

أحد صناعات القرار في مجال الطب في العالم

«بروفيسور دوبوي» التبغ يقتل نصف مستهلكيه ويبيع بحرية!

لا يوجد Cigarette Light!

النيكوتين مشابه للهيروين والكوكايين

● بداية.. هل تعلم عزيزي المدخن ما هو النيكوتين؟!

– النيكوتين هو مادة سامة توجد في نبات التبغ، ويكون الهدف منها في الطبيعة هو توفير الحماية لهذه النباتات من الحشرات!

وهي مادة مسببة للإدمان تماما مثل المواد المخدرة الصلبة كالهيروين والكوكايين، ويصل النيكوتين إلى المخ في غضون عشر ثوان من بدء عملية التدخين، ويؤدي النيكوتين إلى زيادة معدلات مركب «الدوبامين» في المخ.. وزيادة «الدوبامين» تجعلك تحسّ بشعور رائع من الراحة والسعادة يماثل شعورك عندما تتلقى خبراً سعيداً.

● حقائق عن الأعراض الجانبية المترتبة على التدخين:

– أهمها الموت المبكر، فمادة التبغ هي المادة الوحيدة التي تقتل نصف مستخدميها، وتباع بكل حرية! – أمراض القلب والجهاز التنفسي.

– السرطان، خاصة سرطان الرئة، سرطان الفم والحنجرة والحلق والمريء، وسرطان عنق الرحم والمثانة والبنكرياس.

– جلطات الدماغ.

– أمراض أخرى لا يسعنا ذكرها مثل: هشاشة العظام وقرحة المعدة وغيرهما!

أسرار خاصة أخبرنا عنها «البروفيسور دوبوي».. ولم تطرح من قبل!

● هل تعلم أنه لا يوجد شيء اسمه Light Cigarette؟

– لأن الشركات حرصت على أن تضع فلاتر لتخلط الهواء مع الدخان للتقليل من تركيز النيكوتين، ولكن في نفس الوقت حرصت هذه الشركات على أن تكون الفلاتر في نفس المكان الذي يضع المدخن فيه يده على السيارة، فتفقد هذه الفلاتر فعاليتها ولا تقل نسبة تركيز النيكوتين؛ لأن المدخن يغلق فتحات الفلاتر بإصبعه دون أن يدري.

● هل تعلم أن بعض الشركات من أجل زيادة نسبة إدمان المدخنين على سجائرها قامت بخلط الأمونيا مع النيكوتين، وذلك يزيد من فعالية النيكوتين بشدة، ويزيد من تركيزه بأضعاف، ولم

يعلم الأطباء والباحثون بهذا السر إلا عام 1998؟!

– هل تعلم أنه ما زالت شركات التبغ لا تعترف أبداً بأن التدخين ضار بالصحة؟! بل وأقسم أصحاب الشركات أن التدخين لا يضر بالصحة أبداً!

ماذا يقول «بروفيسور دوبوي» عن تخصيص أماكن خاصة للمدخنين في المطاعم أو غيرها؟

يقول «بروفيسور دوبوي»:

إن هذا الأمر يشابه أن نقسم حوض السباحة بخط وهمي إلى قسمين، أحدهما يسمح فيه للسباحين بالتبول والقسم الآخر لا يسمح فيه بالتبول!



د. هنادي البدر

في محاضرة ألقاها «البروفيسور جيرالد دوبوي» الحائز على أرفع ميدالية مدنية وعسكرية على مستوى البلاد في فرنسا، وهو رئيس قسم الصحة العامة في جامعة Amiens، اجتمع حشد من المهتمين بمبادرات مكافحة التدخين في فندق «فيرمونت» في دبي، وقد كانت الوفود من مصر والكويت ولبنان والأردن والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة. تحدث «بروفيسور دوبوي» عن حقائق مهمة ومعلومات قيمة، رأينا أنه من الواجب أن يعرفها كل مدخن، وبخاصة قراء «أسرتي».

عيادة أسرتي

أدوية الضغط والكحة

● دكتورة هنادي.. أعاني من ارتفاع في ضغط الدم منذ أربع سنوات، ولكنني أعترف بعدم انتظامي في تناول العلاج، وذلك بسبب أنني أعاني من كحة شديدة عند تناول دواء الضغط، حتى أنني لا أستطيع النوم ليلاً.. أرجو مساعدتي فأنا أخاف من الآثار المترتبة على ترك أدوية الضغط.

بوخالد - السالمية

- عزيزي بوخالد.. هناك أعراض جانبية معروفة لكل دواء، ووجود الكحة أو الإحساس بالحشجة من الآثار الجانبية المعروفة لبعض أدوية مرضى ارتفاع ضغط الدم، ولكن هناك أنواع كثيرة أخرى لا تسبب هذه الأعراض، فما عليك إلا أن تذكر هذه الأعراض لطبيب العائلة، ليساعدك في التوصل إلى العلاج المناسب دون الأعراض الجانبية المذكورة.

عدم انتظام الدورة الشهرية والإنجاب

● دكتورة هنادي.. أنا في الثالثة والعشرين من العمر، ومقبلة على الزواج، وأعاني من عدم انتظام في الدورة الشهرية، فقد تتأخر الدورة لشهرين إلى ثلاثة شهور.. فهل سيؤثر هذا على الإنجاب؟
غادة - الرميثة

- عزيزتي غادة، إن عدم انتظام الدورة الشهرية مقبول حتى سن الثامنة عشرة، ولكن بعد ذلك يجب أن يكون هناك نمط معروف لكل فتاة أو سيدة، وأي خلل في هذا النمط قد يؤدي إلى مشاكل في الحمل، ونصحتي لك مراجعة طبيبة النساء في أقرب فرصة لإجراء بعض التحاليل البسيطة للتأكد من سبب عدم انتظام الدورة، مع العلم أن العلاج في الغالب يكون سهلاً وفعالاً.

ابنتي لا تستطيع لبس الحلق!

● دكتورة هنادي.. تعاني ابنتي من حساسية شديدة عند لبسها للحلق، وهي تحب لبس الإكسسوارات، وأشعر بالحزن لأنها محرومة من هذا الشيء، فعند لبسها للحلق تصيها حكة شديدة في الأذن واحمرار شديد.. فهل هناك أسباب لذلك؟
أم ندى - حولي

- عزيزتي أم ندى.. هذا النوع من الحساسية شائع جداً، والأفضل الابتعاد عن الإكسسوارات ولبس الذهب الأبيض وكذلك الذهب الأصفر، ولا يوجد سبب مباشر لذلك غير التحسس، وهناك بعض الكريمات التي قد تساعد، مثل كريمات الكورتيزون.

علاج جديد للمساعدة على ترك التدخين

النيكوتين خلقه الله للنبات ليحارب به الحشرات!



فهل يرضيك أن تسبح في هذا النوع من الأحواض!؟

وأخيراً تحدثت بروفيسور دوبيوي عن ظهور دواء جديد للتخلص من التدخين، وهو دواء Varenic line والاسم التجاري CHAMPIX فما هذا الدواء!

تقول الدراسات: إن تناول

1 ملغم من هذا الدواء مرتين يومياً - وعلى مدى فترة تصل إلى 12 أسبوعاً - يساعد وبشكل رائع على التخلص من عادة التدخين بطريقة أكثر سهولة.

فهو أول عقار خال من النيكوتين، وتم اعتماده من أجل مساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين في نهاية سنة 2006.

● هل هناك موانع من استعمال هذا الدواء؟

- لا توجد أية موانع لهذا الدواء، حتى في حالات القصور الكبدي أو القصور الكلوي وكبار السن، ولا توجد أي مخاوف من استخدامه.

● هل هناك آثار جانبية لهذا الدواء؟

- إن الآثار غير المرغوب فيها هي الآثار الناتجة عن التوقف عن التدخين سواء مع أو بدون العلاج، وهي الأعراض الانسحابية المعروفة مثل: الإحباط، الضيق، صعوبة التركيز وزيادة الشهية.

● هل يتوافر عقار CHAMPIX في الكويت؟

- وصل هذا العقار الكويت قبل أيام فقط، ويتوافر في جميع الصيدليات.

● كيف يؤخذ هذا العقار؟

- تؤخذ حبة واحدة (نصف ملغم) مرة في اليوم لمدة 3 أيام، ثم تزداد الجرعة إلى نصف ملغم مرتين في اليوم حتى اليوم السابع، ثم يبدأ المدخن بأخذ غرام واحد مرتين يومياً حتى يكمل 12 أسبوعاً.

وغالباً ما يكون الإقلاع عن التدخين في اليوم الثامن أو اليوم 14.

● متى تبدأ الفوائد الصحية الناتجة عن التوقف عن التدخين!؟

- بعد 20 دقيقة فقط يتناقص معدل ضربات القلب، ويرجع إلى نبضاته الطبيعية.

- بعد 12 ساعة يتراجع معدل أكسيد الكربون الناتج عن التدخين.

- بعد أسبوعين فقط تقل خطورة الإصابة بالسكتة القلبية وتنشيط الرئتين.

- بعد شهر تقل حالات ضيق التنفس والسعال.

- بعد مرور عام تقل معدلات الإصابة بأمراض القلب.

- بعد مرور 10 سنوات تقل خطورة الإصابة بالسرطان الناتج عن التدخين.