الأنباء
الخميس 26 مارس 2015

مدير لجنة مكافحة التدخين بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

شذى الفوزان لـ «الأنباء»: 73٪ من طالبات المتوسط بالكويت مدخنات و«الملامس الفضي» أفضل علاج للإقلاع عن التدخين بشكل نهائي

كتبت: حنان عبدالمعبود

التدخين آفة العصر لأنها لا تضر من يمارسها فقط، وإنما تضر بصحة وبيئة المحيطين به أيضا، والتوقف عن التدخين حلم يداعب خيال الكثيرين على مدى عشرات السنين، إلا أنه لم يشهد نجاحا بنسب مرتفعة لأن أغلب من أقلعوا عن التدخين حتى ولو لسنوات، طالت أو قصرت، يعودون إليه، وقد يكون بشكل أكثر شراسة من ذي قبل.

ولكن مدير لجنة مكافحة التدخين بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، ومدير تحرير مجلة «حياتنا» شذى الفوزان أكدت في لقائها مع «الأنباء» أن العلم الحديث قدم حلولا للكثير من الأمور التي تواكب الإقلاع عن التدخين وما يطلق عليه «الأعراض الانسحابية».

وقالت: جهاز «الملامس الفضي» هو أفضل الحلول التي قدمها العلم الحديث للإقلاع عن التدخين، بعد أن عشنا سنوات طوالا نحاول عبر اللاصقات، كما لجأ البعض لما يسمى «السيجارة الإلكترونية» والتي ثبت انها تصيب من يدخنها بأضرار قد تفوق التدخين العادي. الكثير حول مضار التدخين وكيفية الإقلاع عن هذه الآفة الضارة في السطور التالية من هذا اللقاء، فإلى التفاصيل.

في البداية، هلا حدثتنا عن الجهاز الذي يساعد في الإقلاع عن التدخين؟ وكيف تم استخدامه من قبلكم؟

● **الجهاز هو جهاز «الملامس الفضي»، وتم استحداثه في عيادة الإقلاع عن التدخين وهي العيادة الأولى بالكويت والتي تتبع الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والتي أنشئت عام 1980 وأنشأنا أول عيادة للإقلاع عن التدخين للراغبين في الإقلاع عن التدخين من خلالها لأكثر من 15 عاما وكنا الوحيدين في هذا المجال إلى أن اقترحنا على وزارة الصحة إنشاء 7 عيادات في المراكز الصحية وفي عام 2003 أخذوا القرار بتفعيلها.**

هل هذا يعني أنكم تتبادلون المعلومات مع الوزارة؟

● **ان جمعيتنا جمعية نفع عام شعبية، ذات أنشطة وفعاليات مستمرة بينما الوزارة محكومة بقرارات وقوانين خاصة بها، ونحن لا نتبعها، ونعلم أن وزارة الصحة حريصة على استحداث الأدوية المعالجة في جميع التخصصات وكذلك الأجهزة، ولكن الدورة المستندية لديهم تجعل من الصعب عليهم مسايرة الأجهزة الحديثة، ومنذ ما يقارب 30 عاما كنا مستمرين بالوزارة على اللاصقات والتي كانوا يزودون الجمعية بها، ولكن بعد هذه السنوات لم أجد فعالية لهذه اللاصقات مقابل أمور علاجية منها هذا الجهاز على وجه الخصوص. فالجهاز يجعل المدخن يقلع تماما عن التدخين، فقبل أن نجلب الجهاز عملت بحثا موسعا عنه مع منظمة الصحة العالمية خاصة أننا ممثلون للمنظمة، وكذلك الحرص على أننا لا نجلب أي شيء له مضاعفات أو أعراض جانبية وما ثبت لنا أن الجهاز فعال ولهذا يتم استخدامه في كندا ودول مجلس التعاون وخاصة في السعودية التي أحضرت الجهاز المركزي منه والذي يمكنه علاج 20 شخصا في الجلسة الواحدة على الجهاز، ولديهم أكثر من 9000 شخص أقلعوا عن التدخين بسبب هذا الجهاز في منطقة واحدة في الرياض. ومن هنا قررنا جلب الجهاز وإطلاقه من خلال الجمعية، ولهذا قمنا بالفعل بجلبه منذ نحو 4 سنوات، وفي البداية طلب منا مركز ياكو أبولو استضافتنا لفعالية لمدة 3 أيام، وبالفعل استمررنا خلال هذه الفترة بتعريف الجهاز وخدماته والتي قابلها إقبال غير طبيعي من الجمهور ولهذا طلبوا منا البقاء معهم لمدة عام كامل، حيث وضعوا عيادة كاملة وخلال هذا العام تردد علي العيادة أكثر من 1500 شخص.**

عالجنا أكثر من 1500 حالة خلال 4 سنوات في مختلف الأعمار

الأطفال المدخنون كارثة ولدينا بعيادتنا 15 حالة أعمارهم تتراوح بين 10 و12 عاماً

«الملامس الفضي» يعطي الجسم التوازن ويجعله لا يحتاج لتناول الحلوى وبالتالي لا يزيد وزن المقلع

استغرقنا ما يقارب 30 عاماً في استخدام اللاصقات المعالجة للتدخين دون جدوى أو فاعلية

شذى الفوزان والزميلة حنان عبدالمعبود تحملان الجهاز (هاني عبدالله)

تكاليف العلاج

هل العلاج بالجهاز مجاني أم مدفوع الأجر للجلسات؟

● **في العادة يكون العلاج لدينا كله بالمجان، ولكن هذا الجهاز تم شراؤه بمبلغ مالي، والشخص الواحد الذي يعالج يتم استخدام قطع من الفضة لعلاجه «نترات الفضة»، ولذا فقد تم تحديد مبلغ يعد نوعا ما ضئيلا جدا وهو 60 دينارا لعدد 6 جلسات وفي المقابل فان فتح الملف مع الأشعة ومتابعة كاملة لمدة عام مجانا، بالإضافة الى هذا فانه في حال عودة الشخص الى التدخين مرة أخرى وحضوره للعلاج يتم معالجته مجانا، كما أننا نختص الشباب من الطلبة بنصف المبلغ فقط أي 30 دينارا لنفس عدد الجلسات. وخلال 4 سنوات عالجنا أكثر من 1500 حالة في مختلف الأعمار، وحاليا لدينا في العيادة 15 حالة لأطفال أعمارهم تتراوح بين 10 و12 عاما حيث الولد الصغير وعمره 10 سنوات كان قد بدأ التدخين منذ عامين.**

هل يواكب العلاج بالجهاز علاج نفسي أو جلسات مع متخصصين لتأهيل الطفل أو اليافع للعودة للحياة دونما خطر الرجوع الى التدخين مرة أخرى؟

● **نحن نواكب العلاج بأنشطة في المدارس والمولات وكل مكان، وهذا للتوعية بأخطار التدخين، من خلال ورش فنية، وآخرها كان في سوق شرق، وشارك بها 850 طفلا تتراوح أعمارهم بين 3 و15 و16 عاما والبعض من سن 17 عاما كانوا يريدون المشاركة، ومن خلال الرسم كانوا يظهرون أضرار التدخين، فاكتشفنا منهم رسائل كنا نعتقد أن الصغار لا يمكن أن يطرحوها.**

وأعتقد أن احتضانهم عبر الأنشطة يصرفهم لطريق أفضل وخاصة المسابقات مثل مسابقة «امتنع واربح» وهي المسابقة الأولى بالكويت والشرق الأوسط ولا تنظم الا في جنيف وأميركا، ولكننا بالكويت نظمناها على مدى 5 سنوات متتالية بالتزامن مع اليوم العالمي للإقلاع عن التدخين، وتستهدف شريحة الشباب الذين يتوقفون عن التدخين لمدة شهر كامل وفي المقابل يتم إجراء سحب على أسمائهم ويربحون جوائز، وحين نظمناها للمرة الأولى شارك معنا 50 شخصا، والعام الأخير شارك بها 270 شابا، أقلعوا تماما عن التدخين في شهر واحد فقط، وتأكدنا من هذا عبر قياس النيكوتين في الرئة.

هل هناك متابعة للمدخن بعد الإقلاع؟

● **المدخن المقلع عن التدخين يتابع لمدة عام كامل ويتم خلاله فحص ثاني أكسيد الكربون بالرئة، والذي يثبت ان كان الشخص دخن مرة أخرى أم لا، حتى أثناء فترة العلاج، وأغلب من يريد أن يقلع عن التدخين يخبرنا بان تناوله سيجارة خلال فترة العلاج، لأنهم قدموا إلينا برغبتهم.**

كيف تتعاطون مع الأطفال المدخنين لحثهم على الإقلاع؟

● **حينما نتكلم مع الطفل المدخن نتحدث معه بشكل مختلف عن طريقة الأهل في الحديث معه وهم يعلمون أنه يدخن، فنعقد جلسات مع الطفل ونتحدث معه عن ميوله وهواياته ونشجعه عليها وقد ننظم له نشاطا خاصا به، ونفعل الأمر حتى إعلاميا لتشجيعه بشكل أوسع وتكريمه، وقد وجدنا في هذا الأمر أنه يأتي بثمار كثيرة، فالطفل يصبح نشطا، ويتعاطى معنا ويجلب زملاءه ويتحدث عن أسباب تدخينه وان كان الأمر امتد لأكثر من التدخين، كما ينصح أطفاله، ولهذا فإن الطفل من السهل منعه عن التدخين بالإلهاء عنه لأنه ليس مثل البالغين لديهم مشاكل وأمور قد ترتبط بالتدخين كمتنفس، فالأمر مجرد تقليد لأنه شاهد غيره يدخن فقلده، كنوع من الرجولة وان استطعنا استخدام هذا الدافع في اتجاه آخر فهنا نبدأ.**

تدخين البنات

هذا بالنسبة للأولاد، فماذا عن البنات؟

● **البنات «مصيبة كبيرة» فتدخين السجائر بينهن بنسبة كبيرة، حيث من سن 13 إلى 15 عاما نسبة الطالبات المدخنات بالمدارس 73٪ وهذا يحدث مع بعضهن بعلم الأهل والبعض الآخر دون علمهم، وهذه حالة صادمة لا يقربها أحد للأسف، حيث أكثر من 350 مدرسة ترسل فاكسات لنا كل عام عن حالات كثيرة تفوق 150 طالبة بالمدرسة مدخنة عمرها بين 13 و15 عاما، فهذا كارثة، ولهذا أناشد وزارة التربية تعريف الفتيات بمضار التدخين على مدى سنوات عمرها، لأن الفتاة التي تهتم بشكلها العام وجمالها وأناقتها، حينما تدرك ما سيحدث لها نتيجة التدخين في هذه السن فمن المؤكد أنها ستقلع.**

ما أكثر التأثيرات الصحية الملموسة للتدخين بالنسبة للبنات؟

● **لدينا بالكويت سنويا أكثر من 100 حالة ولادة مبكرة بسبب التدخين، و18٪ من حالات التوحد أمهاتهم مدخنات، حيث بعد الولادة ومع بدء الإرضاع الطبيعي يظهر التوحد، ولهذا لا بد أن تتوحد الجهود لإنقاذ زهور هذا الجيل لأن هذا بسبب عالم التكنولوجيا المفتوح الذي فتح المجال لهم على الكثير من الأمور.**

هل المعالجة من التدخين للسجائر أم للشيشة أيضا؟

● **بالتأكيد للشيشة أيضا والتي تعد أكثر خطرا من تدخين السجائر، فالبعض من مدخني الشيشة ينكر أنه مدخن، ولكن لهم أن يشاهدوا آخر تقرير لمنظمة الصحة العالمية حول الشيشة الذي يقول ان تدخين رأس شيشة لمدة 20 دقيقة يساوي 100 سيجارة، بالإضافة الى الماء غير النظيف داخلها، أما مكونات الشيشة من تفاح وعنب وفواكه أخرى، والتي يتم تصنيعها فهي من الفواكه الفاسدة والتي يتم عادة إلقاؤها خلف شبرات الخضار، للأسف لم يفكر أي شخص ممن يتناولها في هذه الأمور.**

بعض المدخنين يشكون أنه عقب الإقلاع عن التدخين يعقبه زيادة بالوزن، فهل هناك حلول لهذا الأمر؟

● **بالطبع فان من يقلع عن التدخين يعوض بتناول الحلوى، ولكن هناك بدائل للحلوى، حيث يتجه المقلع الى الحلوى لتعويض مادة الأندروفين والتي تفقد بمجرد تدخين الشخص، ولكن جهاز الملامس الفضي يقوم بعمل توازن بإعطاء التوازن للجسم وعدم الحاجة لتناول الحلوى، ويكون الشخص طبيعيا وتحفز المادة بجسمه تلقائيا، ولهذا فان التقدم التكنولوجي جعل من الممكن تلافي حدوث ما يخشاه الكثيرون من زيادة الوزن عقب الإقلاع.**

وهنا أذكر حالة احتفلنا بها وهي لمسن تجاوز عمره 83 عاما وكان يدخن بشراهة، ولكنه صمم على أن يتوقف عن التدخين بعد أن شعر بأن عمره يمضي وهو يحترق مع السجائر التي يدخنها، وأخذ خطوة في هذه السن لدرجة أن أهله لم يصدقوا ما فعله. وفي هذا الصدد ينبغي القول إن المدخنين لا ينبغي لومهم لأن الأمر لإرادي بالنسبة لهم، حتى الجهات التي تعلن أنها خالية من التدخين وعدم السماح لأي من العاملين بالتدخين، أخبرهم بأن العاملين سيعانون من عدم التركيز وعدم القدرة على إنجاز العمل، لأن الأمر لإرادي، إلى أن يوجد بديل وهو العلاج، الذي يحقق التوازن داخل المقلع عن التدخين.

وما كيفية عمل الجهاز؟

● **جهاز الملامس الفضي يلامس الجلد في مناطق معينة الجلسة الواحدة تستغرق نحو 20 دقيقة يتم خلالها تحفيز مادة الأندروفين مما يقوم على عمل توازن للجسم بالإضافة الى أن الأعراض الانسحابية لن يشعر بها المقلع عن التدخين.**

وماذا عن السيجارة الإلكترونية؟ وهل تعد بديلا صحيا للسجائر العادية؟

● **بالتأكيد لا، فالسيجارة الإلكترونية جرمتها منظمة الصحة العالمية، لأنها تتسبب في الإصابة بالفشل الكلوي، والماء بالرئة، وأمراض أخرى كثيرة للأسف الكثير يجهلونها، والسبب أن المياه التي تخرج من الشخص تعود إليه ولكنها محملة بمخلفات غير نظيفة، والناس يعتقدون أنها بديل لتدخين السيجارة العادية.**

هل اتفقتم مع جهات معينة لمساعدة العاملين بها للإقلاع عن التدخين؟

● **نعم، وهي فكرة العيادة المتنقلة وهي جديدة من نوعها ولم تنفذ حتى بدول مجلس التعاون، فكرنا أن نذهب للمدخنين في أماكنهم ونرصد مدى إقبالهم على الإقلاع عن التدخين، وبالفعل ذهبنا لأول مكان وكان مجمع الوزارات تحت رعاية وزير المالية الذي طلب في البداية استضافتنا لمدة 3 أيام ولكنه مددها الى أسبوعين نظرا للإقبال الشديد، وبعدها استضافنا بنك بوبيان، تلاه مجمع الأڤنيوز، وكان يراجع بالعيادة يوميا حوالي 38 شخصا، كذلك بالحرس الوطني الذي استضاف عيادتنا لمدة شهر كامل، وعالجنا أكثر من 580 شخصا، وكذلك استضافتنا وزارة العدل والتي كان لها صدى كبير لديهم بعدها طبقوا ضبطية قضائية لمخالفة الموظف الذي يدخن بالمكتب، ووضعوا عقابا متنوعا على حسب مرات الضبط لنفس الشخص، كما تجولنا بالمدارس ومنها 14 مدرسة ثانوية حصدنا منها أكثر من 1000 طالب مدخن، ومن الجيد أنهم هم الذين أقبلوا طالبين الإقلاع، كما كان لنا زيارة لسوق شرق والجامعة والكثير من الأماكن التي تعج بالزوار والجيد أن منع التدخين بالأماكن العامة جاء تيمنا بقانون 15 على 95 وهو منع التدخين بالأماكن العامة المغلقة وشبه المغلقة، والآن الهيئة العامة للبيئة تعمل بهذا القانون رقم 42 بمادتيه والأمين العام أكد على تطبيقه.**

هل هناك موانع لاستخدام هذا الجهاز؟

● **نعم، حيث يحظر استخدامه على الأشخاص الذين تم تركيب بطاريات لهم في القلب والنساء الحوامل، ومرضى الصرع.**

هل يفيد الجهاز مع مدخني مواد أخرى غير التبغ مثل الحشيش وغيره؟

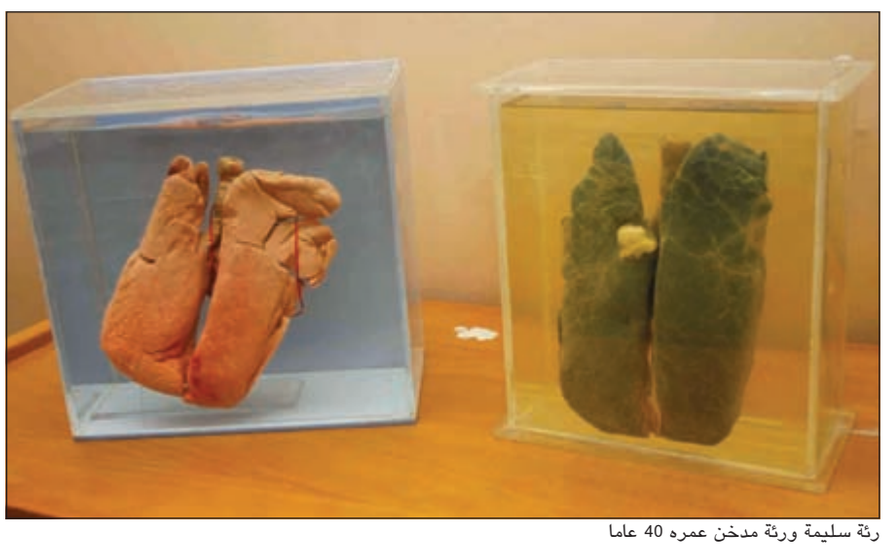
● **نعم، وبالفعل هناك عدد من الطلبة الذين يعدون من المدخنين تطاول الأمر معهم لأنواع أخرى من المخدرات، ولكن بالفعل مع انتهاء 6 جلسات كانوا قد أقلعوا تماما عن التدخين وما واكبه.**

كيف يعمل جهاز «الملامس الفضي»

تطرقت الفوزان بالشرح لجهاز الملامس الفضي الذي يمكن المدخنين من التخلص من هذه المعضلة التي لطالما استعصت على العلاج، فقالت إن الجهاز يتكون من نترات الفضة ويتم ملامستها للجلد عبر شريط لاصق، ويستمر هكذا حتى انتهاء الجلسة.

وقالت إن الأمر غير ممل تماما حيث يمكن للشخص خلال فترة الجلسة الاستمتاع بقراءة كتاب على سبيل المثال.

وأضافت أن نترات الفضة تعزز مادة الأندروفين بالجسم وتنشط الخلايا المصاحبة لها بحيث لا يشعر الشخص بالأعراض الانسحابية، وهي الصداع والغثيان وعدم التركيز والكثير من الحالات التي يعاني منها الشخص الذي توقف عن التدخين.


رئة سليمة ورئة مدخن عمره 40 عاما

نترات الفضة المستخدمة للجهاز

100 إصابة بالسرطان في الكويت سنوياً بسبب التدخين السلبي

خلال اللقاء ألقت شذى الفوزان الضوء على مسألة التدخين السلبي وأكدت أنها مشكلة كبرى مضيفة: قرار التدخين لشخص بالغ وعاقل هو حرية، ولكن عليه ألا يتجاوز بالاعتداء على حرية الآخرين في عدم التدخين، سواء كان يجلس بسيارة، أو بمكتب لأنه يضرهم، خاصة أن هناك إحصائية لوزارة الصحة تقول ان 100 حالة سرطان رئة في الكويت سنويا بسبب التدخين السلبي، ونرصد حالات سيدات مصابات بالسرطان في أماكن مختلفة بالجسم رغم أنهن غير مدخنات، ولكن الزوج مدخن، وهي تستقبل الدخان، وكذلك التدخين التراكمي حيث الدخان يتراكم على الأثاث والحوائط ولا يزول، وبمجرد عمل أي جهاز لتحريك الهواء بالمكان يتطاير ليستنشقه كل من بالمكان، ولهذا نريد المنع في كل مكان وخاصة ممن يمثل قدوة مثل المدرسين مع الأطفال.