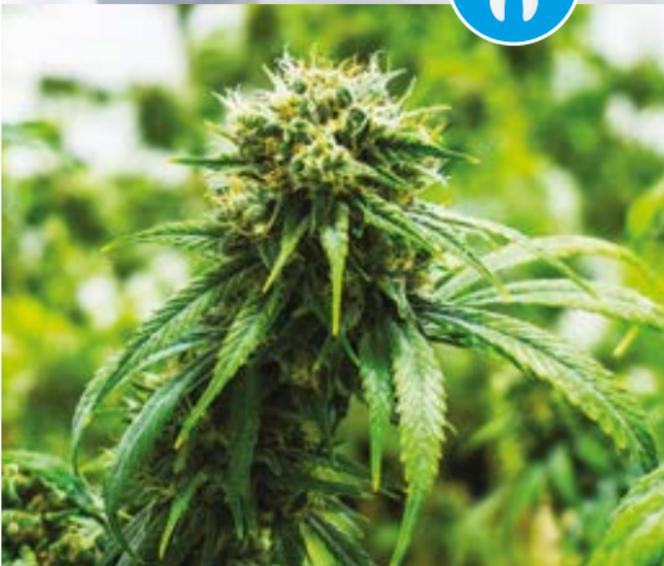


# السويكة والتدخين وصحة الفم



Follow us



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

**السيجار وجليون التدخين:** وهما أشد من السيجارة العادية حيث أن استخدام الجليون يركز التبغ على بعض المناطق بصورة مكثفة مما يزيد من فرص التقرحات والسرطان.

## التبغ الغير مدخن:

يحمل التبغ الغير مدخن مسميات كثيرة فيطلق عليه: الحقة، الشمه، البردقان، القرحة، التمباك، السفه، قوتكا، والقات. وهي عبارة عن أوراق التبغ التي تُسحق كالقات أو التي تأتي مسحوقة ومخلوطة بمواد أخرى وتوضع على او الشفاء السفلية او العلوية أو على احدى جانبي الفم، حيث يضاف لهذه الاوراق المسحوقة: النيكوتين وبيكربونات الصوديوم ورماد وبعد عجنها تمضغ بالفم و تترك لفترة من الزمن ثم تلفظ خارج الفم و أحياناً يتم ابتلاعها.

ان التركيز المباشر للتبغ على مناطق معينه مثل غشاء ما تحت اللسان يزيد من أخطاره، ويتعدى تأثيره ليصل للمريء والقولون والبنكرياس والمثانة بسبب بلع المدخن عصير التبغ المتكون من المضغ.

## أضرار التدخين والسويكة:

- يتسبب استخدام التدخين والسويكة لفترة من الزمن على حدوث سرطان الرئة، حساسية الصدر، احتقان الجيوب الأنفية، ضعف المناعة، الالتهاب الرئوي والشعب الهوائية، النوبات والسكتات القلبية والدماعية، تصلب الشرايين وتكون الجلطات، اضطراب حاسة التذوق

- كما يتسبب التدخين والسويكة في وجود التهابات اللثة و سقف الحلق وسرطان الفم
- يسهل التصاق طبقة البلاك على الأسنان وبالتالي يحدث التهاب اللثة و تكون الجير وتسوس الاسنان



- يزيد من صبغات الأسنان ذات اللون البني والاسود
- يقلل التدخين نسبه نجاح زراعة الاسنان



ينتشر بين المراهقين بالأعدادية وحتى الثانوية فكرة تجربة كل ما هو غريب، ولعل إعتقادهم بأن التدخين واستخدام السويكة هو مظهر من مظاهر الرجولة، ينتج عنهما التقليد دون إدراك المخاطر ويكون بالخفاء دون علم الأهل حتى يدمنوا عليها يتفاجأ الوالدين بإدمان الأبن نظراً لمعرفتهم بالأضرار الجسيمة المترتبة على استخدام السويكة كالتهاب الرئة المفاجئ أو الخوف من حشيتها بمخدرات أخرى فيصلوا لإدمان يحتاجون على أثره مساعدة وعلاج.

فإن كانت السجائر متوفرة بالمحلات المختلفة وسهل على المراهق تجربتها خصوصاً إن كان يرى أقرانه من الغتيان يفعلون ذلك أو كان أحد والديه أو أقربائه يفعلها، إلا أن السويكة محظورة ويتم تحوالها بالخفاء وضررها يصل للإصابة بسرطان الفم.



## أنواع التبغ: مدخن وغير مدخن المدخن:

**السيجارة الصناعية:** عبارة عن أوراق التبغ المسحوقة والتي يحتوي على حوالي ٥٠٠ مركب تختلف نسبتها حسب نوع السيجارة، منها القار والكربون المؤكسد، ومن أخطر المواد التي تحتوي عليها السيجارة هي النيكوتين والقطران وأول أكسيد الكربون، والتي ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أنها مادة إدمانية قوية جداً كالمورفين والهيريون والكوكايين ولا تقل خطورة وضرراً عن بقية المخدرات والمسكرات

**السيجارة القابلة للف:** وهي السيجارة الهندية التي تدعى "البيدي" حيث أنها أقل ثمناً من السجائر المنقحة وأكثر ضرراً خاصة لانعدام وجود مصفاة (فلتر)، ويستخدمها الآسيويين بكثرة.

**الشيشة (النجيلة، القدو):** لا تختلف درجة سميتها عن سمية السجارة الصناعية، ودرجة تعرض المدخن لها تكون لفترة لا تقل عن ٤٥ دقيقة باختلاف السجائر، ومن مساوئها أنها تنقل بعض الأمراض مثل السل والتهابات الكبد الباثي، نظراً لإستخدامها من قبل أكثر من شخص.