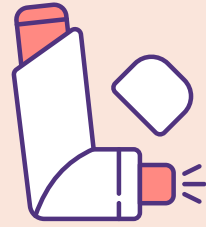


الربو والتدخين

العدد 8 | ذو القعدة 1446هـ | مايو 2025





المحتويات

03

1. افتتاح العدد

04

2. معلومات عامة عن الربو

05

3. قصة

الدخان الذي سرق أنفاسي

06

4. مقال

التدخين الإلكتروني والربو: هل هو بديل آمن؟

07

5. مقال

الصراع من أجل التنفس: الربو وعواقب التدخين

11

6. مقابلة

حين يتحول الهواء إلى صراع: الربو والتدخين

13

7. من أنا؟

15

8. السؤال التفاعلي

افتتاح العدد



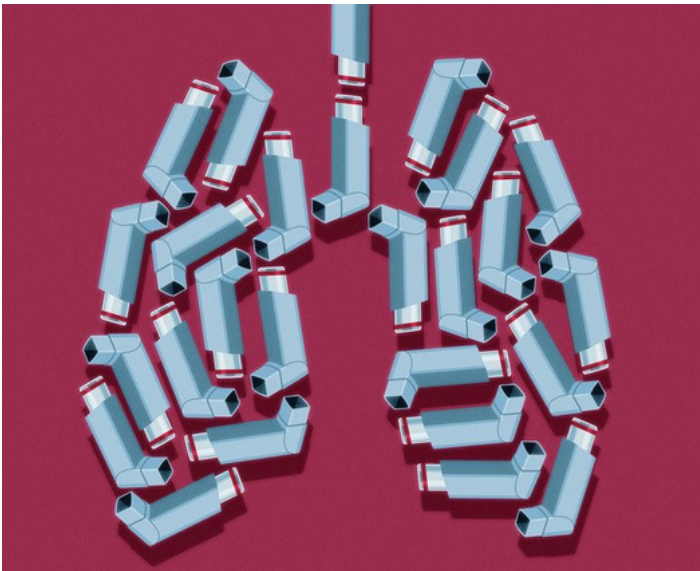
نحن في **"نادي وعي"**، نؤمن أن التغيير يبدأ بالمعرفة، وأن الوقاية خير من العلاج. فلنجعل هذا العدد بداية رحلة وعي جديدة، لتنفس هواءً نقيًا ونعيش حياةً أكثر صحة وسعادة.

قراءة ممتعة.

"الربو والتدخين" عنوان يمس حياة الملايين من البشر حول العالم. ورغم أن كل منهما قضية صحية قائمة بحد ذاتها، إلا أن هناك رابطًا وثيقًا ومؤثرًا بينهما؛ فالتدخين لا يقتصر على كونه سببًا رئيسيًا للأمراض مزمنة، بل يُعد أيضًا عاملًا مهمًا يفاقم معاناة مرضى الربو، ويعرضهم لنوبات أشد خطورة ومضاعفات قد تهدد حياتهم.

وفي هذا العدد من **"مجلة وعي"**، نسلط الضوء على قصة مُلهمة، ونقدم مقالات علمية مبسطة تشرح مفاهيم معقدة بطريقة سلسلة، بالإضافة إلى مقابلة خاصة مع أحد المختصين حول العلاقة بين التدخين والربو.

كما أعدنا لكم سؤالين تفاعليين، ننتظر منكم من خلالهما مشاركتكم وتجاربكم؛ لتعزيز الحوار المجتمعي حول هذه القضايا الصحية المهمة.





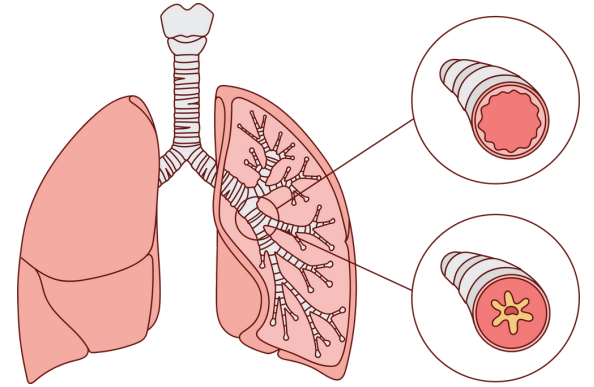
- التدخين يعد **مهيج اساسي للشعب الهوائية** وتهيج الشعب الهوائية يجعل التنفس لدى المصاب أصعب مما يزيد من نوبات الربو.
- التدخين **يتداخل مع الأدوية** التي يتناولها المصاب بالربو مما يضعف فعاليتها ويجعلها أقل تأثيرًا.
- يؤثر التدخين على **الأطفال** المتواجدين حول المدخن مما يزيد خطر إصابة الأطفال بمشاكل الجهاز التنفسي، مثل: حساسية الجهاز التنفسي، الربو، التهاب الجهاز التنفسي.
- قد يؤدي التدخين في بداية الأمر إلى **الربو** ولكن في وقت لاحق قد يتفاقم الأمر حتى يصل إلى سرطان الرئة.
- التدخين له **علاقة مع السعال وجفاف الحلق** مما يساهم في تفاقم الربو أكثر.
- يؤثر التدخين على مرضى الربو مما قد يؤدي إلى حدوث **ازمة طبية شديدة** تحتاج النقل إلى المستشفى.

الدخان الذي سرق أنفاسي

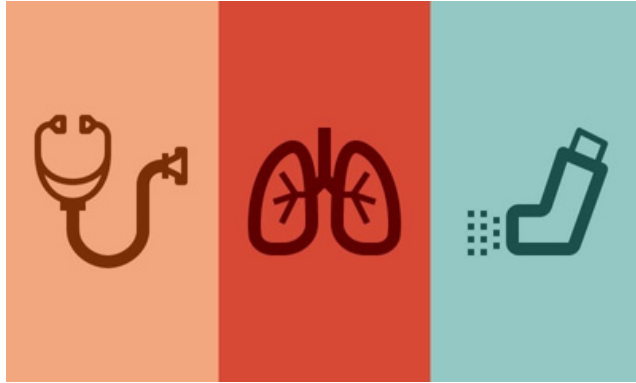


ليان، بنت في الثالثة عشرة من عمرها، كانت تحب أن تركض في ساحة المدرسة وتشارك في الأنشطة، لكن في الفترة الأخيرة صار قلبها يدق بسرعة، ونفسها يضيق، وصوت الصفير في صدرها لا يفارقها. الدكتور شحّص حالتها: **(ليان عندها ربو).**

رجعت إلى البيت حزينة، ليس فقط لأن عندها ربو، لكن لأنها تعرف أن سبب نوباتها يأتي من شيء لا تقدر على الهروب منه... دخان سجائر أخيها الأكبر، نايف، رغم أنه لا يدخن أمامها، إلا أن رائحة الدخان كانت تمشي وراءه في كل زاوية من البيت.



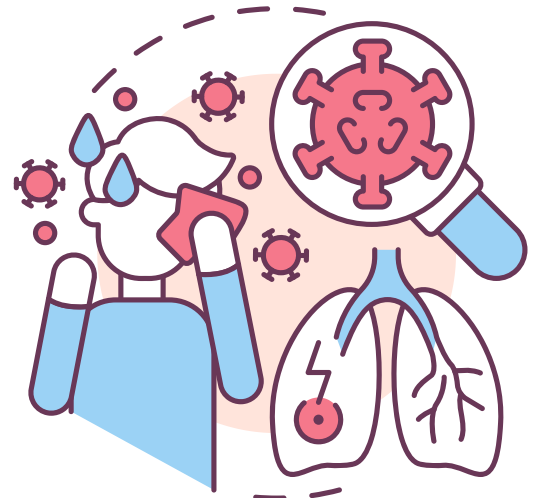
في يوم، صارت النوبة أقوى من أي مرة. انقطع نفس ليان فجأة وهي تذاكر، وأمها كانت تبكي وهي تنتظر الإسعاف. بعدما رجعت من المستشفى، نايف جلس وحده أمام باب غرفتها يسمع صوت جهاز التنفس... وصمته كان أقوى من كل شيء.



بعد أيام، أتت ليان إلى البيت ووجدت ورقة صغيرة على سريرها:
(أنا آسف يا ليان، من اليوم لن أجعلك تختنقين بسببي... قررت أن أتنفس معك، لا ضدك).
وتحت الورقة، كانت علبة السجائر مقصوفة بالنصف.

نهاية تُعطي أملاً... لأن التغيير يبدأ من شعور واحد بالمسؤولية.
وكل ما يحتاجه الفرد هو

"أمل، عطاء، حب، حنان".



التدخين الإلكتروني والربو: هل هو بديل آمن؟

مع ازدياد الوعي بمخاطر التدخين التقليدي، بدأ الكثير من المدخنين بالاتجاه إلى استخدام السجائر الإلكترونية (vape) كبديل "يُعتقد" أنه أقل ضرراً. لكن يبقى السؤال المهم: هل التدخين الإلكتروني آمن لمرضى الربو؟ وهل يُعتبر خياراً أفضل من السجائر العادية؟

أضرار التدخين الإلكتروني على مرضى الربو

1. **تهيج المجاري التنفسية:** البخار يحتوي على مواد مثل "البروبيلين غليكول" و"النكهات الاصطناعية" التي قد تهيج الجهاز التنفسي وتؤدي إلى نوبات ربو.
2. **زيادة الالتهاب:** بعض الدراسات تشير إلى أن التدخين الإلكتروني يمكن أن يسبب التهاباً في الشعب الهوائية، مما يزيد من خطر نوبات الربو.
3. **عدم وجود دراسات كافية:** بما أن السجائر الإلكترونية منتج جديد نسبياً، فإن الأبحاث طويلة المدى حول آثارها لا تزال محدودة، ما يجعل استخدامها محفوفاً بالمخاطر.
4. **ليس وسيلة آمنة للإقلاع:** في بعض الحالات، يبدأ الشخص باستخدام التدخين الإلكتروني لكنه لا يترك التدخين التقليدي، بل يُصبح مدمناً على الاثنين.

التدخين الإلكتروني ليس بديلاً آمناً لمرضى الربو. ورغم أنه قد يبدو "أقل ضرراً"، إلا أنه لا يزال يحتوي على مواد قد تؤدي إلى تهيج الجهاز التنفسي وزيادة نوبات الربو. أفضل خيار للمريض هو الإقلاع التام عن جميع أنواع التدخين، والابتعاد عن المحفزات التي قد تؤثر على صحته التنفسية.

ما هو التدخين الإلكتروني؟

التدخين الإلكتروني هو جهاز يعمل بالبطارية يُنتج بخاراً يحتوي على النيكوتين ونكهات مختلفة، ويُستنشق بنفس طريقة التدخين التقليدي. كثير من الناس يستخدمونه كوسيلة للإقلاع عن التدخين، أو كبديل يعتقدون أنه أقل ضرراً.

العلاقة بين التدخين الإلكتروني والربو

رغم أن السجائر الإلكترونية لا تحتوي على نفس كمية المواد الكيميائية السامة الموجودة في التبغ، إلا أنها ليست آمنة تماماً، خاصة لمرضى الربو. فالبخار الناتج عن هذه الأجهزة يحتوي على مكونات قد تُسبب تهيج الشعب الهوائية وزيادة الالتهاب، مما يؤدي إلى تفاقم أعراض الربو.

ماذا يقول الخبراء؟

- منظمة الصحة العالمية (WHO) لم تُصنّف التدخين الإلكتروني كبديل آمن، وتحذر من استخدامه بين الشباب والمصابين بأمراض مزمنة.
- جمعيات الربو والصدرية توصي بالابتعاد عن جميع أنواع التدخين، سواء كانت تقليدية أو إلكترونية.



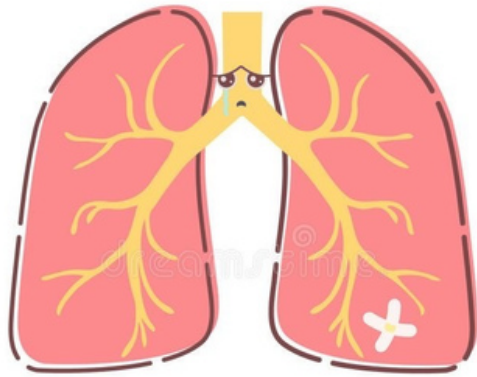
الصراع من أجل التنفس: الربو و عواقب التدخين

الربو هو واحد من أكثر الأمراض التنفسية المزمنة شيوعاً، والذي يتسم بالتهاب الشعب الهوائية مع انخفاض متزايد في القدرة على التنفس. التدخين هو أحد المحفزات الرئيسية لهذه الحالة الخطيرة لدى مرضى الربو، كما أنه يشكل تهديداً خطيراً للصحة العامة للناس.

تأثيرات التدخين على الربو

يمثل التدخين أحد العوامل المؤثرة السلبية على صحة الجهاز التنفسي بشكل عام، ويشكل خطراً خاصاً على مرضى الربو. فالتدخين يؤدي إلى زيادة التهاب الشعب الهوائية: استخدام السجائر يزيد الالتهاب في الشعب الهوائية مما يؤدي إلى تفاقم الأعراض لدى مرضى الربو.

- 1. تفاقم الأعراض:** ستظهر صعوبات إضافية في التنفس وسعال متزايد نتيجة للتدخين.
- 2. تقليل فعالية العلاج:** المكونات الموجودة في الدخان قد تعوق إجراءات العلاج لمرض الربو، مما يجعل العلاج أقل فعالية.
- 3. زيادة خطر النوبات :** التدخين من مسببات تعرض الشخص لنوبات ربو حادة، تتطلب علاجاً عاجلاً



ASTHMA



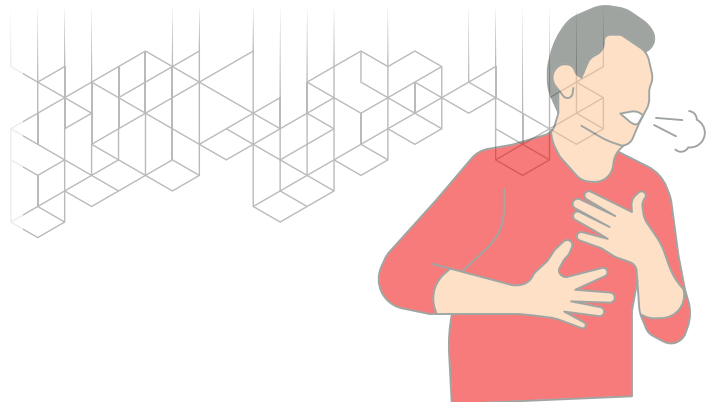
الربو

الربو حالة مزمنة تؤثر على المجاري الهوائية، حيث يحدث التهاب وضيق يجعل التنفس صعباً. السعال، الصفير، ضيق التنفس، والشعور بضيق في الصدر هي بعض من أعراض الربو.

قد تتفاوت شدته بين الأفراد، ومن أسبابه العوامل الوراثية، العوامل البيئية، التلوث البيئي والعدوى الفيروسية خاصة في مرحلة الطفولة يمكن ان تكون عامل خطر للإصابة بالربو، ويمكن أن يتفاقم الربو بسبب عوامل بيئية مثل التعرض للعفن، والغبار، والهواء البارد، وتلوث الهواء.

التشخيص:

يتطلب تشخيص الربو مراجعة شاملة للسجل الطبي والفحص السريري. قد يجري الطبيب اختبارات تنفسية لقياس مدى كفاءة الرئتين ويستخدم أيضاً اختبارات حساسية لتحديد العوامل المسببة للأعراض.

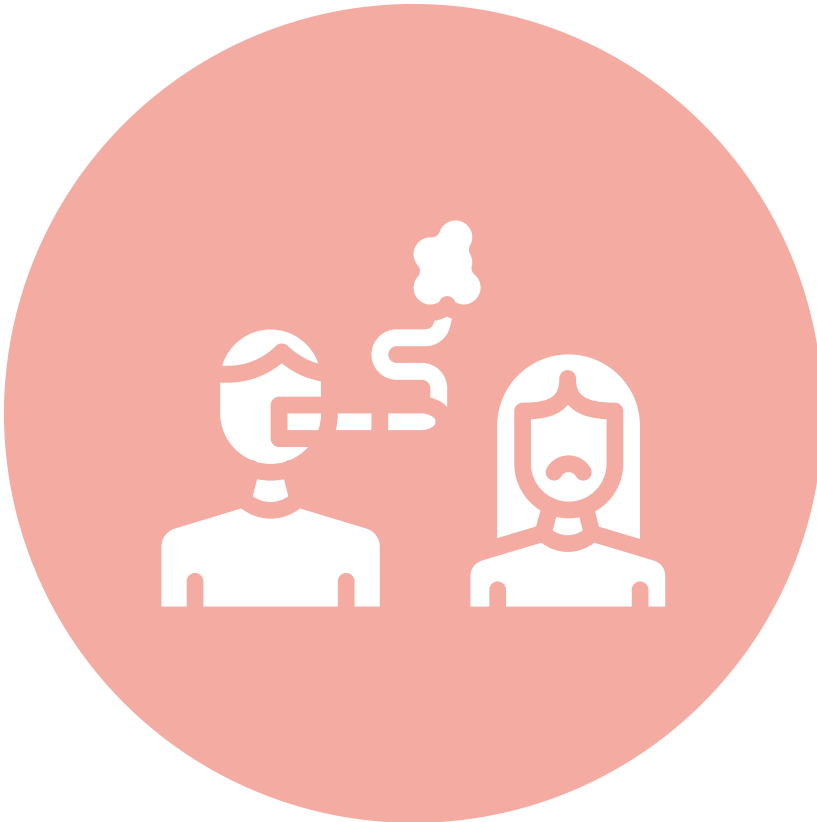




نصائح لتقليل المخاطر

- ينصح الاطباء بأهمية صحة الجهاز التنفسي، وخصوصا مرضى الربو، باتباع بعض الخطوط الوقائية :
- **الإقلاع عن التدخين:** وهذا من أقوى الخيارات التي بإمكان ويتوجب على المرضى اتخاذها.
- **تجنب التدخين السلبي:** بالابتعاد عن الاماكن التي يتواجد فيها المدخنون
- **استشارة الطبيب:** للحصول على نصائح وعلاجات مناسبة للربو وتخفيف أزماته.

بجميع الأحوال تبقى مثل هذه الأمراض بحاجة إلى عناية ورقابة دائمة، يعد الربو مرضًا يستدعي الرعاية المستمرة والانتباه، ويشكل التدخين عامل خطر خطير يزيد من صعوبة العيش مع هذا المرض. من خلال اتخاذ خطوات للحد من التدخين والتخفيف من تأثيراته، يمكن لمرضى الربو تحسين جودة حياتهم والتقليل من الأعراض.



حين يتحول الهواء إلى صراع: الربو والتدخين

- هل السجائر الإلكترونية بنفس ضرر التدخين التقليدي؟

رغم أنها لا تحتوي على التبغ المحترق، إلا أن السجائر الإلكترونية تطلق بخاراً محملاً بمواد كيميائية ومهيجات تنفسية. هذه المواد قد تسبب التهاباً في الشعب الهوائية وتؤدي إلى نوبات ربو، خاصة لدى المصابين بحساسية في الجهاز التنفسي. لذا فهي ليست خياراً آمناً.

طريق النجاة يبدأ بالقرار

- إذا كان مريض الربو مدخناً وقرر الإقلاع عن التدخين، هل يمكن أن تتحسن حالته؟ وكيف؟

بالتأكيد، فالإقلاع عن التدخين يمنح الرئتين فرصة للتعافي. الالتهابات تقل، والاستجابة للأدوية تتحسن، والنوبات تصبح أقل تكراراً وأخف حدة. الكثير من المرضى لاحظوا تحسناً كبيراً في حياتهم بعد ترك التدخين.

- هل يوجد فرق واضح بين مريض يلتزم بعلاجه وآخر لا يهتم بصحته ويستمر في التدخين؟

نعم، الالتزام بالعلاج والابتعاد عن المحفزات يحدث فرقاً جوهرياً. المريض الملتزم يتمكن غالباً من ممارسة حياته بشكل طبيعي، بينما الآخر يظل معرضاً لنوبات حادة ومضاعفات خطيرة.

عندما يصبح النفس أمانة

- ما هو الربو بشكل مبسط؟ وكيف يختلف عن أمراض الجهاز التنفسي الأخرى؟
- الربو هو مرض مزمن يصيب الشعب الهوائية ويجعلها شديدة الحساسية، فيسبب نوبات متكررة من ضيق التنفس، السعال، والصفير أثناء التنفس. يختلف عن بقية أمراض الجهاز التنفسي بكونه مرضاً تحسسياً قابلاً للتحكم، لكن غير قابل للشفاء التام، وتتفاوت شدته من شخص لآخر.

- ما أبرز المحفزات التي قد تثير نوبة ربو لدى المريض؟

تشمل المحفزات: الهواء البارد، الغبار، الروائح القوية، الدخان، التمارين الرياضية، الانفعالات النفسية، وحتى الضحك الشديد. ولكن من أخطر المحفزات: التدخين المباشر والسلبي.

دخان يخنق الحياة

- كيف يؤثر التدخين المباشر على شخص مصاب بالربو؟

يزيد التدخين المباشر من التهاب الشعب الهوائية ويقلل من فاعلية أدوية الربو، مما يؤدي إلى زيادة النوبات سوءاً وتكرارها بشكل خطير.

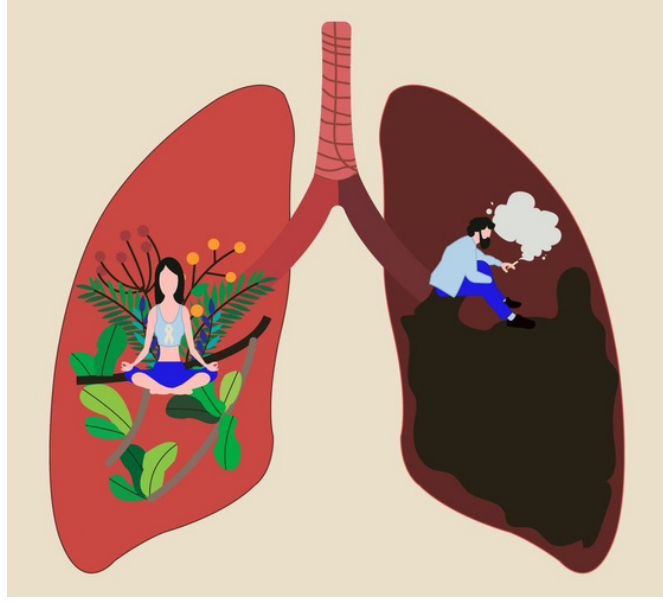
- هل التعرض للتدخين السلبي له نفس الضرر؟

نعم، فالدخان الناتج عن تدخين الآخرين يحتوي على نفس المواد الضارة، وقد يسبب نوبات شديدة لدى مريض الربو حتى لو لم يكن هو المدخن.

- هل توجد دراسات أو حالات توضح تدهور الربو بسبب التدخين؟

أشارت دراسات عديدة إلى أن مرضى الربو المدخنين أو المعرضين للتدخين السلبي هم أكثر عرضة لدخول المستشفى وتدهور وظائف الرئة مقارنة بغيرهم.





تنفّس قبل أن تُطفئ السيجارة

إلى كل من يعاني من الربو: لا تستسلم، صحتك تستحق أن تُحافظ عليها. وإلى كل من لا يزال يحمل سيجارة: تنفّس بعمق، ليس لأنك تحتاج الدخان... بل لأن هناك من حولك يحتاج هواءً نقيًا ليعيش.

دع السيجارة تنطفئ قبل أن تطفئ أنفاس من تحب.

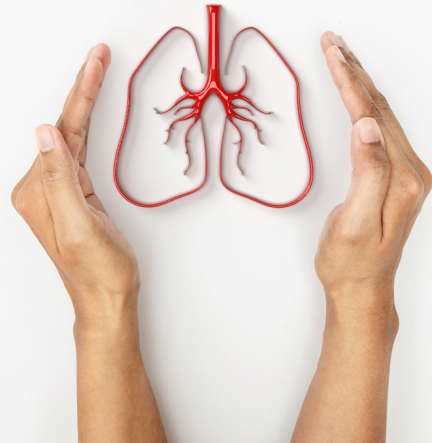
لا تكن شريكًا في الضرر

• ما أكثر خطأ شائع تلاحظه عند مرضى الربو بخصوص التدخين؟

الاعتقاد الخاطئ أن "سيجارة واحدة" أو التدخين بعيدًا عن المريض لا يضر، في حين أن آثار الدخان تلتصق بالهواء والملابس وتظل مؤذية حتى بعد مغادرة المكان.

• ما نصيحتك للطلاب أو لمن يدخنون حول اطفال أو أشخاص مصابين بالربو أنتم تتحملون مسؤولية مباشرة في تعريضهم للخطر. التدخين بجوارهم ليس حرية شخصية، بل ضرر مباشر لصحتهم. توقفوا، أو على الأقل احترموا وجودهم.

• كيف يمكننا رفع مستوى الوعي بأضرار التدخين، خاصة في الأماكن المغلقة من خلال حملات توعية مستمرة في المدارس، الجامعات، والمراكز الصحية، وتفعيل القوانين التي تمنع التدخين في الأماكن العامة، مع عرض قصص حقيقية لتجارب مرضى تأثروا بسبب التدخين السلبي.



الأخصائية رفال محمد أبو درك

✉ Rafalabudark@gmail.com

✉ Rm8ad

من أنا؟

عالم إحصاء بريطاني شهير، وكنت من أوائل
من درسوا العلاقة الإحصائية بين التدخين
وأعراض الجهاز التنفسي، وساهمت أبحاثي
في إطلاق حملات التوعية العالمية ضد
التدخين، فمن أنا؟

إجابة سؤال العدد السابق :

د. وليم كاستيلي
Dr. William Castelli

سؤال تفاعلي:

تخيل شخصًا مصابًا بالربو، ويعيش في بيئة يكثر فيها التدخين. برأيك، ما الآثار التي قد يسببها التدخين على حالته الصحية؟ وهل تعتقد أن التدخين السلبي قد يكون أخطر من التدخين المباشر في بعض الحالات؟ لماذا؟

“

تقليل الكرب والمقالي والتركيز على
السلطات الغنية بالبروتين والروب اليوناني.

@Zahra Alnezir , MPH, PMP

”

من الإجابات المميزة للعدد السابق

مجلة شهرية يصدرها نادي وعي لأبحاث الأوبئة والصحة العامة

العدد 8
ذو القعدة 1446هـ مايو 2025م

رئيس النادي

د. بشائر الحجيلي

المدير التنفيذي

حسين الجاسم

قائدة فريق المجلة

كيان مهنا

كاتب افتتاح العدد

أ. حسين الجاسم

كاتبة قصة: الدخان الذي سرق قلبي

أ. بتول المطر

كاتبة معلومات عامة عن الربو

أ. ريناد الشهري

كاتبة مقال: التدخين الالكتروني: والربو هل هو آمن؟

أ. جنى الحربي

كاتبة مقال: الصراع من أجل التنفس: الربو وعواقب التدخين

د. أماني العتيبي

كاتبة مقابلة: حين يتحول الهواء إلى صراع: الربو والتدخين

أ. داليا سندي

من أنا ؟

أ. كيان أمين

سؤال تفاعلي:

أ. علاء مذكور

الإخراج الصحفي

حنين سندي

صابرين سندي

صفاء الفيفي

جبران حمزي

التدقيق

أسماء العتيبي

التنسيق

منال الموسى