

لا يوجد ما يُسمى بـ "أهون الشرين": كل أنواع التبغ قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان



في التدخين، لا يوجد أهون

الشرين

لا توجد طريقة آمنة أو أكثر أمانًا لتدخين التبغ. من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن السيجار(1) يعتبر أقل ضررًا من السجائر.

من السيجارة التقليدية المعروفة إلى السيجارة الإلكترونية الحديثة، ومن النارجيلة (الشيشة) الشعبية إلى رشة التبغ التي لا تدخن [تبغ الغمس عن طريق وضع رشة أو "غمس" من التبغ بين الشفة واللثة(2)]، ثبت أن كل منها يضر

بصحة الإنسان. في الرسالة الموجزة التي تنشرها مايو كلينك Clinic Mayo هذه، ناقش الدكتور جون إيبيرت Jon "الشخين أهون" بسمى ما هناك يوجد لا لماذا، النيكوتين لإدمان كلينك مايو لمركز الطبي المدير، Ebbert، عندما يتعلق الأمر باستهلاك أنواع وأشكال من التبغ.



مثال على وضع التبغ في

الفم. المصدر: الوكيبيديا

التبغ المدخن [منه السيجار والسيجارليو(3) والسيجار الصغير والرانجيلة] يحظى بأقوى علاقة بالإصابة بالسرطان، علاقة تتجاوز بكثير علاقة السجائر بالسرطان.

يقول الدكتور ايبيرت: "الرانجيلة، وهي عبارة عن تبغ مدخن ومستنشق (يُشفط دخانه إلى داخل الجسم)، لها علاقة مماثلة بالإصابة بالسرطان لأن عملية تدخين وشفط دخان فيه سبعة آلاف مادة كيميائية تزيد من احتمال الإصابة بالسرطان."



السيجار (الصورة العليا) والسيجارليو

(الصورة السفلى . المصدر: الوكيبيديا

لا توجد طريقة آمنة أو أكثر أمانًا لاستهلاك التبغ. من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن السيجار أقل ضررًا من السجائر.

"جميع المخاطر التي تتعرض لها عند شطف دخان السيجار هي نفس المخاطر التي تتعرض لها عند شطف دخان السجائر التقليدية،" كما قال الدكتور ايبيرت. ويقول إنه حتى مستخدمي السيجار الذين لا يشفطون دخانه يبقون معرضين للخطر.

"لو أنت ممن يدخنون السيجار ولكنك تحبس الدخان في فضاء فمك ولا تشفطه إلى داخل جسمك بل تنفثه إلى الخارج، فإن جميع الأنسجة الموجودة في فمك والتي تتعرض لدخان السيجار معرضة لاحتمال مرتفع للإصابة بالسرطان،" كما قال الدكتور ايبيرت.

تُعد سرطانات الرأس والرقبة (4) سرطانات أكثر شيوعًا لدى من يدخنون السيجار وكذلك أولئك الذين يستخدمون تبغًا بغير دخان [تبغ من غير دخان هو واحد من منتجات التبغ الذي يستخدم بوسائل أخرى غير الحرق، مثل المضغ أو الاستنشاق أو وضعه بين اللثة والشفه (5)]، والذي يرتبط أيضًا بسرطان البنكرياس والكلى.

"فيما يتعلق بالسجائر الإلكترونية على وجه التحديد، ليس لدينا ما يكفي من البيانات الطولية (6) لمعرفة ما إذا كانت تلك المنتجات مرتبطة بقوة بالسرطان." حسبما قال الدكتور ايبيرت. "لكننا نعرف أن هذه المنتجات تؤدي إلى إطلاق مركبات الكربونيل (7) والفلزات الثقيلة (8). ومن المعروف، نظريًا، أنها تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

جميع أشكال استهلاك التبغ تحمل مخاطر صحية كبيرة ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

"ما نقوله دائمًا أن الأوان لم يفت أبدًا للإقلاع عن التدخين، وأن احتمال الإصابة بالسرطان بعد الإقلاع عن تدخين السجائر، على سبيل المثال، ينخفض. لكنه يأخذ بعض الوقت. لذا، لو فكرت في خفض احتمال الإصابة بسرطان الرئة، فإن الإحتمال لا ينخفض إلا في 15 عامًا تقريبًا إلى نصف ما ستصاب به لو واصلت التدخين. يقول الدكتور ايبيرت: "لذا قد يأخذ بعض الوقت ليأخذ أثره الإيجابي، لكن لم يفت الأوان بعد للإقلاع عن التدخين."