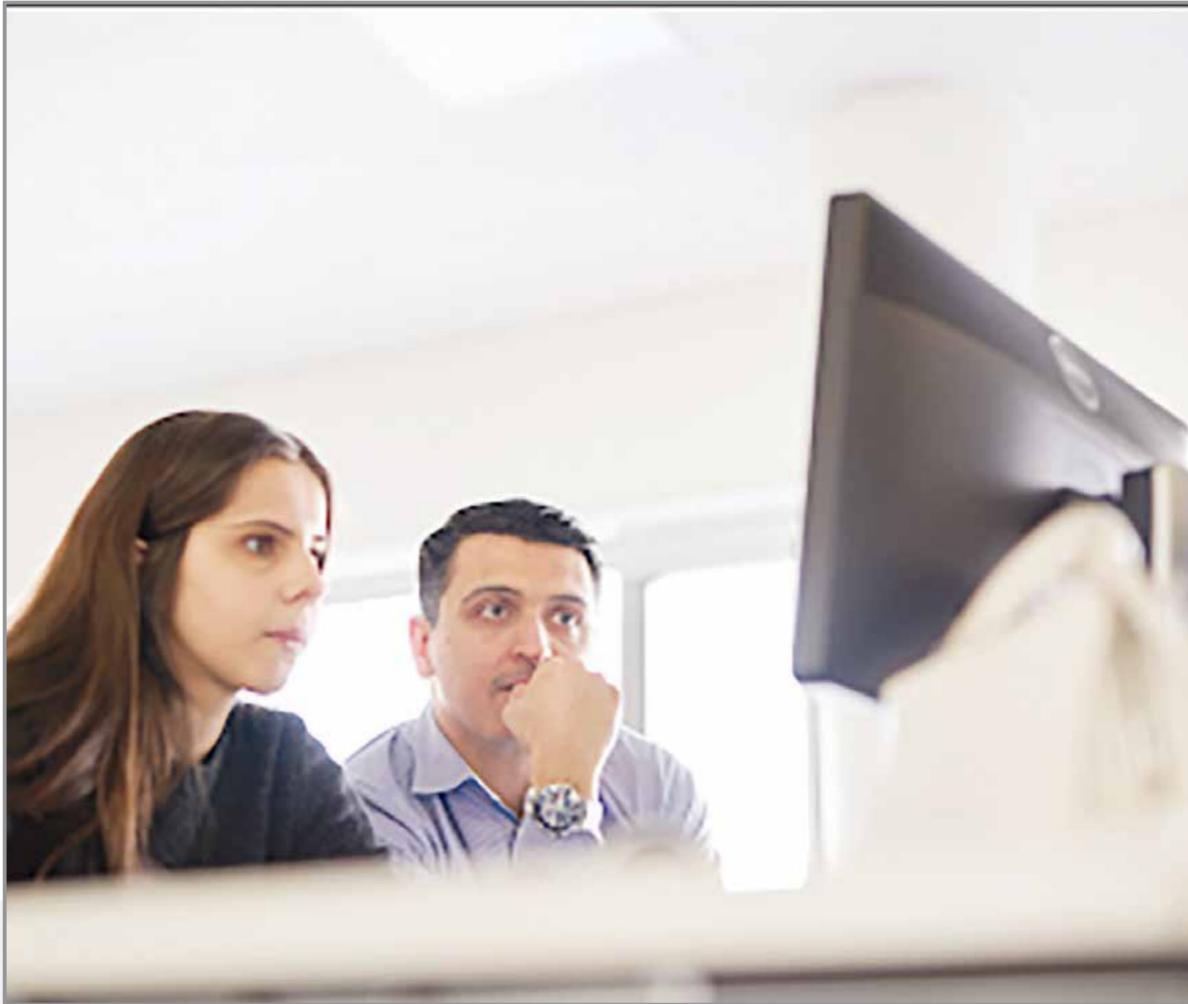


تدخين عدد أقل من السجائر غير كاف للحد من الأضرار التي يتسبب بها التدخين



يواصل انتشار الكم الكبير من المعلومات المضللة تأدية دور سلبي وآثار ضارة على المجتمع بشكل عام، سواء كان الأمر يتعلق بالمناخ أو الطب الحديث أو غيرها من المواضيع. كما أن صعوبة تمييز هذه المعلومات تقود الأفراد غالباً إلى الكثير من التخطئ والضرر على المستويين النفسي والجسدي نتيجة لاتخاذهم قرارات غير قائمة على معلومات صحيحة. وعندما يتعلق ذلك بعادة تدخين السجائر نجد العديد من الخرافات والمعلومات المضللة لا يزال يتم تداولها بكثرة بين الأشخاص.

ومن بين هذه الخرافات المضللة نجد تداول معلومة مفادها بأن تقليص عدد السجائر التي يستهلكها المدخن يومياً يساهم في تخفيف الضرر الناجم عن التدخين. وفي الواقع، إن هذه الفرضية غير صحيحة نهائياً، حيث أنه ليس هناك مستوى آمناً من تدخين السجائر، بل وإن أقل معدل من التدخين يمكن أن يسبب أضراراً صحية كبيرة. لذلك فإن المدخنين الحريصين على حالتهم الصحية بحاجة إلى البحث عن الدعم والنصيحة ليتمكنوا من الإقلاع نهائياً عن التدخين واستهلاك النيكوتين دون رجعة. ونعلم جميعاً أن هذا هو الخيار الوحيد للتخلص من التعرض إلى المزيد من المخاطر الصحية التي يتسبب فيها التدخين.

ويحتوي دخان السجائر على أكثر من ٦,٠٠٠ مادة كيميائية، تم تصنيف حوالي ١٠٠ مادة منها من قبل هيئات الصحة العامة على أنها ضارة أو قد تكون ضارة. وينتشر اعتقاداً خاطئاً بين الكثيرين مفاده أن النيكوتين يشكل الخطر الصحي الأكبر عندما يتعلق الأمر بالتدخين، لكن الحقيقة تشير بأن النيكوتين وعلى الرغم من أنه يسبب الإدمان وغير خال

النساء الحوامل والمرضعات والأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، ومرضى الضغط والسكري. كما أنه يتوجب علينا جميعاً أن نعمل بحرص كبير على فرض إجراءات صارمة تمنع تماماً حصول الأطفال واليافعين على المنتجات المحتوية على النيكوتين. وفي الختام لا بد من الإشارة إلى أن تسليط الضوء على الحقائق، هو السبيل الوحيد للمساعدة في فصل الحقيقة عن الخيال وتجنب المعلومات المضللة لنتمكن من اتخاذ قرارات مستنيرة في حياتنا. ويعتبر الابتعاد عن تدخين السجائر خطوة إيجابية مهما كان شكلها مع أن الخيار الأفضل دائماً هو الإقلاع تماماً. ولكن بالنسبة لأولئك الذين لن يفعلوا ذلك، فإن استكشاف الخيارات الخالية من الدخان يمكن أن يقدم بديلاً أفضل من الاستمرار في التدخين.

برعاية شركة فيليب موريس للخدمات الإدارية (الشرق الأوسط) المحدودة

من المخاطر، لا يعد السبب الرئيسي للأمراض المرتبطة بالتدخين، بل إن الخطر الصحي الحقيقي يكمن في المواد الكيميائية السامة الموجودة في الدخان الناجم عن عملية احتراق السجائر. وبالنسبة للمدخنين البالغين الذي لا يقلعون عن التدخين، فإنهم بأمس الحاجة لاستكشاف بدائل عن استمرارهم بالتدخين لتجنب استنشاق الدخان أثناء حرق التبغ. ويمكن للمنتجات الخالية من الدخان المثبتة علمياً بأنها لا تضم احتراق ولا تنتج الدخان أن تقلل مستويات المواد الكيميائية الضارة بشكل كبير ما يجعلها بديلاً أفضل للمدخنين البالغين من الاستمرار في التدخين، على الرغم من أنها غير خالية من المخاطر وتحتوي على النيكوتين الذي يسبب الإدمان. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه على الرغم من أن النيكوتين لا يعد السبب الرئيسي للأمراض المرتبطة بالتدخين، إلا أنه يتعين على بعض الفئات ممن لديهم حالات صحية خاصة، الامتناع تماماً عن استهلاك المنتجات التي تحتوي عليه، بمن فيهم