الأرقام الأخيرة الصادرة عن حملة أبحاث السرطان في يوم الإقلاع عن التدخين أن معدل الشفاء من مرض سرطان الرئة في بريطانيا أسوأ مما هو عليه في فرنسا
وتلقي الحملة باللوم على التأخير غير المقبول في معالجة الأطباء المختصين للمصابين والعناية السيئة التي يحصلون عليها بعد تلقيهم الفحوص الطبية
وقد قامت حملة أبحاث السرطان بتوزيع شريط مسجل وأسطوانة مسجلة تضم معلومات مهمة ومفيدة حول مرض سرطان الرئة وأسبابه تهدف إلى توعية المصابين ودفعهم للمطالبة بعناية أفضل من الجهات الصحية
ويقاس معدل الشفاء من السرطان بعدد المرضى الذين يبقون على قيد الحياة بعد خمس سنوات من إصابتهم بالمرض
وفي فرنسا يبلغ معدل البقاء على قيد الحياة بعد الإصابة بالسرطان أربعة عشر في المئة، مقابل نصف هذه النسبة في بريطانيا
ويقول البروفيسور جوردون ماكفاي المدير العام لحملة أبحاث السرطان إنه بالإضافة إلى عدم وجود عدد كاف من أطباء الرئة المتخصصين في بريطانيا، فإن العديد من الأطباء الموجودين لا يمتلكون أحدث المعلومات عن طرق معالجة سرطان الرئة
ويضيف البروفيسور ماكفاي أن الأطباء ينظرون سلبا لنتائج المعالجة بالأشعة والمعالجة الكيمياوية
وتعتبر المعالجة الكيمياوية لسرطان الرئة ظاهرة حديثة، حيث إن معظم الأدلة جمعت بعد تخرج أحدث الأطباء من الكلية الطبية
يوم الإقلاع فرصة لترك التدخين
وعلى الرغم من أن النتائج الفرنسية تعتبر جيدة فإنها لا تزال دون المستوى المطلوب، وتدعو حملة أبحاث السرطان الناس لاستغلال يوم الإقلاع عن التدخين للإقلاع فعلا عن التدخين
ويعتبر التدخين سبب إصابة تسعة من بين كل عشرة من المصابين بسرطان الرئة، وهناك أربعون ألفا من المصابين كل عام في بريطانيا
كذلك يدخل التدخين ضمن مسببات أمراض القلب والجلطة الدماغية ويسبب باستمرار أمراضا مسببة للإعاقة مثل انتفاخ الرئة والتهاب القصبات الهوائية
وقد كشفت إحصائية قامت بها البي بي سي أن الكثيرين من الرجال لا يعرفون أن التدخين يتسبب في الإصابة بالعِنّة، أو الضعف الجنسي
وكان أقل من نصف المدخنين من الرجال الذين استطلعت آراؤهم على علم بالمشاكل المحتملة
وسوف تنفق الحكومة البريطانية مئة مليون دولار خلال السنوات الثلاث القادمة على حملات مكافحة التدخين، بينما سينفق ستة عشر مليون دولار على عيادات الإقلاع عن التدخين
وتقول إيفيت كوبر، الوزيرة في وزارة الصحة البريطانية، إن يوم الإقلاع عن التدخين سوف يركز تفكير الناس على مضار التدخين ومن ثم يجعلهم يفكرون بالإقلاع عنه كليا
ويقول رئيس الوزراء توني بلير إنه، باعتباره شخصا غير مدخن، لن يتظاهر بأنه يفهم مقدار الصعوبة التي يواجهها المدخنون، خصوصا أولئك الذين يمارسون العادة منذ عشرين أو ثلاثين عاما أو أكثر، في محاولاتهم للإقلاع عن التدخين
ويضيف بلير أنه لا يقلل من الشجاعة والتصميم اللذين يتطلبهما الإقلاع عن التدخين أو حتى السعي لطلب المشورة والنصيحة في هذا المجال
وتحذر الجمعية الطبية البريطانية من أن التحول من تدخين السجائر إلى السيجار أو إلى التبغ الملفوف يدويا لن يقلل من الأخطار الصحية للتدخين، وهي تدعو الناس إلى الإقلاع من خلال استخدام طرق علاج الإدمان على النيكوتين مثل العلكة واللصقة
ويقول الدكتور روبرت وينتر من جمعية الرئة البريطانية إنه حتى المفرطين في التدخين قادرون على تقليص مخاطر الإصابة بالأمراض من خلال الإقلاع الآن عن عادة التدخين وليس تركها إلى وقت لاحق
كذلك تدعو جمعية الجلطة الدماغية الناس للإقلاع عن التدخين لأنه يزيد من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية بنسبة أربعمئة في المئة
وقال متحدث باسم الجمعية إنه يأمل أن يستغل الناس مناسبة يوم الإقلاع عن التدخين لمفارقة العادة إلى الأبد
تدعوا النقابة العالمية للمدخنين جميع أعضائها في العالم في كل الأعمار للاحتفال الكبير باليوبيل الذهبي للتدخين . مع العلم بان كل مدخن مرشح للفوز بأحد الجوائز الآتية .
الجائزة الأولى : ضغط الدم ، سرطان الرئة ، سرطان المريء ، داء الربو ، الشقيقة ، أورام مخية متعددة ، سرطان اللسان ، سرطان المثانة .
الجائزة الثانية : تليف الكبد ، الالتهاب الشعبي .
الجائزة الثالثة : التهاب اللثة ، أمراض القلب ، انتفاخ الرئتين
كم انه لديك أيها المدخن فرصة للفوز بأحد الجوائز الإضافية مثل
تلطخ الأسنان ، فقدان الشهية ، انتفاخ اللثة
تذكر انه كلما ازدادت أعمدة الدخان المنبعثة منك كلما زادت فرصتك في الفوز
آلاف الجوائز في انتظارك دخن . فربما تكون أنت الفائز التالي .
حظ سعيد GOOD LUCK
أنفاس دنسه ينفر منها حتى المدخن نفسه إذا وجدها من غيره .
راجع نفسك واخلص النية وحاول أن تترك هذه العادة المميتة
· تظاهر بأنك غير مدخن وتوقف عن التدخين
قد تقول ان الكلام اسهل من الفعل ، هذا صحيح، لكن ليس هناك طريقة سحرية للتوقف عن التدخين . فإذا كنت لا تستطيع التوقف عن التدخين ، فما عليك الا ان تتظاهر بأنك غير مدخن ، وتحاول بإحدى طرق التوقف عن التدخين . جرب هذه الطريقة ، فطرق التوقف عن التدخين عديدة ، وهي تختلف باختلاف شخصية كل مدخن . يجب الا تتضايق من تكرار المحاولة . المهم هو ان تقرر التوقف عن التدخين ، ولن يكون قرارك حاسماً الا إذا أدركت الأسباب الحتمية التي تفرض عليك التوقف عن التدخين تفادى انخفاض النكوتين في جسمك بشكل مفاجئ. فذلك سيجعلك اشد إحساساً بأعراض الانسحاب .
يمكنك أن تلجأ إلى أنواع السجائر التي تحتوي على نسبة اقل من النيكوتين . لـــــكــن حدد لنفسك تاريخاً معيناً
تتوقف فيه عن التدخين ولا تقبل التفاوض فيه . معظم الذين توقفوا عن التدخين نجحوا أولا في التعرف على أسباب التدخين لديهم . قبل أسبوع من توقفك عن التدخين ، اعرف الأماكن والأوقات التي تدخن فيها حاول ان تلجأ إلى ما يشغلك في مثل هذه الأماكن والأوقات كي تصرف نفسك عن التدخين . لا تفكر في قضية التوقف عن التدخين تماماً لكن فكر في تحقيق النجاح في التوقف عن التدخين في هذا اليوم ثم اليوم الذي يليه ثم الذي يليه وهكذا . وذلك حتى لا يكون العبء النفسي عليك كبيراً .مارس بعض التمارين الرياضية ، تناول كثيراً من السوائل وتفادى الإرهاق حاول ان تحصل على مساندة معارفك واطلب منهم مساندتك في الأمور التي تفيدك في التوقف عن التدخين . في اليوم الذي حددته للتوقف عن التدخين تخلص من جميع السجائر والطفايات وولاعات السجائر . أعلن على جميع الأصدقاء والأهل انك توقفت عن التدخين . كافئ نفسك بما تحب . عندما تشعر برغبة شديدة في إشعال سيجارة اشغل نفسك بأي شئ كي تنسى تلك الرغبة . إذا خانتك نفسك وأشعلت سيجارة فكر فيما دفعك إلى ذلك حتى لا تعود أليها مرة ثانية .
هل فكرت في مجتمع خال من التدخين

(ولم أرى مثل دائرة المنى توسعها الآمال والعمر ضيق)
ألا يفكر البعض منا بالعيش في مجتمع خال من التدخين؟
وهل هذا التفكير منطقي؟
وما هي أسباب ومبررات ذلك؟
وهل يتقبل الناس ذلك بسهولة؟
وهل نحن أول من فكر في ذلك؟
وكيف يمكن تحقيق ذلك؟
وما هي الجهات التي نحتاج لمشاركتها في البرنامج؟
وما هو الدور المطلوب من كل منها؟
(.. مدينة بالكامل خالية من التدخين…؟ إنه ضرب من ضروب الخيال…وهدف صعب المنال..)
ولكن لماذا لا تكون هناك فعلا مدينة خالية من التدخين ؟
إنني أرى أن نكون واقعيين في هذا الأمر، بحيث ألا تكون العاطفة وحدها هي دافعنا …. وألا يكون لليأس مكان في نفوسنا.
( وما هو السبب في دعوة الناس للإقلاع عن التدخين ؟ .. )
1- لأن التدخين محرم شرعا ويزداد إثمه في الأراضي المقدسة. .
2- لأنة ضار جداً بالصحة. .
3- وفيه إيذاء للغير.
4- ولأنه يسبب تلوثاً شديداً للبيئة:
حيث تنطلق آلاف الذرات والغازات السامة من أثر احتراق التبغ فتلوث الهواء وتضر بالصحة، بالإضافة إلى ملايين علب السجائر وبقايا استخدام التبغ التي تلوث البيئة بشكل مباشر.
5- وتتضاعف خطورة التدخين في الأماكن المزدحمة:
حيث تتضاعف كميات بعض الغازات السامة فيها، مثل غاز أول أكسيد الكربون وغاز ثاني أكسيد الكربون الناتج من احتراق السجائر وباقي منتجات التبغ، بالإضافة إلى الموجود منها في الطبيعة.
6- أضف إلى ذلك أخطار الحرائق وما ينجم عنها من خسائر بشرية واقتصادية وبيئية.
وعن إمكانية تحقيق مثل هذا الهدف نقول بأن:
[ أي مشروع أو برنامج يتم التخطيط له بدقة ... وتتوفر له الإمكانيات اللازمة.. ويقوم على تنفيذه أناس مخلصون .. سوف يُكتَب له النجاح بإذن الله تعالى

· الطريق لمجتمع خال من التدخين
( إذا اتفقت إرادة مجموعة من الأفراد في مكان ما .. على مكافحة التدخين .. فكيف تكون البداية ؟ .. وما هي عوامل النجاح .. ؟ وكيف نحافظ على استمراره .. ؟
· ليعلم الجميع بأنه طـالما بقيت زراعة وصناعة وتجارة التبغ قائمة، فسوف تسـتمر مشكلة تعاطيه، لذلك يجب أن تستمر مكافحته، بوضع سياسة وإستراتيجية ثـابتة وبرامج جـادة، ذات صفة استمرارية، يسهل تطبيقها ثم متابعتها، في وجود عدة اعتبارات منها:
· أنه يفضل تشكيل لجنة عليا لمكافحة التدخين تعمل على وضع السياسات والإستراتيجيات وتشرف على تنفيذ ومتابعة البرامج الموضوعة، وتكون أهدافها وطريقة عملها واضحة وثابتة، حتى يمكن للأجيال القادمة الاندماج فيها والمحافظة على استمرارها والعمل على تطويرها، فقد لوحظ أن تعدد اللجان وكثرة تغيير خططها يفقد الكثير من الجهد والوقت والمال، وهذا غالبا ما يحدث في الدول النامية، وهو سبب رئيس لعدم نجاح برامجها في مكافحة التدخين حتى الآن.
· تحديد شكل ونوع الخدمات الوقائية والعلاجية لكل مجتمع حسب نوعه ( قروي \_ بدوي \_ مدينة صغيرة \_ مدينة كبيرة .. )، مع ملاحظة شكل الهرم الثقافي والتعليمي لكل مجتمع، وتحديد حجم كل شريحة من هذه الشرائح، وحاجة كل واحدة منها، وكيفية تقديم الخدمات العلاجية والوقائية لها.
· والمعروف أن مجتمعاتنا تضم مختلف الفئات الثقافية والعلمية فمنهم من لا يجيد القراءة والكتابة ومنهم أكبر العلماء والمفكرين على المستوى الدولي والعالمي، وسوف تزداد هذه الهوة بشكل كبير بين أفراد المجتمع مع ما يشهده العالم من تقدم علمي وتكنولوجي.
· تحديد أماكن تقديم الخدمات الوقائية والعلاجية ونوعها لكل الفئات والمجموعات ( إدارات حكومية \_ إدارات خاصة \_ مدارس \_ مصانع \_ شركات ...).
· مراعاة أن مكافحة التدخين لا تتعارض مع السياسات المعلنة لأي دولة، فيجب العمل على كسب تأييـد وتشجـيع صانعي القرار لمحاربة التدخين، بتـوضيح حجم مشـكلة التبغ على الفـرد والمجتمع، ومدى ما تتكلفه الأمـة من جراء استخدامه.
· إعداد فريق على مستوى عالي من الأطباء وعلماء الدين والمختصين في علم النفس والاجتماع لتدريب الكوادر العاملة في نشاط مكافحة التدخين حيث يلزم لإنجاح مثل هذه البرامج توفير أعداد كبيرة من الأفراد لتنفيذه ومتابعته وتطويره باستمرار.
· ضمان دعم مـادي ثابت ومستمر، لتنفيذ ومتابعة برامج مكافحة التدخين.
· تحفيـز كافة وسائل الإعلام لكـسب دعمها ومساندتها في ترسيـخ معني المكافحة لدي الجميع.
· ضرورة تـرافق برامج الوقاية والعـلاج جنبا إلى جنب بتوفير الوسـائل المساعدة للتخـلص من التدخين 0**