

آثار فيروس كورونا المستجد على المدخنين



1/ بصفتي مدخنًا، هل أتعرض لخطر الإصابة بفيروس مرض كوفيد-19 أكثر من الأشخاص غير المدخنين؟

حتى لحظة إعداد هذه الأسئلة والأجوبة، لم تُجرَ أي دراسة، خاضعة لاستعراض الأقران، لتقييم العلاقة بين التدخين وخطر الإصابة بعدوى فيروس كورونا 2 المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (الوخم) SARS-CoV-2. (ومع ذلك، قد يكون مدخنو التبغ (السجائر والرجيلة ولفافات البيدي والسيجار ومنتجات التبغ المسخنة) أكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19 لأن عملية التدخين نفسها تنطوي على ملامسة الأصابع (وربما السجائر الملوثة) للشفاة، مما يزيد من احتمال انتقال الفيروسات من اليد إلى الفم. وغالبًا ما ينطوي تدخين تبغ الرجيلة، التي يُطلق عليها أيضًا الشيشة أو الحقنة، على تبادل قطع فموية وخراطيم، مما قد ييسر انتقال فيروس مرض كوفيد-19 بين الناس في البيئات المجتمعية والاجتماعية



2/ بصفتي مدخنًا، هل يُرجَّح أن تظهر على أعراض أكثر وخامة لو أُصبت بالمرض؟

إن تدخين أي نوع من أنواع التبغ يضعف قدرات الرئتين ويزيد من خطر الإصابة بالعديد من حالات عدوى الجهاز التنفسي، كما أنه يمكن أن يزيد من وخامة أمراض الجهاز التنفسي. ويعد مرض كوفيد-19 مرضاً معدياً يهاجم الرئتين بشكل رئيسي. كما أن التدخين يضعف الوظيفة الرئوية، مما يزيد من صعوبة تصدّي الجسم لفيروسات كورونا وغيرها من الأمراض التنفسية. وتشير البحوث المتاحة إلى أن المدخنين يتعرضون أكثر من غيرهم لخطر تسجيل نتائج صحية وخيمة والوفاة في حال إصابتهم بمرض كوفيد-19.

3/ بصفتي مدخنًا يستعمل البخار، هل يُرجَّح أن أكون أكثر عرضة للإصابة بالمرض أو أن تظهر على أعراض أكثر وخامة لو أُصبت بالمرض؟

ليس هناك أي بيانات تثبت وجود علاقة بين استعمال السجائر الإلكترونية والإصابة بمرض كوفيد-19. ومع ذلك، تشير البيانات القائمة إلى أن نظم إيصال مواد النيكوتين إلكترونيًا ونظم إيصال مواد غير النيكوتين إلكترونيًا، التي يشار إليها على نحو أكثر عمومًا بعبارة السجائر الإلكترونية، تنطوي على أضرار وتزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية واضطرابات الرئة. وبالنظر إلى أن فيروس مرض كوفيد-19 يؤثر على السبيل التنفسي، فإن حركة اليد إلى الفم المرتبطة باستعمال السجائر الإلكترونية قد تزيد من خطر الإصابة بالعدوى.

4/ ماذا عن تعاطي التبغ العديم الدخان، مثل مضغ التبغ؟

إن تعاطي التبغ العديم الدخان غالبًا ما ينطوي على تلامس اليد والفم بقدر معين. وهناك خطر آخر مرتبط بتعاطي منتجات التبغ العديم الدخان، مثل تبغ المضغ، ويكمن في أن الفيروس يمكن أن ينتشر عندما يبصق متعاطيه اللعاب الزائد الذي يفرزه أثناء عملية المضغ.



5/ ما هي توصيات منظمة الصحة العالمية لمتعاطي التبغ؟

نظرًا للمخاطر الصحية الناجمة عن تعاطي التبغ، فإن منظمة الصحة العالمية توصي بالإقلاع عن تعاطي التبغ. فالإقلاع عن التدخين سيساعد رئتيك وقلبك على العمل على نحو أفضل منذ اللحظات الأولى التي تتوقف فيها عن التدخين. وفي غضون 20 دقيقة من إقلاعك عن التدخين، تتناقص سرعة القلب وينخفض ضغط الدم. وبعد 12 ساعة، يعود أحادي أكسيد الكربون في مجرى الدم إلى مستواه الطبيعي. وفي غضون أسبوعين إلى 12 أسبوعًا، تتحسن الدورة الدموية وتتعزيز الوظيفة الرئوية. وبعد شهر واحد إلى 9 أشهر، تنخفض شدة السعال وضيق التنفس. إن الإقلاع عن التدخين سيساعدك على حماية أحبائك، وخاصة الأطفال، من التعرض للإلرادي لدخان التبغ.

وتوصي المنظمة بتنفيذ التدخلات التي ثبتت جدواها، مثل الخطوط الهاتفية المجانية المساعدة على الإقلاع عن التدخين، وبرامج الرسائل النصية المساعدة على الإقلاع عن التدخين عن طريق الهواتف المحمولة، والعلاجات ببدائل النيكوتين، وغيرها من وسائل الإقلاع عن تعاطي التبغ.

6/ ماذا يمكنني أن أفعل لحماية الناس من المخاطر المرتبطة بالتدخين وتعاطي التبغ العديم الدخان واستنشاق بخار التبغ؟

- إذا كنت تدخن أو تتعاطى السجائر الإلكترونية أو التبغ العديم الدخان، فقد حان الوقت للإقلاع عن التدخين تمامًا.
- لا تتقاسم أدوات التدخين مثل النرجيلة والسجائر الإلكترونية.
- ابلغ الناس بمخاطر التدخين واستعمال السجائر الإلكترونية وتعاطي التبغ العديم الدخان.
- احمي الغير من الأضرار الناجمة عن التدخين الإلرادي.
- ادرك أهمية غسل اليدين والتباعد الجسدي وعدم تقاسم منتجات التدخين أو السجائر الإلكترونية مهما كان نوعها.
- لا تبصق في الأماكن العمومية.



7/ هل يؤثر تعاطي النيكوتين على فرصة نجاة في سياق مرض كوفيد-19؟

إن المعلومات المتاحة حاليًا غير كافية لإثبات أي علاقة بين التبغ أو النيكوتين والوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. وتحت المنظمة الباحثين والعلماء ووسائل الإعلام على توخي الحذر إزاء تضخيم الادعاءات غير المثبتة التي تزعم أن التبغ أو النيكوتين يمكن أن يحدّ من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19. وتعكف المنظمة باستمرار على تقييم البحوث الجديدة، بما فيها تلك التي تدرس العلاقة بين تعاطي التبغ والنيكوتين ومرض كوفيد-19.

اختبر نفسك:

<https://quizizz.com/join/lesson/60c51cfd02a1de001c465209/start>