



النيكوتين والتبغ و الإدمان

٤

النيكوتين عبارة عن مادة كيميائية موجودة بشكل طبيعي في نباتات التبغ وهو مخدر يؤدي إلى الإدمان الشديد. ويوجد في منتجات التبغ المدخنة (كالسجائر والسيجار والسيجاريللو والغليون والنجيلة)، ومنتجات التبغ غير المدخن والعديد من السجائر الإلكترونية. وإدمان النيكوتين هو السبب الرئيسي لاستمرار الناس في تعاطي منتجات التبغ.¹

النيكوتين والإدمان

- وبسبب التغيرات التي تحدث في أدمغة المدخنين نتيجة التعرض المستمر للنيكوتين، يشعر الأشخاص الذين يدخنون على نحو منتظم عادة بأعراض الانسحاب الجسدية خلال ساعات من تدخين آخر سيجارة.⁴
 - هناك العديد من الأعراض الجسدية والنفسية للانسحاب، والتي تشمل من بين أعراض أخرى: الدوخة، والاكتئاب، والغضب، والقلق، والتهيج، ومشاكل النوم، وصعوبة في التركيز، والأرق، والصداع، والتعب، وزيادة الشهية، وزيادة الوزن، ومشاكل في الجهاز الهضمي، ومشاكل في الفم، وضيق في الصدر، ومعدل ضربات قلب بطيء.²
 - ويفشل العديد من متعاطي التبغ الذين يرغبون في الإقلاع بسبب أعراض الانسحاب الجسدية القوية والتغيرات السلوكية اللازمة للتغلب على الإدمان.²

للنيكوتين تأثير قوي على أدمغة متعاطي التبغ من المراهقين والبالغين مما يؤدي إلى الإدمان.

- عندما يدخن المرء منتج تبغي، فإنه يستنشق النيكوتين فيدخل إلى الرئتين حيث يمتص في مجرى الدم ويصل إلى الدماغ خلال ثوان.²
- وتبعاً لنوع المنتج، يمتص متعاطو التبغ غير المدخن النيكوتين أولاً عبر الأغشية المخاطية في الفم أو الأنف، والجهاز الهضمي، قبل وصولها إلى الدماغ.³
- يغير التعرض للنيكوتين طريقة عمل الدماغ مما يسبب زيادة في إفراز هرمون الدوبامين الذي يجعل متعاطي التبغ يشعرون بالسعادة.¹
- كما يؤثر النيكوتين أيضاً على المستقبلات في الدماغ مما يجعل الدماغ في نهاية المطاف يحتاج للنيكوتين كي يعمل بصورة طبيعية.¹

- وبمرور الوقت، يصبح لدى متعاطي التبغ تحملاً تجاه النيكوتين، بمعنى أن متعاطي التبغ يحتاج للمزيد من النيكوتين كي يشعر بنفس الآثار التي شعر بها من قبل عندما كان يتعاطى كميات أقل. وبالتالي،

◦ يؤدي تحمل النيكوتين إلى زيادة في تعاطي التبغ،

- وفي النهاية، يتأقلم متعاطي التبغ مع مستوى معين من النيكوتين ويتعاطى التبغ للحفاظ على مستوى النيكوتين في الجسم الذي يجعله يشعر بالراحة.²



تشير الأدلة إلى أن التعرض
للنيكوتين خلال فترة المراهقة،
والتي تمثل نافذة مهمة في
تطور الدماغ، قد يكون له
عواقب سلبية دائمة على تطور
الدماغ.

تقرير الجراح العام الأمريكي عام 2014

3 من كل 4



هو عدد المدخنين المراهقين الذين يصبحوا مدخنين بالغين، حتى إن حاولوا الإقلاع بعد سنوات قليلة (نتيجة إدمان النيكوتين والتحديات المتعلقة بالإقلاع).⁶

التلاعب بالنيكوتين

- وجهت الأبحاث التي تجربها صناعة التبغ حول النيكوتين تصميم المنتجات على مر السنين.
- توضح الوثائق الداخلية للشركات، والتي تعود للخمسينات من القرن الماضي، كيف درست صناعة التبغ على نطاق واسع دور وأثار النيكوتين وأفضل السبل لتصميم السجائر لتقديم النيكوتين للمدخنين وتحسين آثاره لخلق الاعتمادية على النيكوتين واستمرارها.⁹
- تستخدم شركات التبغ المواد المضافة مثل الأمونيا، والسكريات، وحمض الليفولينيك لتمكين المدخنين من استخراج النيكوتين من التبغ بسهولة أكثر، وتسريع امتصاص النيكوتين عن طريق الرئتين، وتعزيز توصيل النيكوتين إلى الدماغ.¹⁰
- على الرغم من أن النيكوتين هو المادة الكيميائية الإدمانية الرئيسية في التبغ، إلا أن الجمع بين النيكوتين وسمات تصميم السجائر الحديثة وغيرها من منتجات التبغ يزيد من مخاطر الإدمان، ويتخطى في الواقع مخاطر إدمان الكوكايين أو الهيروين أو الكحول أو القنب.¹⁰

النيكوتين والشباب

- يمكن أن يبدأ إدمان النيكوتين خلال فترة المراهقة أو قبلها.
- أظهرت دراسة مقارنة بين متعاطي التبغ في 43 دولة أن:
 - بين الطلاب (من عمر 13 إلى 15 سنة) والذين سبق لهم التدخين، دخن ما يقرب من
 - 25% منهم أول سيجارة لهم قبل بلوغهم عمر 10 سنوات.
 - أعلى معدل لبدء التدخين قبل عمر العاشرة هو في مانيبور "Manipure" بالهند (87.8% من المدخنين الحاليين).⁵
- ونظراً لأهمية فترتي الشباب والمراهقة للنمو والتطور، فإن الشباب هم الأكثر عرضة وتأثراً بآثار النيكوتين ولذلك يمكن أن يصبحوا مدمنين بمدة أسرع من البالغين.⁶
- إن الشباب الذين يبدؤون التدخين خلال فترة المراهقة أكثر احتمالاً لأن يصبحوا مدمنين ويعتادوا على التدخين يومياً عن الأشخاص الذين يبدؤون التدخين كبالغين.⁷
- يمكن أن تظهر أعراض الإدمان كالانسحاب والتوق للسجائر والمحاولات الفاشلة للإقلاع خلال الأسابيع الأولى من التدخين.⁸

أهم الرسائل

- منتجات التبغ عالية الإدمانية بسبب احتوائها على النيكوتين.
- الشباب هم الأكثر عرضة على وجه التحديد لأن يصبحوا مدمنين على النيكوتين ومنتجات التبغ.
- ستحد السياسات التي تقلل من يسرة وجاذبية منتجات التبغ وتقبلها الاجتماعي وإتاحتها للشباب من خطر إدمان الشباب على التبغ. وتشمل هذه السياسات:
 - زيادة الضرائب على التبغ وغيرها من التدابير السياسية التي ترفع من سعر منتجات التبغ (المادة 6 من اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ (WHO FCTC))
 - حماية شاملة من التعرض للتدخين السلبي (المادة 8 من WHO FCTC)
- تحذيرات صحية مصورة كبيرة الحجم على منتجات التبغ (المادة 11 من WHO FCTC)
- حظر شامل للإعلان عن منتجات التبغ والترويج لها ورعايتها (المادة 13 من WHO FCTC)
- تدابير تمنع بيع التبغ لمن هم دون عمر الثامنة عشر وغيرها من التدابير التي تحد من حصول القصر على منتجات التبغ (المادة 16 من WHO FCTC).
- كجزء من نهج شامل لحماية الشباب من الإدمان على التبغ، يمكن للبلدان أيضاً تنظيم محتوى منتجات التبغ، بما في ذلك النيكوتين، فضلاً عن النعنع والمنكهات الأخرى (المادتين 9 و 10 من WHO FCTC).

1. HHS, How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, 2010. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017. 2. American Cancer Society. Guide to Quitting Smoking. www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guidetoquittingsmoking/guide-to-quitting-smoking-why-so-hard-to-quit. 3. National Cancer Institute and Centers for Disease Control and Prevention. Smokeless Tobacco and Public Health: A Global Perspective. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention and National Institutes of Health, National Cancer Institute. NIH Publication No. 14-7983; 2014. 4. Evans v. Lorillard, 990 N.E. 2d 997 (Mass. 2013). 5. Tobacco use among youth: a cross country comparison. The Global Youth Tobacco Survey Collaborative Group. Tobacco Control 2002; 11: 252-270. 6. HHS, Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, 2012. www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/index.html. 7. Chyke A. Doubeni, George Reed and Joseph R. DiFranza Early Course of Nicotine Dependence in Adolescent Smokers PEDIATRICS Volume 125, Number 6, June 2010. 8. DiFranza, JR, et al., "Initial Symptoms of Nicotine Dependence in Adolescents," Tobacco Control 9:313-19, September 2000. 9. Wayne, GF & Carpenter, CM, "Tobacco Industry Manipulation of Nicotine Dosing," Handbook of Experimental Psychology (192):457-85, 2009. 10. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks (SCENIHR), Addictiveness and Attractiveness of Tobacco Additives, 2010.