

استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية: التغيير ضرورة لا بد منها



الدكتور صالح الشلاش، استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية والعلاجات التداخلية في مدينة الملك فهد الطبية، الرياض، المملكة العربية السعودية

بات من المؤكد أن الجميع يعي تماماً المخاطر الصحية التي يحملها التدخين، كما يعلم الجميع أن رقماً لافتاً من أعداد الوفيات ينسب إلى هذه العادة الخطيرة، لكن بعيداً عن الإصابة بسرطان الرئة هل تعلم ماهي التأثيرات الصحية الخطيرة التي يتسبب بها التدخين على صحة القلب؟

تشير مجموعة واسعة من الدراسات حول هذا الموضوع، إلى أنه على الرغم من الدور الكبير الذي تؤديه العوامل الوراثية والجينية في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إلا أنه لا يمكننا أن نتجاهل بل وأن نسلط الضوء على الدور الحاسم الذي تؤديه مجموعة واسعة من خياراتنا اليومية وعاداتنا التي نمارسها في نمط حياتنا اليومي.

نوافق جميعاً على أن التدخين يشكل الآن واحداً من الأسباب الرئيسية لحالات الموت المبكر والإصابة بأمراض متنوعة، كما أنه اليوم يعتبر عاملاً رئيسياً من العوامل التي تفتح الباب أمام مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلب التاجية، وبصفتي طبيباً متخصصاً واستشارياً بأمراض القلب والأوعية الدموية فإن نصيحتي الأساسية لجميع المرضى إذا كانوا من المدخنين، بأن أول تغيير لابد أن يقوموا به من أجل سلامتهم هو الإقلاع تماماً عن التدخين.

وإذا أردنا توضيح سبب هذه النصيحة وذكر الدواعي الواجبة لتبنيها، لا بد أن أذكر بداية الحقائق الثابتة والتي تم ذكرها مراراً وتكراراً التي توضح أن دخان السجائر يحتوي على أكثر من 6000 مادة كيميائية منها 100 مادة كيميائية تعتبر سامة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالأمراض المتعلقة بالتدخين، كما أن التدخين السلبي يشكل تهديداً كبيراً على الأشخاص المحيطين بالمدخن.

وبصفتي متخصصاً في مجال الرعاية الصحية، فإنني أرى بناءً على العديد من الدراسات أن التدخين يمكن يزيد مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض بما فيها أمراض القلب والأوعية الدموية كما أن له تأثيراً كبيراً على الشرايين التاجية، كما أن الإقلاع عن التدخين في أي وقت يعد خطوة إيجابية من شأنها المساهمة بشكل لافت في تقليص مخاطر الإصابة بتلك الأمراض.

ودعوني أذكر الجميع هنا أن رحلة المدخن في سبيل الإقلاع عن التدخين ليس بالضرورة أن تكون رحلة شاقة يتولى مسؤوليتها المدخن لوحده، بل أن العديد من الجهات والأشخاص يمكن أن يقدموا له الدعم والمساعدة. كما يتوفر حالياً للمدخنين الذين قرروا عدم الإقلاع عن التدخين العديد من البدائل الأقل ضرراً مثل التبغ المسخن والسجائر الإلكترونية وأظرفة النيكوتين. وعند النظر إلى نتائج الدراسات المتوفرة حول هذه البدائل نجد أن المقارنة المهمة في هذا الإطار تركز حول خصائص هذه البدائل وهل هي بالفعل تقلل المخاطر مقارنة بالسجائر؟ من الناحية العلمية الجواب سيكون نعم حيث أن هذه البدائل لا تحترق على عكس السجائر. إذاً هذا النوع من المنتجات وتحديد تلك التي يتم تطويرها بالاستناد إلى العلم واعتماد معايير الجودة والسلامة تولد مستويات أقل بكثير من المركبات الكيميائية الضارة مقارنة بتلك التي تولدها السجائر، ويمكن أن تكون أقل ضرراً بالنسبة للمدخنين البالغين الذين يستمرون في التدخين.

وتذكروا دائماً أن الإقلاع عن التدخين هو رحلة يمكن لكل شخص أن يمضي فيها على طريقته الخاصة. لذا لا تترددوا في طلب المساعدة المختصة وتحلوا بالإصرار والعزيمة ولا تفوتوا فرصة الاحتفال بأي نصر في هذا المجال، لأن ذلك سينعكس جلياً على صحتكم.