

بمناسبة اليوم العالمي للمسنين.. رسالة توعية للابتعاد عن التدخين

الدكتورة كوثر العيد: البحرين توفر دعماً كاملاً لمساعدة المسنين لعلاج النيكوتين واستعادة القدرة البدنية

حاورتها: لمياء إبراهيم

يتسلل التدخين في سنوات العمر المتقدمة ليضاعف العبء على الجسد، فينهك الرئتين ويزيد الضغط على القلب والأوعية الدموية ويصادر حيوية واستقلالية كبار السن تدريجياً، غير أن الواقع الطبي يحمل رسالة أمل يغفل عنها كثيرون فالإقلاع عن التدخين يمنح الجسم فرصة للتعافي. في الحوار التالي توضح الدكتورة كوثر العيد استشاري الصحة العامة –رئيس جمعية أصدقاء الصحة أهم الطرق التي تساعد على إقلاع كبار السن على التدخين وخدمات وزارة الصحة لدعم المدخنين ومساعدتهم في الإقلاع.

صعود الدرج أو ممارسة نشاطاته اليومية، وقد يفسر أحياناً ذلك بأنه «طبيعي» بسبب «العمر»، بينما قد يكون التدخين والأضرار التنفسية الناتجة عنه جزءاً مهماً من المشكلة. منظمة الصحة العالمية تصنف التبغ كعامل خطر رئيسي لأمراض الجهاز التنفسي.

ما علاقة التدخين بزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل القلب والضغط والسكري عند المسنين؟
– التدخين عامل خطر رئيسي لأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية، كما يرتبط بعدد من الأمراض غير السارية. والأهم بالنسبة إلى كبار السن أن الشخص قد يكون أصلاً مصاباً بارتفاع ضغط الدم أو السكري أو أمراض القلب، والتدخين يضيف عبئاً إضافياً على الجسم ويزيد من المخاطر المرتبطة بهذه الأمراض. لذلك، عندما نتحدث عن صحة كبار السن، لا ينبغي أن نقول إن التدخين أصبح أقل أهمية لأن الشخص تقدم في العمر؛ بل العكس، كل عامل خطر نستطيع التخلص منه يصبح أكثر أهمية للحفاظ على الصحة والاستقلالية وجودة الحياة.

هل يؤثر التدخين في مناعة كبار السن وقدرتهم على مقاومة العدوى؟
نعم، منظمة الصحة العالمية تذكر بوضوح أن التبغ يؤدي إلى إضعاف المناعة.

وهذا مهم بشكل خاص لكبار السن، لأن التقدم في العمر يحد ذاته يرتبط بتغيرات في الجهاز المناعي. لذلك فإن تجنب

ما المقصود بالتدخين، ولماذا يمثل خطراً خاصاً على كبار السن؟

– التدخين هو أحد أشكال تعاطي التبغ، والتبغ لا يضر بالرئتين فقط، بل يؤثر في معظم أعضاء الجسم تقريباً. وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن جميع أشكال تعاطي التبغ ضارة، ولا يوجد مستوى آمن للتعرض له.

وبالنسبة إلى كبار السن، فإن التدخين يصبح أكثر أهمية من الناحية الصحية لأن الإنسان مع التقدم في العمر قد يكون أكثر عرضة للأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والرئة والسكري، وبالتالي فإن استمرار التدخين يضيف عاملاً خطراً آخر إلى هذه الحالات. كما أن التقدم في العمر لا يعني أن الوقت قد فات للإقلاع؛ بالعكس، منظمة الصحة العالمية تؤكد أن الإقلاع عن التدخين يعود بالفائدة على الأشخاص في جميع الأعمار.

كيف يؤثر التدخين في الرئة والجهاز التنفسي مع التقدم في العمر؟

–التدخين من أهم عوامل خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، ومنها مرض الانسداد الرئوي المزمن وسرطان الرئة. ومع تقدم العمر، من الطبيعي أن تتراجع بعض وظائف الجهاز التنفسي، وعندما يجمع ذلك مع سنوات طويلة من التدخين، يمكن أن تزداد مشاكل مثل السعال المزمن، وضيق التنفس، وقلة القدرة على بذل الجهد.

وهنا قد نلاحظ أن الشخص الكبير في السن يصبح أقل قدرة على المشي أو

التدخين يساعد على تقليل عامل إضافي يمكن أن يضر بالصحة العامة.

كما يجب ألا ننسى التدخين السلبي؛ فليس المدخن وحده من يتأثر، بل أفراد الأسرة الذين يعيشون معه، ولذلك فإن توفير بيئة منزلية خالية من دخان التبغ مهم جداً لحماية كبار السن وأفراد الأسرة جميعاً.

كيف يفاقم التدخين مشاكل العظام والعضلات ويزيد خطر الكسور؟
– عندما نتحدث عن كبار السن، فإن المحافظة على الحركة والقوة العضلية والعظام السليمة أمر أساسي للاستقلالية ومنع السقوط والكسور.

والتدخين يؤثر سلباً في الصحة العامة والقدرة البدنية، كما أن التدخين مرتبط بآثار ضارة متعددة على الجسم، ولذلك فإن الإقلاع عنه جزء من نمط الحياة الصحي الذي يساعد الإنسان على الحفاظ على قدرته البدنية مع التقدم في العمر.

ومن منظور الصحة العامة، لا نريد فقط أن يعيش الإنسان بسنوات أطول، وإنما أن يعيشها بصحة وقدرة وحيوية واستقلالية أكبر. ومنظمة الصحة العالمية تؤكد أن الامتناع عن التبغ والنشاط البدني والغذاء الصحي تساعد على تقليل الأمراض غير السارية وتحسين القدرة البدنية وتأخير الاعتماد على الآخرين.

هل هناك فوائد حقيقية للإقلاع عن

التدخين حتى في سن متأخرة؟
– بالتأكيد، وهذه ربما أهم رسالة في هذا اللقاء: لا يوجد عمر متأخر للإقلاع عن التدخين.

وتعطي منظمة الصحة العالمية أمثلة واضحة جداً؛ فحتى في عمر 60 سنة تقريباً، يمكن أن يؤدي الإقلاع إلى كسب نحو 3 سنوات من متوسط العمر المتوقع مقارنة بالاستمرار في التدخين.

والفوائد تبدأ سريعاً: خلال 20 دقيقة ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، وبعد 2–12 أسبوعاً تتحسن الدورة الدموية ووظيفة الرئة، وخلال 1–9 أشهر يقل السعال وضيق التنفس.

إذن حتى لو كان الشخص قد دخن



د.كوثر العيد.

30 أو 40 سنة، فإن الإقلاع اليوم له قيمة صحية حقيقية.

ما الطرق التي تساعد كبار السن على الإقلاع عن التدخين بنجاح؟

أول خطوة هي أن يتخذ الشخص قراراً واضحاً بالإقلاع، ثم يحصل على الدعم المناسب، ولا يحاول بالضرورة أن يواجه الاعتماد على النيكوتين وحده.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بدمج

الدعم السلوكي والاستشارة مع العلاج الدوائي المناسب عند الحاجة. وتشمل وسائل الدعم: المشورة من الطبيب أو الفريق الصحي، وخدمات الإقلاع، وبدائل النيكوتين، وبعض الأدوية التي يحدد الطبيب مدى مناسبتها للحالة الصحية. وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الاستشارة والأدوية يمكن أن تزيد فرص النجاح في الإقلاع إلى أكثر من الضعف.

وبالنسبة إلى كبار السن تحديداً، من المهم أن يقيم الطبيب الأمراض المزمنة والأدوية المستخدمة قبل اختيار العلاج المناسب.

ما الخدمات التي تقدمها وزارة الصحة لدعم الإقلاع عن التدخين في البحرين؟

– مراكز الرعاية الصحية الأولية في مملكة البحرين توفر عيادات متخصصة للإقلاع عن التدخين، وتقدم خدمات الفحص والمتابعة والإرشاد والعلاج ووضع خطة للإقلاع، كما تتوفر في العيادة أجهزة لقياس وظائف الرئة وقياس أول أكسيد

هيئة المهن الصحية تطور خدمة تجديد تسجيل منتجات الطب البديل والتكميلي

الخدمات المنشورة في جميع القنوات.

وفي هذا السياق أكد الدكتور أحمد محمد الأنصاري الرئيس التنفيذي للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية أن تطوير خدمة تجديد تسجيل منتجات الطب البديل والتكميلي يأتي في إطار مواصلة الهيئة توظيف الحلول الرقمية وإعادة هندسة إجراءاتها، بما يعزز كفاءة الإنجاز، ويسهل حصول المستفيدين على الخدمة، ويختصر الوقت والجهد اللازمين لإتمامها.

وبموجب الخدمة المطورة تم تقليص مدة إنجاز الطلب من 15 يوم عمل إلى 10 أيام عمل، وخفض عدد خطوات التقديم إلى 3 خطوات، وتقليل المستندات المطلوبة بنسبة 50%، إلى جانب تقليل اتفاقية مستوى الخدمة بنسبة 25% كحد أدنى، وإلغاء طلب أي مستند صادر من الجهة مقدمة الخدمة، وتقليل الموافقات اللازمة للحصول على الخدمة بنسبة 25%، وتحويل استمارات التقديم إلى استمارات إلكترونية، وتوحيد معلومات

في إطار الجهود الحكومية لمواصلة تطوير جودة الخدمات وإعادة هندستها طورت الهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية خدمة تجديد تسجيل منتجات الطب البديل والتكميلي، بما يتيح لكلاء تقديم طلبات تجديد تسجيل المنتجات الإلكترونية عبر نظام «أدوية»، وذلك في إطار تطوير إجراءات الخدمة بما يتوافق مع المعايير العالمية، ويسهم في رفع كفاءة الإنجاز وتحسين تجربة المستفيدين.

وأوضح الدكتور أحمد محمد الأنصاري أن الخدمة المطورة تتيح للسوكلاء تقديم الطلب وإرفاق المستندات عبر نظام «أدوية» من دون الحاجة إلى حجز موعد أو الحضور الشخصي، حيث يتولى القسم المعني مراجعة الطلب واستكمال إجراءاته إلكترونياً حتى إصدار الموافقة، مؤكداً مواصلة الهيئة تطوير خدماتها وتبسيط إجراءاتها، بما يسهم في تحسين تجربة المستفيدين ورفع كفاءة منظومة العمل وجودة الخدمات المقدمة.



قضايا وحوادث

تقديم: إسلام محفوظ

تغريمهم ومصادرة ما يقرب من مليون دينار

تأييد السجن 5 سنوات لآسيويين غسلاوا متحصلات المخدرات

أيدت محكمة الاستئناف العليا الجنائية معاقبة 4 آسيويين بقتضية جريمة غسل الأموال المتحصلة من جرائم الاتجار في المواد المخدرة بقصد إظهار مشروعية مصدرها والمقدرة بمبلغ 482 ألفاً و199 ديناراً بالسجن 5 سنوات، وتغريم كل منهم مبلغ مائة ألف دينار وإعدامهم نهائياً عن البلاد بعد تنفيذ الحكم وبمصادرة مبلغ مائتين وأحد عشر ألفاً ومائتين وثلاثة وعشرين ديناراً من أموال وأموال المتهم الأول ومصادرة مبلغ مائة وخمسة وخمسين ألفاً وتسعمائة وستة دنانير ومائتين وأربعة وتسعين فلساً من أموال وأموال المتهم الثاني وبمصادرة مبلغ سبعة وسبعين ألفاً وتسعمائة وعشرة دنانير وتسعمائة

وتسعة وعشرين فلساً من أموال وأموال المتهم الثالث وأموال ومصادرة مبلغ سبعة وثلاثين ألفاً ومائة وتسعة وخمسين ديناراً ومائتين وعشرين فلساً من أموال وأموال المتهم الرابع. لما نسب إليهم من اتهام.

وكانت وحدة جرائم المخدرات بالنيابة العامة قد باشرت تحقيقاتها في شأن قيام عدد من المتهمين بالاتجار بالمواد المخدرة، فضلاً عن قيامهم بتسليم وإرسال وتداول أموال من خلال حساباتهم البنكية في الداخل والخارج، وعليه تم التصدي لتلك الأفعال من خلال إجراءات التحقيقات الموازية لجريمة غسل الأموال والتي تزامنت مع ما أسفرت عنه تحريات المركز الوطني

للتحريات المالية عن ارتكاب ذات المتهمين واثنين آخرين لجريمة غسل الأموال. وعليه باشرت نيابة الجرائم المالية وغسل الأموال تحقيقاتها وذلك بالحفظ وتجميد حسابات المتهمين وتتبع حركة أموالهم ومصدرها ووجهتها، كما استمعت إلى شهادة مجري التحريات والقائم على تحليل المعلومات المالية من المركز الوطني للتحريات المالية ومطالعة الأدلة القابطة في وقائع الاتجار بالمواد المخدرة وكذلك أدلة تفرغ هواتفهم من محادثات وتسجيلات صوتية بشأن تداول وتوفير المواد المخدرة، فضلاً عن المستندات الدالة على تلقي وتحويل الأموال. كما تم استجواب المتهمين ومواجهتهم بالأدلة



القولية والفنية قبلهم. حيث أسفرت التحقيقات عن ثبوت قيام المتهمين بتكوين شبكة إجرامية فيما بينهم قاموا من خلالها باكتساب وتلقي مبالغ متحصلة من جرائم الاتجار بالمواد المخدرة، وقيامهم بإجراء عدد من العمليات



وبينما كان مقيداً ومغضض العينين سمعهم يتحدثون عن سرقة الكابل، وقبل مغادرتهم قام أحدهم بإزالة الغطاء عن عينيه، وقام الآخر بوضع يده على عينيه لكيلا يتعرف عليه، وبعدها غادروا، وتبين أنهم قاموا بإتلاف أقفال في أبواب داخل المستودع، وإتلاف كاميرتي مراقبة، وسرقة جهاز تخزين الكاميرات «الهاردسك»، وسرقة كوابل مستخدمة قيمتها 24 ألف دينار.

السجن 5 سنوات لمروج ميثافيتامين

سلم المصدر المادة المخدرة التي تحصل عليها من آسيوي لا يعرفه ويتحصل على المادة المخدرة عن طريق إرسالها له في أماكن معينة ويتسلمها ويضع مقابلها.

فأسندت النيابة العامة إلى المتهم أنه أولاً: قدم بمقابل مادة مخدرة «الميثافيتامين» للتعاطي في غير الأحوال المرخص بها قانوناً، ثانياً: حاز وأحرز مادة الميثافيتامين المخدرة بقصد التعاطي وذلك في غير الأحوال المصرح بها قانوناً.

دينارا، وعلى إثر ذلك انتقل المصدر رفقة شرطي إلى الموقع المتفق عليه، والتقى المصدر المتهم وقام المتهم بتسليم المصدر المؤثر العقلي.

حيث اعترف المتهم في تحقيقات النيابة العامة بجيازته المادة المضبوطة بقصد تعاطيها، بالإضافة إلى تقديمها وبيعها من حين وآخر وأنه يوم الواقعة اتفق مع المصدر على أن يبيعه المؤثر العقلي بما قيمته 90 ديناراً، وفي الموع المحدد

عاقبت المحكمة الكبرى الجنائية ثلاثينياً بالسجن 5 سنوات لترويج الميثافيتامين، كما أمرت المحكمة بتغريمه 5 آلاف دينار، حيث تعود تفاصيل الواقعة إلى تلقي إدارة مكافحة المخدرات معلومات تفيد بجيازة المتهم المواد المخدرة بقصد الترويج، وتم تكليف أحد المصادر السرية لشراء بعض من مادة الحشيش المخدرة وما لبث أن اتصل بالمتهم الأول هاتفياً تحت مسماع الشرطي واتفق معه على شراء ما قيمته 90