



الشيشة



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

برزت بقوة في الكويت ظاهرة تدخين الشباب والفتيات للشيشة في المقاهي التي انتشرت بشكل عشوائي وسريع في مختلف المناطق التجارية وعلى السواحل البحرية. ويختلف تدخين الشيشة عن السجائر في كثير من النقاط وهي:

- ١- المادة المستخدمة في تدخين الشيشة تحتوي على حوالي ١٥٪ من التبغ مخلوط ببعض الفواكه والعسل والتي تخمر وتطبخ.
- ٢- الفحم هو الذي يستعمل في حرق الشيشة.
- ٣- يمر الدخان خلال ماء في أسفل الشيشة ثم يستشق من خلال أنبوب طويل يتراوح بين ١-٣ أمتار.



كل هذه العملية الاحتراقية من التبغ إلى الفواكه المخمرة إلى الغاز المتصاعد من احتراق الفحم يدخل إلى رئتي الفرد في ثوان معدودة ويعمل عملية ترسب هائلة.

تدخين الشيشة أخطر

إن تدخين الشيشة يؤدي إلى زيادة الحموضة في المعدة في نحو (٢٤٪) من المدخنين، ويؤدي تدخين الشيشة إلى زيادة الإفرازات والحموضة المعدية عند الإنسان بدرجات متفاوتة، مما يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة بقرح الجهاز الهضمي. وتتعدى إخطار الشيشة ذلك إلى كونها إحدى وسائل التلوث ومصدراً خطيراً للعدوى وانتقال الأمراض بين مدخنيها، بسبب مشاركة أكثر من شخص في تدخينها.

كما أن مدخني الشيثة يتشققون كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون عند احتراق التبغ المعسل من الفم.

تدخين الشيثة بين السيدات

بلغ عدد المدخنات في العالم حوالي ٢٠٠ مليون امرأة، معظمهم في الدول العربية وبسبب تدخين الشيثة تتعرض المرأة إلى ما يلي:

- ١- زيادة إمكانية الإصابة بسرطان عنق الرحم.
- ٢- كثرة الإجهاض.
- ٣- قلة وزن المواليد.
- ٤- زيادة وفيات المواليد.
- ٥- زيادة ولادة الأجنة المشوهة.

تأثير الشيثة على أطفال المدخنات

- ١- زيادة كبيرة في الالتهابات الرئوية وبخاصة لدى الأطفال الرضع.
- ٢- زيادة أمراض الحساسية في الجهاز التنفسي (الأنف، الجيوب الأنفية، الشعب الهوائية).
- ٣- قلة النمو الجسدي والعقلي بالمقارنة مع الأطفال الذين لا تدخن أمهاتهم.

الدعاية... وتدخين الشيثة

بعد أن لاقت عملية تدخين الشيثة أسوأ معاملة في المدن المتحضرة إثر شكاوي السكان من رائحة الأدخنة الخانقة والفاسدة، تضع بعض المطاعم والفنادق الشيثة في أماكن مفتوحة حول المسابح وفي الحدائق المعدة للاستراحات في الهواء الطلق، وتختص الشيثة بدعوى جذب الزبائن وترويج المأكولات والمشروبات وتفخر عادة بارتفاع مستوى النظافة. ولكن هذا الوضع هل يمكن أن يحافظ على صحة الإنسان ووقايته من الأمراض المرتبطة بتدخين الشيثة وهل يمكنه معالجة الأمراض، أنها الدعاية النفسية السيئة. والأضرار الكبيرة المرتبطة بحياة الإنسان وقتله على طبق من الدعوة للاسترخاء وكسب المرض مدفوع الثمن؟



آفة تدخين الشيشة

إن ازدياد نسبة تدخين الشيشة في المجتمعات العربية يدل على أن هناك خللاً فيها، ففي الوقت الذي نعلم فيه أن شركات التبغ محاربة في بلادها، فإننا نبادر إلى استقطاب منتجها بكل صدر رحب، مع تنوع طرق تدخينها وزيادة أنواعها بما يتناسب وحجم الأضرار التي تصيبنا .

إن رواد مقاهي الشيشة هم من الشباب والمراهقين والنساء، وزيارة هذه الأماكن تؤدي بدورها إلى زيادة نسبة الإصابات بالأمراض الصدرية لدى هؤلاء الشباب، كما أنها تهدر أوقاتهم في ما هو ليس نافع عليهم وعلى صحتهم ووقتهم ومالهم .

نساء مدخنات للشيشة!!

تعد ظاهرة تدخين المرأة للشيشة من أخطر الظواهر التي انتشرت داخل مجتمعنا المحافظ، حيث أظهرت الدراسات سقوط الفتيات في هوة تدخين الشيشة، وحضورهن إلى المقاهي والمنتزهات لتعاطي الشيشة، وكذلك انتشار هذه العادة السيئة في المنازل مما أفقد دور الأم والفتاة في رعايتها لصحتها وأهتمامها بمظهرها، وكذلك الأمراض المنتشرة والمرتبطة بهذه العادة مع الشيشة، كما أن سلوكها الغير سوي في الأماكن العامة المنتشرة لتدخين الشيشة يعطيها المظهر الحضاري السيئ لصحة الأم وأطفالها وولاداتها القادمة كمدرسة لتربية النشأ السليم من العادات الضارة بصحتها .

الشيخة تخطف الشباب من داخل مدارسهم

ربما يعتبر كثير من الشباب المدخن أن الشيخة ليست تدخيناً، وربما لا يرون فيها ضرراً عكس تدخين السجائر ولا يعلمون أنها ربما أخطر من السيجارة والتي هي الأخرى خطر داهم. والمؤسف أن الكثير من المدخنين للشيخة يدمنون تدخين الشيخة في الصباح والمساء... والنتيجة تداعى في ادائهم وإحساس داهم بالكسل والابتعاد عن الدراسة والهروب من المدرسة إلى مقاهي الشيخة والنتيجة الرسوب علمياً وفقدان الصحة.

التقليد الأعمى يسقط في هوة الشيخة

كثير من المدخنين والمدخنات للشيخة بدأوا الطريق بتقليد الآخرين، وهو التقليد الأعمى للكبار والآخرين المميزين، وكذلك التقليد حتى نصبح متحضرين أو التقليد لنكون مثل الأصدقاء أو لنكون نملك قرار التدخين، ولكن جميعها... أفقدتنا التوازن النفسي بالقرار!؟

الأطفال والشيخة

الأطفال فلذات أكبادنا وشعاع المستقبل وضيء الحاضر، وعندما تجلس الأم لتدخين الشيخة مع ابنها يتبادلان السم والمرض. وتساعد الأم الابن في تعاطي رشقات من تدخين الشيخة يستنشق المعسل ويخرجه من أنفه بطريقة بهلوانية تتادمه طريق الشر والسرطان بدون رحمة. نسيت حملها له وهنا على وهن وفطامه في عامين تسيء آداب السلوك والتربية والطريق السوي، وأخذته إلى طريق الهاوية ومايعقبه أسوأ.

الشباب، المعسل والإنترنت

في مقاهي الشيخة والمعسل أماكن لم تخرج عن كونها إضاعة للوقت بلا هدف أو فائدة. وكذلك مقاهي الإنترنت من روادها الشباب والمراهقين، وجميع هذه المقاهي تساعد الشباب على دخول المواقع المثيرة مع توفيرها لتدخين الشيخة وسحب الدخان مع آثاره الموقع واهتمام الشباب مما يزيد من استهلاك حجر التدخين وبالتالي يطلبها مرات ومرات دون الإحساس

بالجهد الذهني والنفسي وبالتالي تدهور في الصحة من ثلاثة جوانب: الموقع والمعدل والإنترنت المشتت للذهن. أما الفتيات فقد أفقدتهن الشيشة التوازن النفسي والأنوثة والتقليد أعماهن فسقطن في هوة الشيشة.



إن تدخين الفتاة أو السيدة يتخطى العادة السيئة إلى الظاهرة ويتطلب إعادة النظر في بعض السلوكيات للسيطرة على شيوعتها والكف من آثارها السلبية على المجتمع، وهي تعكس غياب بعض ولاة الأمر وغياب الوعي الصحي والدور الاجتماعي لهذه الظاهرة مما أعطى للمرأة الكثير من الإهمال لصحتها وزيادة انتشار الأمراض من عملية التدخين وتدهور في نعومة الجلد وذهاب رونق البشرة وذبول في بريق العين.

الحالة الجسمية والصحية

الإنسان بحكم تركيبته الجسمية قد منحه الله جهازاً نفسياً وعصبياً معقد التركيب وشديد التأثير بأي شيء غريب يحاول اختراق الجسم. والإنسان توجد فيه العديد من الهرمونات ومنها هرمون (الأدرينالين) الذي يعمل على تحضير الجسم للدفاع والهجوم وزيادة هذا الهرمون تؤدي إلى الاختلال وتساعد على العصبية. وإن العديد من متعاطي الشيشة يلاحظ عليهم حالة الأكتئاب والقلق والخواء الداخلي والتوتر والانطواء وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة والواقع لعله يستطيع التخلص من هذا القلق الذي ما هو إلا نتيجة لظروف

وضغوط الحياة بجوانبها الايجابية والسلبية.

التدخين وآلام الأسنان

إن تدخين الشيشة له آثار ضارة على صحة الإنسان ومنها أنسجة الفم من خلال المسمم والدخان، حيث يؤدي إلى تغيرات هسيتوكيميائية في تلك الأنسجة، مما يحتمل معه حدوث أورام سرطانية، وظهور بقع بيضاء هي الصورة المبكرة للسرطان، ويجب ملاحظة هذه البقع، وبما أن تدخين الشيشة له آثار مباشرة على اللثة والأسنان فهو يؤدي إلى التهاب مزمن في اللثة مصحوباً باحمرار مع نزول الدم خاصة اثناء استعمال الفرشاة، كما أن النيكوتين يترسب على الأسنان ويصبغها باللون البني إلى جانب الرائحة الكريهة التي يسببها التدخين.

أما التدخين السلبي

فمن المعلوم أن التدخين السلبي من الممكن أن يكون سبباً في الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب عند غير المدخنين، كذلك فإن تعرض الأطفال الرضع لدخان الشيشة سلبياً يزيد من احتمال إصابتهم بالربو المزمن والالتهاب الشعبي المزمن، وكذلك إتهاب الأذن الوسطى .

أين هي أخطار الشيشة؟

لقد أثبت طبيياً أن نسبة الكربوكس هيموجلوبين عالية في دم الذي يدخن الشيشة مقارنة بالمدخنين للسجائر حيث يحل أول أكسيد الكربون الناتج عن استخدام المعسل في الشيشة محل الاكسجين المرتبط به الهيمو جلوين الموجود في كريات الدم الحمراء.

القرار الحكيم

إغلاق مقاهي تدخين الشيشة هو القرار الصائب من قبل القائمين على صحة المواطن ، وهو قرار تربوي وصحي واجتماعي واقتصادي وديني حكيم - حفاظاً على أبناء الوطن من هذه العادات السيئة والأمراض الخطيرة والفتاكة على الأفراد والمجتمع.

من منشوراتنا



إدارة التنمية الاجتماعية

هاتف : 22052132 - الخط الساخن : 1899000

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب. 24409 الصفاة 13105 - الكويت

للتواصل: 22052112

للاستفسارات (واتس آب): 97244063



لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى إدارة
العلاقات العامة والإعلام لجمعية صندوق إعانة المرضى