

ما هو الحد من أضرار التبغ؟



مع تزايد الأدلة المتعلقة بالحد من أضرار التبغ، نتعرف كيف يمكن للمنتجات الخالية من الدخان أن تشكل بديلاً عن السجائر للمدخنين البالغين الذين يرغبون الاستمرار في التدخين.

الواقع اليوم بالنسبة للمدخنين

يواصل العديد من المدخنين تدخين السجائر على الرغم من إدراكهم لمخاطرها الصحية، حيث يبلغ عددهم اليوم حوالي مليار شخص في العالم، حسب تقديرات منظمة الصحة العالمية، ومن غير المرجح أن ينخفض هذا العدد في المستقبل.

[المنظور](#).

يسبب التدخين عدداً من الأمراض الخطيرة (بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والرئة والسرطان) ويزيد من خطر الوفاة المبكرة. ويُقدر عدد الوفيات المرتبطة به حوالي ثمانية ملايين حالة كل عام، لذلك يمثل التدخين تحدياً هائلاً للصحة العامة لكل من الحكومات والمشرعين وسلطات الصحة العامة في [العالم](#).

إن أفضل خيار يمكن للمدخن البالغ اتخاذه هو الإقلاع عن التدخين. ولكن كيف نتعامل مع الأشخاص الذين يستمرون في التدخين؟ لا يزال الحد من الضرر في سياق التدخين موضوعاً جديلاً بين مسؤولي الصحة العامة. وبالرغم من ذلك،

تُشجع هيئات الصحة العامة في بعض الدول على استخدام منتجات التبغ والنيكوتين المُسرَّعة لمساعدة المدخنين على في إنجلترا، الأشخاص الذين لا (Stoptober) الابتعاد عن السجائر. على سبيل المثال، تشجع حملة الإقلاع عن التدخين يقلعون عن التدخين على التفكير في بدائل أقل ضرراً من [السجائر](#).

فعند إشتعال السيجارة، يحترق التبغ ويولّد دخاناً يحتوي على آلاف المواد الكيميائية، العديد منها سام أو مسرطن ويُعتبر السبب الرئيسي للأمراض المرتبطة بالتدخين. إن الإقلاع عن التدخين، أو الأفضل من ذلك، عدم البدء فيه بتاتاً، هو بلا شك الخيار الأفضل لتقليل مخاطر الأمراض المرتبطة به. ومع ذلك، بالنسبة للمدخنين البالغين الذين قرروا الاستمرار في التدخين، فإن فرصة التحول إلى بدائل أفضل تكون مثبتة علمياً بأنها أقل ضرراً، و يمكنها تسريع وتيرة تخفيض عدد المدخنين والحد من الضرر المرتبط بالتدخين. هذا هو مبدأ الحد من أضرار التبغ.

و يعتقد الكثيرون أن النيكوتين هو المشكلة الأساسية للتدخين. في حين أن النيكوتين يسبب الإدمان ولا يخلو من المخاطر، إلا أنه بخلاف ما يعتقد الكثيرون، ليس السبب الرئيسي للأمراض المرتبطة [بالتدخين](#) كما يؤكد الخبراء. بل إن التعرض المزمن للمواد الكيميائية السامة في دخان السجائر الذي ينتج عن حرق التبغ، هو السبب الرئيسي لتلك الأمراض. و يحترق تبغ السيجارة بمعدل درجات حرارة تصل إلى 800 - 900 درجة مئوية ويُنتج دخاناً يحتوي على أكثر من 6000 مادة كيميائية، نحو 100 منها سامة وتعتبر السبب الرئيسي للأمراض المرتبطة بالتدخين، مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

و شكّل حرق التبغ المصدر الرئيسي لمدّ المدخنين بالنيكوتين على مدار المائة عام الماضية. ومع ذلك، سمح التقدم في العلم والتكنولوجيا بتطوير منتجات خالية من الدخان تمد المستخدمين بالنيكوتين من دون حرق التبغ، وبالتالي يمكنها أن توفر بديلاً أفضل للسجائر بالنسبة للبالغين الذين لا يُقلعون عن التدخين. زيادة الوعي

يمكن للمنتجات الخالية من الدخان أن تساعد المدخنين على الابتعاد عن السجائر بشكل فعّال. على سبيل المثال، انخفضت مبيعات السجائر بشكل كبير في اليابان منذ إطلاق منتجات التبغ المسخن في أسواق الدولة. ومع ذلك يواجه المدخنون عقبات عدة تؤثر في خيارهم بالتحول الى بدائل أفضل خالية من الدخان، تتعلق بالتثقيف والسياسة والتشريع ودعم الهيئات الفاعلة.

و أظهرت الدراسات العلمية، سواء الصادرة عن صناعة التبغ أو تلك المستقلة، أن المنتجات الخالية من الدخان، رغم أنها ليست خالية من المخاطر، تُشكل بدائل أفضل من الاستمرار في التدخين. ولكن يكمن التحدي في تثقيف المدخنين البالغين حول الأدلة العلمية المتعلقة بتلك المنتجات. يتطلب زيادة الوعي بشأن المنتجات الخالية من الدخان وكيفية مساهمتها في الحد من الضرر جهداً مشتركاً ليس من الصناعة فقط ولكن أيضاً من هيئات الصحة العامة التي تعترف بفوائدها وضرورة تشريعها.

تلعب إجراءات مكافحة التبغ التي تهدف إلى منع التدخين ودعم الإقلاع عنه دوراً رئيسياً في الحد من أضراره. تعتبر العديد من البلدان حول العالم بما في ذلك المملكة [المتحدة](#) و [نيوزيلندا](#) أن استخدام منتجات النيكوتين والتبغ الجديدة المُسرَّعة يشكل بديلاً مناسباً للمدخنين الذين لا يُقلعون عن التدخين وتشجع هيئات الصحة العامة في تلك الدول المدخنين على استخدامها.

و تجدر الإشارة إلى أننا في شركة فيليب موريس انترناشونال، نقوم بدورنا من خلال العمل عن كثب مع المشرعين ومشاركة بيانات الدراسات السريرية المتعلقة بالحد من الأمراض، التي نُجريها منذ سنوات عدة، في إطار سعيينا لتحقيق مستقبل خالٍ من الدخان. و تُتيح هذه الدراسات لنا وللهيئات المختصة فهم فوائد الإقلاع عن التدخين على الصحة العامة بشكل [أكبر](#).

يمكن من خلال إدراج هذه الدراسات في السياسات الصحية الوطنية ، وبالتالي الحصول على دعم الهيئات الفاعلة، أن نُطلع المزيد من المدخنين البالغين على البدائل الخالية من الدخان ما يساهم في تحقيق مستقبل خالٍ من الدخان. فإذا تحول عدد كافٍ من المدخنين البالغين الذين يستخدمون التبغ حول العالم إلى بدائل خالية من الدخان مثبتة علمياً، فيمكننا معالجة تأثير التدخين على الصحة العامة بشكل سريع. وهذا هو المقصود بالحد من الضرر، وقد حان الوقت لتبني هذا النهج.

"هذا المقال برعاية "فيليب موريس للخدمات الإدارية (الشرق الاوسط) المحدودة"

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024