

١٢. التدخين:

يشكل التدخين اليوم السرطان الخبيث الذي يعزو العالم. وقد لوحظ ازدياد عدد النساء المدخنات تدريجياً، كذلك ازداد عدد المدخنين للتبغ بالغليون والأركيلة.

يعتبر التدخين السبب الأول للوفيات بعمر مبكر. كما أن عدد الوفيات الناجمة عنه أكبر من عدد الوفيات الناجمة عن الكحول والتهربين والكوركاين والانتحار والقتل ومتلازمة نقص المناعة المكتسب مع بعضها مجتمعة.

كما يعد التدخين سبباً رئيسياً للعديد من الأمراض، وحالات العجز والوفيات المبكرة. قد يحدث التدخين في الظروف التالية:

١. التسلية: نوع من إثبات الذات لا سيما لدى المراهقين والشباب الصغار.
 ٢. البحث عن المتعة.
 ٣. الرغبة في البقاء في حالة تنبه ويقظة.
 ٤. الترويح عن النفس وطلب الراحة في حالات الشدة والضغط النفسي المهني والاجتماعي.
- لوحظ ترافق التدخين مع الاعتقاد على شرب القهوة، كما تبين أن هناك صعوبات أكبر في الإقلاع عن التدخين لدى الأشخاص الذين يعانون من قلق وتوتر وضعف طاقات مهنية.

يحتوي دخان السجارة على أكثر من أربعة آلاف مادة كيميائية معظمها مؤذ أو سام. مثلاً: يؤدي تدخين سجارة إلى استنشاق ١,٧ ملغ نيكوتين وهو المسؤول عن حدوث الاعتماد، و ٢٠ ملغ قطران (tar) والذي يسبب الإدمان إضافة إلى السرطان، كما يؤدي احتراق التبغ أثناء التدخين إلى إطلاق غازات وأبخرة يؤثر على تركيبها عوامل متعددة مثل: نوع التبغ وحرارة الاحتراق وطول السجارة وتركيبية الورق والفلتر، والمواد المضافة للتبغ أثناء تصنيع السجائر كمسرعات للاشتعال والمنكهات.

يتركب التبغ أساساً من فحوم هيدروجينية ومركبات آزوتية وحموض عضوية غير دسمة والقطران والنيكوتين... تصل أثناء التدخين هذه المواد إلى الجهاز التنفسي، حيث تؤثر على سلامته وكفاءته، بينما يمتص قسم منها بواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئتين لتصل إلى الدم الذي ينقلها إلى أعضاء الجسم المختلفة مثل المخ والقلب والشرابيين. تسبب هذه المواد تغيرات في وظائف الأعضاء المختلفة في الجسم.

النيكوتين

يرفع مستويات المصل من الجلوكوز والكورتيزول والحموض الدسمة الحرة والهرمون المضاد للإبالة. كما يزيد من التصاق الصفائح الدموية. يعبر النيكوتين المشيمة ويطرح مع الحليب. يعتبر النيكوتين المادة الأساسية في التبغ المسببة للاعتياد.

غاز أول أكسيد الفحم

وهو غاز سام شديد الألفة للخصاب حيث يرتبط معه مشكلاً الكربوكسي هيموغلوبين COHB، مزاحماً بذلك الأكسجين على الارتباط به مما يمنع نقل هذا الأخير إلى الأنسجة والاستفادة منه. يتراوح تركيز الـ COHB من ٢ - ١٥% عند المدخنين، بينما لا يتجاوز هذا التركيز ١% لدى غير المدخنين. لهذا التركيز المرتفع من الـ COHB ضرراً بالغاً على الجسم لا سيما لدى الأشخاص المصابين بقصور تنفسي أو قلبي. يؤثر غاز أول أكسيد الكربون سلباً على مرونة الشرايين الدموية ويسرع في حدوث التصلب العصيدي بسبب تأثيره على الصفائح الدموية ودوره في حدوث العسيدة الشريانية. يؤدي الازدياد المزمن في تركيز الـ COHB إلى حدوث زيادة طفيفة في عدد الكريات الحمر (احمرار دم ثانوي)، كما قد يسبب تدهوراً خفيفاً في وظائف الجملة العصبية المركزية.

مركبات أخرى

المواد المسرطنة الأساسية: الفحوم الهيدروجينية العطرية عديدة الحلقة والأمينات العطرية ومركبات النتروز أمين.

مواد تزيد من التأثير المسرطن للمواد الأخرى وتسمى المواد المساعدة على التسرطن Cocancerogenics مثل: الكاتيكول، والفينول، والكريسول.

أضرار التدخين:

➤ الأضرار الاجتماعية:

يزيد التدخين من تفاقم الفقر بين مستخدميهم وعائلاتهم بسبب:

- ازدياد فرصة التعرض للمرض وما ينجم عن ذلك من تعطل المعيلين للأسرة عن عملهم وحرمانها من الدخل الذي يحصلون عليه عادة.
 - الوفاة المبكرة نتيجة الإصابة بالأمراض التنفسية والسرطانات والنوبات القلبية وغيرها مما يحرم العائلة من معيها.
 - زيادة تكاليف الرعاية الصحية الناجمة عن زيادة حدوث العديد من الأمراض.
- الأضرار البيئية:

يعتبر التدخين سبباً للعديد من الحرائق والسبب الأول للحرائق المنزلية، كما يلعب التدخين دوراً في تلوث البيئة من خلال:

- علب السجائر الفارغة وأعقاب السجائر.
 - دخان التبغ الذي يحتوي كما ذكرنا سابقاً على ذرات لأكثر من أربعة آلاف مادة وغازات حاوية على ٥٠٠ مادة، معظمها مؤذ.
- الأضرار الصحية:

للتدخين آثار سلبية على جميع أجهزة الجسم. تختلف درجة الخطورة المتعلقة بالتدخين من شخص إلى آخر، وهذا يتعلق بالعوامل التالية:

- عدد سنوات التدخين.
- عدد السجائر المدخنة.
- نمط التدخين.
- البنية الوراثية.
- العوامل المهنية والبيئية.
- الأمراض وعوامل الخطر الأخرى المرافقة.

تأثيرات التدخين على أجهزة الجسم المختلفة:

➤ الجهاز العصبي:

يعتبر الجهاز العصبي المركزي من أكثر أجهزة الجسم تأثراً بالتدخين. تعود تأثيرات التدخين على الجهاز العصبي المركزي بشكل أساسي إلى مادة النيكوتين. عند تدخين السجارة تتحرر مادة النيكوتين وتدخل الجسم بنسبة ٩٥%، ليصل جزء من هذه المادة إلى الدماغ خلال ٧ - ٨ ثوان. تؤثر مادة النيكوتين على مستقبلات الأستيل كولين وجهاز الدوبامين مما يؤدي لحدوث التأثيرات العصبية الناجمة عن التدخين. ينبه النيكوتين بجرعات قليلة الجهاز العصبي، بينما له تأثير مثبط بجرعات كبيرة. يتم تفعيل مركز النشوة في المخ مما يفسر الشعور بالغبطة والنشوة أثناء التدخين. يزول تأثير النيكوتين بمجرد الانتهاء من التدخين، يليه بعد ذلك شعور بالانحطاط مما يدفع الشخص لتدخين سجارة أخرى وهكذا حتى تحدث ظاهرة التعود. للتدخين

تأثيرات أخرى على الجملة العصبية مثل ضعف ردود الفعل الانعكاسية والتوتر والقلق والانفعال واضطرابات النوم. يؤدي التدخين إلى نقص كمية الأكسجين الواصلة إلى الدماغ بسبب اتحاد الخضاب مع أول اكسيد الكربون الناجم عن احتراق التبغ، وهذا يفسر نقص التحصيل الذهني (دراسياً ومهنياً)، ونقص القدرة الإبداعية للأفراد.

➤ جهاز التنفس:

- ✓ يعد التدخين سبباً رئيسياً لحدوث أمراض الرئة الانسدادية المزمنة (COPD) chronic (obstructive pulmonary disease).
- ✓ يؤهب التدخين لزيادة حدوث الأحماج التنفسية، وإطالة فترة علاجها، وزيادة معدلات الوفيات الناجمة عنها.
- ✓ يثير دخان السجائر نوبات الربو ويؤدي إلى تفاقمها.
- ✓ يزداد حدوث سرطانات الحنجرة والبلعوم وتجويف الأنف والجيوب الأنفية وإنتاناتها لدى المدخنين.
- ✓ يؤدي التدخين إلى بحة في الصوت، واحتقان في الأنف، وضعف حواس الشم والذوق والسمع.
- ✓ لوحظ أيضاً وجود ترافق بين التدخين وحدث السل الرئوي.

➤ القلب وجهاز الدوران:

- ✓ التدخين من أهم العوامل المؤدية لتطور أمراض نقص التروية القلبية.
- ✓ يعتبر التدخين عامل الخطورة الأهم لحدوث التهاب الأوعية الخثري السداد أو ما يسمى بداء برغر، والذي يحدث عند الشباب المدخنين ويتظاهر سريرياً بالعرج المتقطع.
- ✓ يؤدي التدخين كذلك إلى تفاقم نقص التروية الدماغية والمحيطية (٩٠ % من المصابين بتضيق شرايين الطرفين السفليين هم من المدخنون).
- ✓ يعد التدخين عامل خطورة للإصابة بارتفاع الضغط الشرياني.
- ✓ تزداد نسبة حدوث المضاعفات الناجمة عن التخدير أثناء إجراء العمليات الجراحية للمدخنين.

➤ الحمل ومحصول الحمل:

- ✓ يقلل التدخين من قدرة المرأة على الإنجاب بسبب تثبيط الحركة في نفيري فالوب مما يزيد من احتمالات العقم والحمل الهاجر. وكذلك يعيق التدخين عملية الإلقاح بسبب تركيز مادة النيكوتين السامة للظاف في السائل المحيط بالبويضة.
- ✓ يزيد التدخين من احتمال الإجهاض العفوي، ووفاة محصول الحمل، وولادة جنين ميت، والولادة المبكرة. كذلك يزداد احتمال الموت المفاجئ لدى المولود. يسبب التدخين نقص نمو الجنين داخل الرحم، ونقص وزن المولود الذي قد يكون له تأثيرات سلبية لاحقة على التطور الجسمي والعقلي للطفل وذلك بسبب سوء الدوران الرحمي المشيمي.

- ✓ تزداد احتمالات الإصابة بأمراض مختلفة عند الأطفال لأمهات مدخنات مقارنة مع أطفال الأمهات غير المدخنات (مختلف أنواع الحساسية الجلدية لا سيما الاكزيما).
- ✓ للتدخين تأثيرات سلبية على كمية ونوعية حليب الأم المرضع. كما لوحظ انخفاض انتشار الإرضاع الوالدي وزيادة حالات الفطام الباكر لدى المدخنات.

➤ التدخين والسرطان:

- ✓ يعتبر التدخين حالياً أهم سبب للوفاة بالسرطان، وهو السبب الأساسي لحدوث سرطان الرئة الذي يعتبر من أكثر السرطانات شيوعاً في العالم.
- ✓ يتناسب خطر حدوث سرطان الرئة طرماً مع كمية السجائر المدخنة يومياً.
- ✓ يزداد احتمال حدوث سرطان الرئة لدى المدخنين في حال وجود عوامل خطورة أخرى مثل التعرض المهني للإمبيانت (Asbestos).
- ✓ يساعد إيقاف التدخين على التقليل من خطر حدوث سرطان الرئة تدريجياً حيث يتناسب ذلك طرماً مع مدة إيقاف التدخين.
- ✓ لا ننسى أن عامل الاستعداد الشخصي يلعب دوراً مهماً في حدوث سرطان الرئة عند المدخنين.
- ✓ يزيد التدخين من احتمالات حدوث سرطانات أخرى في الجسم مثل: سرطان الشفة وسرطان الحنجرة وسرطان التجويف الفموي وسرطان عنق الرحم وسرطان المري والمعدة والبنكرياس والكلية والمثانة والبروستات وبيضاض الدم واللمفومات وخاصة لمفوما هودجكن.

➤ الجهاز الهضمي:

- ✓ يسبب التدخين رائحة فم، واصفرار اللعاب ونقص كميته وتبدلات في تركيبه وبالتالي خللاً في وظيفته في حماية الأسنان وتنظيفها مما يؤهب لتسوسها وتخلخلها.
- ✓ يلون التدخين الأسنان بلون أصفر متسخ لا يزول بطرق تنظيف الأسنان العادية.
- ✓ التهابات في اللثة.
- ✓ يؤثر التدخين سلباً على الحليمات الذوقية مما يضعف حاسة الذوق لدى المدخن، وتزول عادة هذه التأثيرات تدريجياً بعد إيقاف التدخين.
- ✓ للتدخين دور في حدوث الطلاوة البيضاء (Leukoplakia) في تجويف الفم والشفيتين وهي آفة قبل سرطانية.
- ✓ يؤثر التدخين أحياناً على الشهية بشكل متباين بحيث يؤدي إلى زيادتها أو نقصانها مما ينجم عنه زيادة الوزن أو خسارته.
- ✓ يزيد التدخين من إفراز الحمض المعدي وبالتالي حدوث التهابات حادة ومزمنة في المعدة وتقرحات في المعدة والمريء، فالتدخين عامل خطورة لحدوث قرحات المعدة والعفج. ويؤخر التدخين شفاء القرحات الهضمية العفوية والعلاجية، ويزيد أيضاً من احتمالات نكس القرحة العفجية.

✓ يساعد التدخين على الإصابة بتليف وتشمع الكبد، والذي قد يتطور إلى سرطان الخلية الكبدية.

➤ الغدد الصم:

✓ يزيد تدخين السجائر من إفراز الأدرينالين من الغدة الكظرية، وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة عدد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

✓ يضعف التدخين المزمّن من قدرة البنكرياس على إفراز هرمون الأنسولين المسؤول عن ضبط سكر الدم، فنقص هذا الهرمون يؤدي إلى زيادة معدل السكر في الدم وبالتالي فالتدخين من العوامل المؤهبة لحدوث الداء السكري.

✓ قد يؤدي حرمان الجسم من الأنسولين (الذي هو هرمون بناء يعمل على تخزين مصادر الطاقة في الجسم) عند المدخنين إلى نقص الوزن.

➤ تأثيرات أخرى ضارة للتدخين:

✓ تظهر التجاعيد بتواتر أكبر وبسن أبكر، لا سيما تجاعيد الوجه، عند المدخنين مقارنة مع غير المدخنين.

✓ يؤدي التدخين كذلك إلى شيخوخة الجلد وفقدانه حيويته وتبدلات في لونه وجفافه وضعفه بسبب ضعف الجريان الدموي إلى الجلد.

✓ التدخين عامل مؤهب لحدوث ترقق العظام وخاصة بعد سن الضهي، وبالتالي التعرض للكسور لا سيما في العمود الفقري.

✓ يسبب التدخين التهاب العصب البصري بسبب مادة السيانيد التي تؤدي لزوال النخاعين، كما يسبب التهاب ملتحمة ويؤهب لحدوث الساد.

✓ اضطرابات هرمونية لدى المرأة مسببة الشعرانية، واضطرابات في الدورة الطمثية وانقطاعها بشكل مبكر.

✓ للتدخين دور في حدوث العقم لدى النساء وذلك من خلال تخفيض مستوى الاستروجين، ونقص عدد البويضات، وتركز مادة النيكوتين السامة للنطاف في السائل حول البيضة.

✓ التدخين عامل مؤهب لحدوث العقم عند الرجال من خلال تأثيره على عدد الحيوانات المنوية وشكلها وحركتها، كما أنه يضعف القدرة الجنسية عند الرجال فهو يشكل مع السكري وارتفاع التوتر الشرياني أهم ثلاثة أسباب للضعف الجنسي للرجال.

ضبط التدخين

تشمل الاستراتيجية المتبعة لضبط التدخين حسب توصيات منظمة الصحة العالمية الجوانب الأربعة التالية:

➤ منع كل أشكال الدعاية والإعلان المروجة للتدخين.

➤ التثقيف الصحي، مع الاهتمام الخاص بشريحة الشباب.

➤ تشجيع إيقاف التدخين:

١. تحفيز إنتاج وبيع الأشكال الأقل ضرراً والأقل كلفة من منتجات النيكوتين مثل اللصاقات والأقراص ومستحضرات الاستنشاق وغيرها. هذا النوع من المنتجات البديلة للتدخين الذي يشبع الرغبة الشديدة لتناول النيكوتين المسبب للإدمان يمكن أن يكون أفضل طريقة عملية لإيقاف التدخين من قبل العديد من المدخنين حالياً.
٢. توسيع مراكز ومنتجات الإقلاع عن التدخين المجانية أو المدعومة.
٣. تسهيل فرص الحصول على بدائل التدخين في البلدان النامية.
٤. إنشاء هيئات تحالفية لمكافحة التدخين.
٥. استخدام الإيرادات العامة المستمدة من ضرائب التبغ في تمويل مجموعات ونشاطات تدعم مكافحة التدخين.
٦. تمويل تأمين فرص عمل أخرى لمزارعي التبغ والأشخاص الآخرين الذين سيفقدون مصادر دخلهم جراء ضبط التدخين.
٧. فرض ضرائب وإصدار تشريعات للحد من استهلاك التدخين: إن زيادة الضرائب يقلل عادة الطلب على منتجات التبغ. كما أنه من المهم إصدار التشريعات للحد من التدخين في الأماكن العامة وأماكن العمل.

١٣. إدمان الكحول (الكحولية Alcoholism):

إن حماية صحة الأفراد من التأثيرات الناجمة عن تناول الكحول الضار (Harmful use) من أولويات الصحة العامة، وإنقاص الأذى الصحية والاجتماعية الناجمة عنه هو أحد أهداف منظمة الصحة العالمية (WHO).

فالهدف النهائي في هذا الإطار هو إنقاص المراضة والوفيات الناجمة عن تناول الكحول الضار وما يترتب عنه من عقابيل اجتماعية.

حسب الـ WHO إن تناول الكحول الضار هو من أهم خمس عوامل خطورة لحدوث المرض والعجز والموت.

العوامل المحددة لحدوث الأذى الناجمة عن الكحول:

تتحدد الأذى الناجمة عن تناول الكحول الضار، بغض النظر عن العوامل البيئية، بثلاثة أبعاد لشرب الكحول وهي: كمية الكحول المتناولة، وطريقة الشرب وفي بعض الأحيان نوعية الكحول المتناول.

١. الكمية المتناولة:

بالنسبة لمعظم الأمراض والأذى المتعلقة بتأثيرات الكحول على الصحة هناك علاقة بين الأذى الناجمة والكمية المتناولة.

مثال: في كل السرطانات المتعلقة بالكحول كلما كانت الكمية المتناولة أكبر كلما كانت الخطورة لحدوث هذه السرطانات أعلى.

٢. نموذج الشرب:

ليس فقط كمية الكحول المتناولة، إنما أيضاً طريقة شرب الكحول تؤثر في تأثيراته الضارة على الصحة. مثال: يترافق شرب الكحول مع الطعام بتأثيرات ضارة محدثة للأمراض المزمنة أقل مما هو في حال شرب الكحول بأوقات أخرى. قد يكون لهذا النمط من تناول الكحول المسمى نموذج تناول الكحول منخفض الخطورة (low-risk pattern of alcohol consumption)، دور في الوقاية من أمراض القلب والأوعية. يزول هذا الدور الوقائي في حال شرب الكحول العرضي بكميات كبيرة (heavy episodic drinking). يعرف شرب الكحول العرضي بكميات كبيرة بأنه شرب ٦٠ غ أو أكثر من الكحول بنفس الوقت مرة واحدة شهرياً على الأقل.

٣. نوعية الكحول:

لنوعية المشروبات الكحولية تأثيراً على الصحة والوفيات. فالمشروبات الكحولية المصنوعة في المنزل أو غير القانونية تكون ملوثة بالميتانول أو بمواد شديدة السمية مثل المطهرات أو مواد أخرى لها تأثيرات ضارة على الصحة. حيث أن المنتجات غير المرخصة تكون متوفرة في السوق السوداء وأرخص سعراً وغير خاضعة للرقابة، وبالتالي فقد تكون سهولة توفرها دافعاً لزيادة استهلاك الكحول وازدياد مرات شرب الكحول العرضي بكميات كبيرة.

العوامل المؤثرة على استهلاك الكحول والأضرار الناجمة عنه:

تم تحديد العديد من العوامل على مستوى الفرد والمجتمع والتي يمكن أن تؤثر على استهلاك الكحول وتزيد من خطورة الاضطرابات الناجمة عن تناوله، والمشاكل المتعلقة به عند الشخص الكحولي والمحيطين به.

أولاً- العمر:

يعتبر الأطفال والمراهقون والمسنون الفئات العمرية الأكثر تعرضاً للأضرار المتعلقة بالكحول. أيضاً البدء بشرب الكحول بأعمار مبكرة (قبل عمر الـ ١٤ سنة) هو مشعر لسوء الحالة الصحية لأن ذلك يترافق مع خطورة أكبر للاعتماد على الكحول وإسرافه في الأعمار اللاحقة، وحوادث السيارات والدراجات الناجمة عن شرب الكحول. يبدو أن الشباب أقل تحسباً للمخاطر وأكثر استعداداً للانخراط في أنماط من السلوك المتهور تحت تأثير الكحول.

بالنسبة للمسنين تعود الأضرار الناجمة عن الكحول لأسباب مختلفة عنها لدى مجموعات الشباب. مع أن استهلاك الكحول يتناقص مع تقدم العمر، فالكحوليون المسنون يتناولون الكحول بتواتر أكبر من الفئات العمرية الأخرى. ومع تقدم العمر يصبح الجسم أقل تحملاً لكمية ونماذج شرب الكحول التي كان الشخص يتحملها سابقاً وبالتالي تزداد احتمالات الأذيات غير المتعمدة مثل تلك الناجمة عن السقوط.

ثانياً- الجنس:

يعتبر تناول الكحول الضار عامل الخطورة الأساسي المؤدي للوفاة عند الذكور بأعمار ١٥ - ٥٩ سنة. عادة ما تكون الإناث أكثر تعرضاً من الذكور للإصابة بالأضرار الناجمة عن الكحول بالنسبة لنفس الكمية ونفس نموذج الشرب، يمكن تفسير تعرض النساء لأضرار الكحول أكثر من الرجال بالعديد من العوامل:

١. وزن الجسم الأقل مقارنة بالرجال.
٢. وقدرة الكبد الأقل على استقلاب الكحول.
٣. كما تتعرض النساء كذلك للعنف والسلوك الجنسي الخطير الناجمين عن شرب الكحول من قبل شركائهم الجنسيين.
٤. كما يعتبر الكحول عامل خطورة للإصابة بسرطان الثدي.
٥. العديد من المجتمعات لديها نظرة سيئة تجاه النساء الكحوليات أكثر بكثير منها تجاه الرجال الكحوليين خاصة في حالات شرب الكحول بكميات كبيرة، مما يعرضهم لأضرار اجتماعية حسب ثقافة كل مجتمع.

ثالثاً- عوامل خطورة عائلية:

يكون خطر اضطراب تعاطي الكحول أعلى بالنسبة للأشخاص الذين لديهم أحد الوالدين أو قريب آخر يعاني من مشاكل مع الكحول. وقد يتأثر هذا بالعوامل الوراثية.

رابعاً - الحالة الاجتماعية - الاقتصادية:

أظهرت الدراسات، خاصة التي أجريت في البلدان المتطورة، أن عدد الكحوليين وعدد مرات شرب الكحول والكحوليين ذوي نموذج شرب الكحول منخفض الخطورة أعلى في المجتمعات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي الأعلى، بينما عدد الذين يمتنعون عن شرب الكحول أعلى في البيئات الأفقر اجتماعياً. بينما الأشخاص من البيئة الفقيرة اجتماعياً واقتصادياً أكثر عرضة للإصابة بالأضرار الناجمة عن الكحول حيث أنهم لا يستطيعون الوصول إلى الخدمات الصحية -بسبب فقرهم لعلاج التأثيرات الضارة للكحول وبالتالي النجاة من الموت.

خامساً- الثقافة والإطار الذي يتناول فيه الكحول:

تختلف الأضرار الناجمة عن تناول الكحول حسب الإطار الفيزيائي والاجتماعي - الاقتصادي الذي تم شرب الكحول فيه.

مثلاً: في بعض البلدان يعرض شرب الكحول، مهما كانت الكمية ونموذج الشرب، لأضرار اجتماعية وقانونية، وذلك بسبب القوانين والتشريعات والأعراف الثقافية والطقوس الدينية.

الأضرار الناجمة عن الكحول:

يؤدي الكحول إلى عقابيل صحية واجتماعية على مستوى الفرد الذي يشرب الكحول والوسط المحيط به (أفراد العائلة والأصدقاء وزملاء العمل) ...

نعرض فيما يلي الأمراض الكبرى والأذيات الصحية الناجمة عن شرب الكحول:

- ✓ حالات عصبية ونفسية: يؤدي تناول الكحول إلى بعض الاضطرابات النفسية والعصبية مثل الاكتئاب والقلق والهلوسة الكحولية.
- ✓ أمراض الجهاز الهضمي: توجد علاقة سببية بين تناول الكحول من جهة والتهاب البنكرياس وتشمع الكبد من جهة أخرى.
- ✓ السرطانات: تم تحديد شرب الكحول كعامل مسبب للسرطان في الحالات التالية: سرطان الفم، سرطان الأنف والبلعوم أو سرطان البلعوم أو سرطان الفم والبلعوم، وسرطان الحنجرة وسرطان المري، وسرطان الكولون والمستقيم، وسرطان الكبد، وكذلك سرطان الثدي عند النساء.
- ✓ الأمراض القلبية الوعائية: للكحول هنا تأثيران مختلفان. تناول الكحول بكميات قليلة نسبياً له دور حماية من أمراض القلب والأوعية، حيث يختفي هذا التأثير عند تناول الكحول العرضي بكمية كبيرة. لتناول الكحول تأثيرات ضارة على ارتفاع التوتر الشرياني والرجفان الأذيني والسكتة النزفية بغض النظر عن نموذج الشرب.
- ✓ المتلازمة الكحولية عند الجنين ومخاطر الولادة المبكرة حيث يؤدي شرب الكحول من قبل الحامل إلى تأثيرات ضارة على الجنين وعلى صحة حديث الولادة والطفل فيما بعد.
- ✓ الداء السكري: للكحول تأثير مزدوج بالنسبة للداء السكري فنموذج الشرب قليل الخطورة قد يكون مفيداً بينما الشرب بكميات كبيرة له تأثيرات ضارة.
- ✓ الأمراض الخمجية: الاستخدام الضار للكحول يضعف مناعة الجسم وبالتالي يسمح بتطور بعض الأمراض الخمجية مثل ذات الرئة والتدرن.
- ✓ المشاكل الاجتماعية لدى الكحوليين: تشمل التغيب عن الالتزامات، والبطالة، واضطراب الحياة الزوجية، وإساءة معاملة الأطفال، والصعوبات المالية، والمشاكل القانونية مثل مشاكل العنف والمخالفات القانونية.

ضبط الكحول وتنظيم استهلاكه:

من العوامل الأخرى الحاسمة في تحديد خطر التعرض للأذيات الناجمة عن الكحول مستوى وفعالية ضبط الكحول والتشريعات المتعلقة به في كل بلد وفي كل سلطة قضائية ضمن البلدان مع القدرة على وضع سياسات خاصة بالكحول.

إجراءات لإنقاذ تناول الكحول المؤذي:

يساعد تطبيق العديد من الإجراءات التنظيمية وإجراءات ترقية الصحة في الحد من تناول الكحول بشكل ضار، وبالتالي تخفيض الأضرار الناجمة عنه.

➤ من الضوابط التنظيمية:

- ✓ رفع أسعار المنتجات الكحولية، وفرض ضرائب كبيرة عليها.

