

## السجائر الإلكترونية تضر برئتي الشباب بنفس الضرر الذي يسببه تدخين سجائر التبغ



ارتفعت نسبة الكبار المراهقين والشباب في بريطانيا الذين يدخنون السجائر الإلكترونية (1) بشكل مطرد خلال

تدخين السجائر الإلكترونية (قُبِينغ) يضر برئتي الشباب بنفس الضرر الذي يسببه تدخين سجائر التبغ، وفقاً لدراسة أثارت من جديد جدلاً حول المخاطر الصحية للسجائر الإلكترونية.

هذه الدراسة أضافت إلى الأدلة المتزايدة على أن الاستخدام طويل الأمد للسجائر الإلكترونية ضار، وبذلك تطعن في الفكرة التي تقول بأن السجائر الإلكترونية يمكن أن تكون بديلاً صحياً لتدخين سجائر التبغ.

قدم البحث الدكتور عزمي فيصل، استاذ مشارك في فسيولوجيا القلب والجهاز التنفسي في قسم علوم الرياضة والتمارين بجامعة مانشستر متروبوليتان بالمملكة المتحدة. وقال أن الأبحاث السابقة أثبتت أن التدخين الإلكتروني مرتبط بالتهاب الرئة وتضررها، كما أن له علاقة بالتغيرات الضارة في الأوعية الدموية. وعلى الرغم من أن بعض الأبحاث أفادت بأنه يمكن استخدام السجائر الإلكترونية للحد من تدخين سجائر التبغ أو الإقلاع عنه، إلا أننا لا نعرف حتى الآن ماذا يمكن أن يتركه استخدام السجائر الإلكترونية من آثار ضارة في أجسامنا في الأمد الطويل.

طلب الدكتور عزمي فيصل Faisal Azmy وزملاؤه في جامعة مانشستر متروبوليتان من 60 شخصاً في العشرينات من أعمارهم فحص سعة الرئة (حجم الهواء بالتر المرتبط بمختلف مراحل التنفس (2)) وذلك أثناء ممارسة تمرين يتزايد في الشدة على دراجة تمرين ثابتة. 20 من هؤلاء المشاركين كانوا من غير المدخنين، و20 آخرون دخنوا سجائر الإلكترونية لعامين على الأقل، بينما الـ 20 الباقون دخنوا سجائر التبغ مدة عامين على الأقل.

هذه الدراسة قارنت بين مدخني السجائر الإلكترونية ومدخني سجائر التبغ في اختبار تمرين يزداد مشقة على دراجة ثابتة، ووجدت أن نتيجة كلا المجموعتين بينت أنهما أقل لياقة وأسرع في انقطاع النفس (أكثر صعوبة في التنفس) من المجموعة التي لا تدخن كلا النوعين من السجائر.

متوسط "قدرة التمرين القصوى [والتي تُعرّف بأنها "القدرة القصوى لجهاز القلب والأوعية الدموية على توصيل الأكسجين للعضلات الهيكلية المنخرطة في التمرين وقدرة هذه العضلات على استخلاص الأكسجين من الدم]، بلغت 186 واطاً لدى مدخني السجائر الإلكترونية، وكانت اقربياً مماثلة لتلك التي لدى مدخني سجائر التبغ (182 واطاً) ولكنها أقل بكثير من تلك التي لغير مدخني السجائر الإلكترونية أو سجائر التبغ (226 واطاً). يقيس هذا الفحص الحد الأقصى من التمارين البدنية التي يمكن لأي شخص الوصول إليه.

بالإضافة إلى ذلك، الذين يدخنون السجائر الإلكترونية والذين يدخنون سجائر التبغ هم أقل قدرة على امتصاص الأكسجين (4) - بمعدل 2.7 لتر و 2.6 لترًا في الدقيقة، على التوالي - من أولئك الذين لا يدخنون سجائر التبغ أو السجائر الإلكترونية (3 لترات).

وقال فيصل وزملاؤه في الدراسة التي قدموها في 8 سبتمبر 2024 في مؤتمر جمعية الجهاز التنفسي الأوروبي (ERS) الذي انعقد في فيينا.

"ظهرت على كل من مدخني السجائر الإلكترونية ومدخني سجائر التبغ علامات على أن أوعيتهم الدموية لا تعمل بنفس الفعالية التي تعمل بها الأوعية الدموية للمجموعة التي لا تدخن النوعين من السجائر، ووفقًا لفحص الدم والتصوير بالموجات فوق الصوتية.

"مدخنو سجائر التبغ ومدخنو السجائر الإلكترونية وجدوا صعوبة أكثر في التنفس (عانوا من ضيق النفس)، كما اشتكوا من إعياء شديد في الساقين وكان لديهم مستويات أعلى من اللاكتات (5) في عينات الدم، وهي علامة تدل على الإعياء العضلي (6)، حتى قبل أن يصلوا إلى الحد الأقصى لمستوى التمرين."

ارتفعت نسبة المراهقين والشباب في بريطانيا الذين يدخنون السجائر الإلكترونية بشكل مطرد خلال السنوات الأخيرة، من 4.2% في عام 2014 إلى 11%، حيث يستخدمها الكثير منهم كوسيلة للتخلص من عادة تدخين سجائر التبغ. لكن نسبة الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و17 عامًا الذين يدخنون السجائر الإلكترونية ارتفعت بشكل أكثر حدة خلال الفترة نفسها، من 1.3% إلى 7.6%.

وجدت الأبحاث الطبية أدلة على أن التدخين الإلكتروني يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان، لأن هذه السجائر تحور الحمض النووي، كما أنها قد تؤدي إلى تضرر الدماغ والأعضاء الحيوية لأن رذاذ السجائر الإلكترونية وسوائلها يمكن أن تحتوي على مقادير ضئيلة من المعادن السامة مثل الرصاص واليورانيوم.

وقال الدكتور فيليبوس فيليبيديس Filippidis Filippos، رئيس لجنة مكافحة التبغ في جمعية الجهاز التنفسي الأوروبية ERS، وخبير في الصحة العامة في جامعة إمبريال كوليدج لندن: "تباع السجائر الإلكترونية بأسعار رخيصة وبنكهات مختلفة لجذب الشباب.

"ونتيجة لذلك، نلاحظ المزيد والمزيد من الشباب يتعاطون هذه العادة دون معرفة بالآثار الطويلة الأمد التي قد تترتب على صحتهم.

"بالرغم من أن هناك دائماً صعوبة لمعرفة ما إذا كانت الاقترانات، التي وجدتها هذه الدراسة، سببية أو نتيجة لبعض الاختلافات المنهجية الأخرى بين المجموعات المشتركة فيها، إلا أن الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية بحاجة إلى أن يدركوا أن استخدام هذه المنتجات قد يجعلهم أقل لياقة بدنيًا وأقل قدرة على المشاركة في التمارين الرياضية. يحتاج الأطباء وصناع السياسات إلى معرفة مخاطر التدخين الإلكتروني، وعلينا أن نبذل كل ما في وسعنا لتوفير الدعم للأطفال والشباب لتجنب التدخين الإلكتروني ابتداءً أو الإقلاع عنه".