



السجائر الإلكترونية

هل هي خالية تماما من المخاطر والأضرار؟

أن هناك ٧٤ ألف مستخدم للسجائر الإلكترونية تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ١٧ عاما في إنجلترا وحدها.

وتشير دراسة أخرى للكلية إلى أن السجائر الإلكترونية التي تستخدم لمرة واحدة تزداد شعبيتها بين من هم في سن الـ ١٨، حيث يستخدم أكثر من نصفهم هذه المنتجات الآن.

تقول البروفيسورة ليندا بولد، أستاذة الصحة العامة بجامعة إدنبرة في اسكتلندا: "الشباب والمراهقون ربما يختبرون التدخين من خلال تلك السجائر الإلكترونية لكنهم لا يصبحون مستخدمين دائمين على المدى الطويل".

وتضيف أنه في السابق كانوا يختبرون الأمر مع السجائر التقليدية، وربما يصبحون مدخنين في سن المراهقة، الأمر الذي من شأنه أن يكون مشكلة أكبر وأكثر ضررا على صحتهم، لكن على الرغم من ذلك يتعين بذل المزيد من الجهود لحماية الشباب.

تمتلك المملكة المتحدة بعضا من أكثر لوائح استخدام السجائر الإلكترونية صرامة في العالم، إذ يتم حظر جميع أشكال تسويق السجائر الإلكترونية تقريبا، كما أن كمية النيكوتين في المنتج محدودة ويمكن فقط لمن هم في سن ١٨ عاما فما فوق شراؤها بشكل قانوني.

وتقول البروفيسورة بولد: "من المهم أن نبقى منتجات السجائر الإلكترونية هذه بعيدا عن الشباب، لأنها ليست لهم ولا تناسبهم".

«التهاب حاد في الحلق»

بدأت ميجان مونداي، التي تبلغ من العمر ١٨ عاما، باستخدام السجائر الإلكترونية لتساعدها على تقليل استخدام السجائر التقليدية، ووجدت أن النكهات "تسبب الإدمان". قالت إن السجائر الإلكترونية جعلتها بالكاد قادرة على الكلام "وأصابني التهاب في الحلق سيئ للغاية لدرجة أنني شعرت أنني ألتقي طعنات حادة في الحلق عندما أبتلع".

وتضيف: "لقد كان الأمر سيئا للغاية لدرجة أنني اضطررت إلى أخذ إجازة من العمل بسبب

المثال في بعض الأحيان كنت أدخن واحدة كاملة في سهرة أولقاء مع الأصدقاء".

ساعدت السجائر الإلكترونية آلاف الأشخاص في الإقلاع عن التدخين، والتخلص من دخان التبغ الخطير والسام، مما أعطى دفعة صحية هائلة.

لكن بخار السجائر الإلكترونية الذي مازال قيد البحث والدراسة، يمكن أن يحتوي على كميات صغيرة من المواد الكيميائية، بما في ذلك النيكوتين، التي يمكن أن تحمل مخاطر أخرى، لم يتوصل العلماء إلى ماهيتها حتى الآن.

كما أن هنالك قلقا متزايدا من أن الشباب يتوجهون إلى السجائر الإلكترونية لأنهم يرون أنها خالية تماما من المخاطر.

«جنون»

يقول البروفيسور جون بريتون، الأستاذ الفخري في جامعة نوتنجهام بالمملكة المتحدة، الذي قدم نصائح للحكومة بشأن تقريرها الأخير حول إنهاء التدخين: "من غير المعقول القول إن التدخين الإلكتروني آمن تماما، إذ إن ذلك هو محض مفاضلة بين المخاطر، فإذا كنت لا تستخدم النيكوتين بأي شكل من الأشكال، فمن الجنون أن تبدأ التدخين الإلكتروني".

يتوقع البروفيسور بريتون أنه في غضون ٤٠ أو ٥٠ عاما، سنشهد إصابات بسرطان الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن وأمراض الرئة الخطيرة الأخرى نتيجة لتدخين السجائر الإلكترونية.

لكن من المحتمل أن تكون هذه الأرقام صغيرة، وأقل بكثير من المشكلات الصحية التي يسببها التدخين التقليدي.

وتظهر أحدث البيانات أن معظم المراهقين ليسوا مدخنين - فقط ١١ في المئة ممن تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٧ عاما جربوا السجائر الإلكترونية في عام ٢٠٢١.

لكن البيانات الجديدة لعام ٢٠٢٢ لم تُنشر والبعض يتوقع أن تشهد ارتفاعا.

وتقدر أبحاث كلية لندن الجامعية (UCL)

بيدو أن شعبية السجائر الإلكترونية التي تستخدم لمرة واحدة أخذت في الازدياد، فهي ذات ألوان زاهية وسهلة الاستخدام وتأتي بنكهات مثيرة من الحلوى إلى التوت الأزرق.

وتعد تلك السجائر جزءا كبيرا من خطة الحكومة في إنجلترا لمساعدة الستة ملايين مدخن المتبقين على الإقلاع عن التدخين بشكله التقليدي بحلول عام ٢٠٣٠.

لكن ما مدى أمان السجائر الإلكترونية، خاصة بالنسبة للشباب الذين لم يجربوا السجائر التقليدية مطلقا؟

بدأت إيزي إسبوزيتو، البالغة من العمر ١٨ عاما، من بورهامود في إنجلترا، بتدخين السجائر الإلكترونية في الصيف الماضي بعد أن جربها جميع أصدقائها، وهي الآن تدخن معظم الوقت.

تقول: "يمكنني فقط الجلوس في السرير واستخدام السجائر الإلكترونية وفي نفس الوقت أتواصل عبر تطبيق فيس تايم مع أصدقائي".

"إنها دائما في المتناول، لذلك يشعر المرء بإغراء تدخينها طوال الوقت".

"لقد وصلت إلى مرحلة بدأت أستخدم فيها نحو اثنتين من السجائر الإلكترونية في الأسبوع".

اضطرت إيزي مؤخرا إلى التوقف عن استخدامها بعد أن بدأت لتتها تنزف وأصبحت بتقرحات في فمها وعلى شفتيها.

تقول: "لم أرغب في تنظيف أسناني بالفرشاة لأن العملية بدت مؤلمة للغاية بعد النزيف والتقرحات".

تجذب إيزي إلى الألوان والنكهات، وحقيقة أنها تستطيع شراء واحدة تلائم ملابسها التي ترتديها في كل سهرة تخرج فيها مع أصدقائها. اعتادت أن تدخن من حين لآخر في عطلات نهاية الأسبوع، لكنها تجد التدخين الإلكتروني أسهل وأكثر ملاءمة.

"أنا أدخن السجائر الإلكترونية أكثر بكثير مما كنت أدخن في أي وقت مضى، فعلى سبيل

متلازمة توريت

جهاز جديد قد يشفى من المرض تماما

كشف طبي جديد قد يعتبر ثورة في علاج متلازمة توريت. ولكن في البداية ما هي متلازمة توريت؟

● المرض هو اضطراب عصبي يسبب تشنجات لا إرادية وحركات وأصواتا لا يستطيع المريض السيطرة عليها، مثل تشنجات الوجه أو الكتفين والسعال والشخير والقفز المتواصل وتكرار بعض الحركات. تصيب الأطفال من سن الثانية من عمرهم. والعلاج المتبع حاليا هو علاج سلوكي أو دوائي لكنه ليس علاجاً بالمعنى الحقيقي للكلمة.

● الاكتشاف الجديد وكيف يعمل:

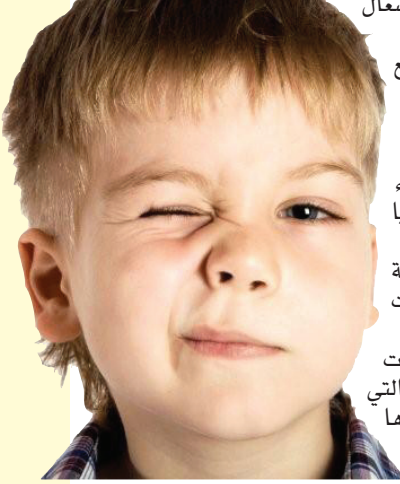
الاكتشاف عبارة عن جهاز يشبه ساعة اليد، ويرى العلماء أنه سيعيد للمرضى حياتهم الطبيعية وسيدخل تغييراً جذرياً في الطرق المتبعة لعلاج هذا المرض. ساهم في تطوير الجهاز فريق من الباحثين في جامعة نوتنجهام في إنجلترا، ويساعد في تقليل درجة الحركات اللاإرادية وتخفيف حدة الأصوات التي يسمعونها المصابون. يرسل الجهاز إشارات كهربائية إلى الدماغ عبر نبضات محفزة للعصب الأوسط في اليد، وتنشط تلك الإشارات التي تصل إلى الدماغ المنطقة المسؤولة عن التشنجات وتساعد على إيقاف الحركات اللاإرادية.

أثبتت التجربة أن النشاط الإيقاعي الذي يحدثه الجهاز كافٍ لتقليل التشنجات المتواترة وتقليل حدتها.

كما يستطيع أن يوقف الحث على التشنج لدى الأفراد المصابين بالمرض مما يؤدي إلى إحداث ما وصفه الباحثون بـ«انخفاض كبير» في وتيرة التشنجات اللاإرادية.

يشارك في التجربة التي تجرى في بريطانيا ١٣٥ شخصاً. ويعتقد أن أكثر من ٢٠٠ ألف شخص في بريطانيا يعانون من المرض.

وعلى الرغم من أن أعراض متلازمة توريت قد تتحسن عادة على مدى عدة سنوات، لكن لا يوجد حتى الآن علاج يساعد على الشفاء منها قبل هذا الجهاز.



الغضب أفضل صحياً من الخوف في ظل كورونا

يعتقد طبيب نفسي ألماني أن الشعور بالغضب والاستياء يعد صحياً أكثر من الخوف، في ظل التحديات التي يتم مواجهتها بسبب تغير المناخ وتضشي فيروس كورونا المستجد. وقال الطبيب الألماني راينمارد دويس المتخصص في الطب النفسي للأطفال والمراهقين: «اتخاذ موقف عدواني نشط لا يتعارض مع الصحة النفسية» وذلك بالنظر إلى الغضب والاستياء بين الشباب في ظل تحديات تغير المناخ وجائحة كورونا. وأضاف أن التكاتف والتضامن اللذين يؤكدتهما الشباب في المظاهرات يعدان وسيلة جيدة في مواجهة الخوف، موضحاً: (الخوف ينشأ في العزلة). وأشار الطبيب الألماني إلى أن الحالات التي رصدها تقول إن المخاوف تنشأ لدى الآباء على نحو أكثر مما تنشأ لدى الأطفال، موضحاً أن الأطفال الصغار بصمة خاصة لا يشعرون بأي تأثر على الإطلاق من الجدل القائم حول تغير المناخ، وأشار إلى أن لديهم مخاوف مختلفة، وقال: (إنهم يتخوفون أكثر من اقتحام لصوص أو من اندلاع حريق).

ذلك»، كما اضطرت للتوقف عن استخدامها. يقول أطباء الأسنان إنهم يلاحظون بعض الآثار الجانبية للتدخين الإلكتروني، مثل رائحة الفم الكريهة، والتقرحات، والألم في بعض المناطق، وجفاف الفم. وهذا يمكن أن يؤدي إلى نقص اللعاب وربما تسوس الأسنان.

يمكن أن يحدث نزيف اللثة بعد توقف الناس عن التدخين مع تحسن الدورة الدموية، وغالباً في نفس الوقت الذي يبدأ فيه التدخين الإلكتروني. إنه مؤشر على أن اللثة تعود إلى طبيعتها وليس بالضرورة علامة سيئة.

ويقول خبراء الأسنان إنه من غير المرجح أن يكون النيكوتين عاملاً كبيراً في الإصابة بالسرطان أو أمراض اللثة، على الأقل هذا ما هو معروف حتى الآن.

وقال البروفيسور ريتشارد هوليداي، كبير المحاضرين والمستشار الفخري في طب الأسنان الترميمي في نيوكاسل بإنجلترا: «ما زلنا في طور البحث والمراقبة وليس لدينا جميع الإجابات، ولكن النتائج المتوفرة تبين أنه لا يوجد شيء يدعو للقلق الشديد».

«قد تكون أكثر ضرراً»

لكن على الرغم من الآراء التي تقلل من شأن المخاطر المحتملة للسجائر الإلكترونية، إلا أن الكثيرين لا يشعرون بالاطمئنان ولا يتفقون مع هذه الآراء.

ديفيد ثيكيت، أستاذ طب الجهاز التنفسي في جامعة برمنجهام، يشعر بالقلق حيال آثار وصول جرعات عالية من النيكوتين إلى الرئتين من خلال التدخين الإلكتروني.

وعلى الرغم من استخدام علكة ولصقات النيكوتين لسنوات عديدة للتخفيف من الرغبة الشديدة في تدخين السجائر، الذي يعتبر آمناً، إلا أنه لا يمكنه التأكد من تأثير النيكوتين الموجود في السجائر الإلكترونية.

يقول البروفيسور ثيكيت: «هذا يعني أنه من المحتمل أن تكون أكثر ضرراً».

وفي دراسة أجريت في المختبر، وجد أن التدخين الإلكتروني يضر بخلايا الجهاز المناعي المهمة في الرئتين، ويسبب التهاب.

ولا شك أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث على الأشخاص الذين يدخلون السجائر الإلكترونية لتأكيد النتائج، لكن بعض التأثيرات كانت مماثلة لتلك التي لوحظت لدى المدخنين المنتظمين للسجائر التقليدية، والأشخاص المصابين بأمراض الرئة المزمنة.

ويحذر البروفيسور ثيكيت من أن المستخدمين لا يتلقون دائماً الدعم الكافي لوقف استهلاك النيكوتين بعد التحول إلى السجائر الإلكترونية. ويخلص للقول إن السجائر الإلكترونية أكثر أماناً من السجائر التقليدية، لكنها قد تكون ضارة على المدى الطويل، ولا تزال الأبحاث حولها في مراحلها الأولى.

إيلينا بايلي وفيليبا روكسبي

مراسلتا الشؤون الصحية



١٠ نصائص

تساعدك

على النوم

فف الطقس الحار

مع ارتفاع درجات الحرارة فف معظم أنحاء العالم هذا الأسبوع، يصارع الكثر من الناس التحدي المتمثل فف الحصول على نوم جفد خلال اللفل.

• ولكن هناك أشياء فمكنك القيام بها للتغلب على الحرارة.

١. تجنب القفولة

فمكن أن فجعلنا الطقس الحار نشعر ببعض الخمول أثناء النهار، وذلك لأننا نستخدم المزفد من الطاقة الموجودة فف أجسامنا لتنظم درجة الحرارة الداخلفة لدفنا.

ولكن إذا كنت تعاني من اضطراب النوم فف اللفل، فحاول تجنب القفولة أثناء النهار. لأنه عندما فكون الجو حارا، فمكن أن فكون النعاس ثمفنا - فاحفظ به لوقت النوم مساء.

٢. حافظ على الروتفن

فمكن أن فشجعك الطقس الحار على فففر عاداتك وروتفنك الفومف. فلا تفعل. لأن ذلك فمكن أن فسهفم فف اضطراب نومك. حاول الالتزام بوقت نومك وروتفنك المعتاد. واستمر فف فعل الأشياء التي تفعلها عادة قبل النوم.

٣. تذكر الأساسفات

اتخذ الخطوات اللازمة للتأكد من أن غرفة نومك باردة بقدر المستطاع فف اللفل. خلال النهار، أسدل الستائر بجمفف أنواعها لإبعاد أشعة الشمس عن غرف النوم. وتأكد من إغلاق النوافذ فف الجانب المشمس من منزلك لإبعاد دخول الهواء الساخن.

٤. استخدم الملافات الرقفقة

قلل من ملافات الفراش الخاص بك مع إبقاء الأغطفة قرفبة وفف متناول الفد. الملاءات القطنفة الرقفقة تمتص العرق. مهمما كان الجو حارا فف غرفة نومك، ستفخفض درجة حرارة جسمك أثناء اللفل. لهذا السبب نستقفظ أصفانا ونحن نشعر بالبرد.

٥. برّد جواربك

فمكن أن فكون استخدام مروحة صغرفة أمرا منطقفا فف الطقس الحار، خاصة عندما فكون الجورطفبا. لأنه فشجع على ففخر العرق ففسهل على جسمك تنظم درجة حرارتك الداخلفة. إذا لم فكن لفك مروحة، فحاول ملء

الففدفو - فالضوء الأزرق فجعلنا نشعر بنعاس أقل واللعب فحفز النشاط. وعد إلى السرفر عندما تشعر بالنعاس.

٩. فكر فف الأطفال

عادة ما فكون النوم لدى الأطفال منتظما وعمفقا - ولكن فمكن أن فكونوا حساسفن جدا للتففرات فف «مزاج» الأسرة وروتفنها.

تأكد من عدم تففر روتفن وأوقات النوم والاستحمام المعتادة لمجرد أن الجوار.

كجزء من روتفن وقت النوم، فبصح موقع الهفئة الوطنية للخدمات الطبفة البرفطاني بالاستحمام بالفاه الفاترة. تأكد من أنها ففست شدفدة البرودة، لأن ذلك فسفشط الدورة الدموفة (إذ إنها الطرفة التي فستخدمها جسمك فف البقاء دافئا).

لا فمكن للطفل أن فففر إذا كان فشعر بالحرارة أو البرودة الشدفدة، لذلك من المهم مراقبة درجة حرارته. فنام الأطفال بشكل أفضل عندما فكون درجة الحرارة بفن ١٦ و ٢٠ درجة مئوفة.

فمكنك تثفب ترمومتر لقفاس الحرارة فف فنام الطفل أو التأكد عن طرفة لمس فففته أو ظهره أو معدته لمعرفة ما إذا كان فشعر بالحرارة.

١٠. لا تفكر فف الأمر كثرفا

فحتاج معظمنا إلى حوالي سفع إلى ثماني ساعات من النوم الجفد كل لفلة لفمارس ففاته بشكل صحفح.

لكن تذكر أن معظم الناس فمكنهم العمل بشكل جفد بعد لفلة أو لفلففن من النوم المضطرب. وعلى الرغم من أنك قد تتأفب بشكل متكرر أكثر بقلل من المعتاد، فمن المتوقع أنك ستكون بففر.

استندت هذه النصائص إلى اقترافات من البروففسور كففن مورجان، المفر السابق لوحدة أبحاث النوم السرفرفة فف جامعة لوبورو، وفلفزا أرففس من مجلس أبحاث النوم.

قرفة الماء الساخن (التي فستخدمها البعض عند الشعور بالبرد فف الشتاء) بسائل مثلج واستخدمها لتبرفد جسمك.

وكففل، إذا تعذر ذلك، قم بتبرفد الجوارب فف الثلاجة وارثدها. لأن تبرفد قفمفك فؤدف إلى ففض درجة الحرارة الكلية لفشرتك وجسمك.

٦. اشرب قدرا كاففا من السوائل

اشرب كمفة كافية من الماء طوال الفوم ولكن تجنب شرب كمفات كبرفة جدا قبل النوم.

٧. فكر ففما تشربه

كن حذرا من المشروبات الفازفة. إذ فحتوف الكثر منها على كمفات كبرفة من الكاففن الذي فحفز الجهاز العصفب المركفف وفعجعلنا نشعر بمزفد من الفقفطة والانتباه.

• كفف تؤثر درجات الحرارة المرتفعة على الجسم؟

- الجفاف: اشرب كمفة كافية من الماء لتعوفض ما فقدته خلال التبول والتعرق والتنفس.

- ارتفاع درجة حرارة الجسم: فمكن أن فكون هذا مشكلة خاصة لمن فعانون من مشاكل فف القلب أو التنفس. وتشمل أعراضه وخزا فف الجلد والصدا والفففان.

- الإرهاق: ففحدث هذا عندما تبدأ فف فقدان الماء أو الملح من جسمك. الشعور بالإغماء أو الضعف أو التشنجات العضلفة ففس سؤف بعض الأعراض.

- ضربة الشمس: بمجرد أن تصل درجة حرارة الجسم إلى ٤٠ درجة مئوفة أو أعلى، فمكن أن تصاف بضربة الشمس. المؤشرات مشابهة للإجهاد الحراري ولكن قد ففقد الشخص وعفه وففف الجلد وفوقوف عن التعرق.

٨. افق هادئا

إذا كنت تجد صعوبة فف النوم، فقم بممارسة شفء فساهم فف تهدئك. جرّب القراءة أو الكتابة أو حتى ترتفب ملافسك. فقط تأكد من أنك لا تلعب بهاتفك أو ألعاب