

## Proceso selectivo para ingreso en la Carrera Diplomática

Resolución de 22 de diciembre de 2021 (BOE de 29-12-2021)

### TEXTO DE ÁRABE DEL SEGUNDO EJERCICIO

(27-05-2022)

السجائر الإلكترونية والإقلاع عن التدخين

القاهرة: د. هاني رمزي عوض

يلجأ المراهقون إلى تجربة السجائر الإلكترونية، باعتبارها مرحلة انتقالية للتخلص من التدخين، ولكن حسب أحدث دراسة طبية تبين أنها لا تخلص الشباب من إدمان النيكوتين، ولكن فقط يتم استبدال طريقة بأخرى.

كما تبين أنها من الممكن أن تزيد من تعلقهم بالتدخين، نظراً لإحساسهم بنوع من الأمان النسبي، بجانب أن التدخين الإلكتروني مقبول اجتماعياً أكثر من التدخين الفعلي، على اعتبار أن هذه الوسيلة غير ضارة بالصحة، ولا تؤدي الآخرين. ونشرت هذه النتائج في مجلة (the Journal of the American Medical Association) في مطلع شهر أبريل (نيسان) من العام الحالي.

أوضحت الدراسة أن كثيراً من المراهقين يحاولون بالفعل التخلص من السجائر الإلكترونية، ولكن نسبة الفشل في تزايد مستمر، وبلغت على وجه التقريب 5.7 في المائة في عام 2020 لمحاولة واحدة على الأقل للإقلاع عن التدخين، سواء الحقيقي أو الإلكتروني. وهذه النسبة تعد أعلى نسبة لفشل المحاولات منذ عام 2006 وحتى الآن، وكانت النسبة سابقاً حوالي 4.2 فقط. وهذه النسب حديثة لأنه لم تكن هناك أي دراسات لرصد محاولات الإقلاع عن التدخين الإلكتروني من قبل، مما يعني أن السجائر الإلكترونية أصبحت تمثل تهديداً كبيراً لنجاح الجهود المبذولة في تقليل استخدام النيكوتين بين الشباب في العقود الأخيرة، بعد أن ازداد عدد مستخدميها من المراهقين بشكل واضح.

وتبعاً للدراسة، يجب أن تتال ظاهرة التدخين الإلكتروني الاهتمام الكافي لمحاولات الحد منها، بغض النظر عن الدراسات التي تراها ضارة من عدمه، لأن المشكلة الأساسية الآن أصبحت الاعتياد مما يهدد باحتمالية عودة التدخين الحقيقي مرة أخرى.

وأشارت الدراسة إلى خطورة انتشار السجائر الإلكترونية بين الشباب، حتى الذين لم يقوموا بتجربة التدخين الحقيقي نهائياً، نظراً لأنها أصبحت نوعاً من الموضة، وتبعاً للإحصائيات في عام 2014 كانت أكثر أنواع التبغ استخداماً من قبل طلاب المدارس مما يزيد من مخاوف تأثيرها على الصحة العامة.

وحذرت الدراسة من أن استخدام السجائر الإلكترونية تزايد بنسبة 900 في المائة بين طلاب المدارس الإعدادية والثانوية في الفترة من عام 2011 وحتى عام 2015، وفي عام 2021 أبلغ واحد من كل 35 طالباً في المدارس الإعدادية وواحد من كل 9 طلاب من المدارس الثانوية أنهم قاموا بتدخين السجائر الإلكترونية لمرة واحدة على الأقل في الشهر السابق للاستبيان.

أرجعت الدراسة الزيادة الكبيرة في أعداد مستخدمي السجائر الإلكترونية من المراهقين إلى استهداف إعلانات الشركات المصنعة لها للشريحة الأصغر عمراً من الشباب، بجانب عدم وجود رأي طبي قاطع حول أضرار هذه السجائر على الصحة، سواء بشكل عضوي، أو حتى كسلوك إدماني، خصوصاً أن الدعاية تركز على أن هذه السجائر أنيقة وجذابة وآمنة صحياً، بجانب احتوائها على نكهات مختلفة محببة للشباب، مما دفع العديد من الأوساط الطبية لمطالبة إدارة الغذاء والدواء (FDA) بالتعامل مع هذه المنتجات الإلكترونية، كما لو كانت منتجات تبغ حقيقية.

ونصحت الدراسة الآباء والمراهقين بالتعامل بجدية مع السجائر الإلكترونية، لأن الأنواع الحديثة منها توفر المزيد من النيكوتين، مما يؤدي إلى زيادة فرص التعود عليها، وعدم القدرة على الاستغناء عنها، بجانب مشكلة عدم وجود أبحاث كافية عن أساليب الإقلاع عن التدخين الإلكتروني بشكل عام. ولذلك يفضل ألا يقوم المراهق بتجربة الأمر من البداية، ويجب أيضاً أن يدرك الآباء أن التدخين الإلكتروني، حتى وإن كان أقل ضرراً من السجائر، إلا أنه ليس آمناً. وهناك العديد من الدراسات التي تشير إلى تأثيره على الرئتين والقلب على المدى البعيد، بجانب أنه غير مناسب للمراهقين الذين يعانون من الربو.

جريدة الشرق الأوسط، 15 أبريل 2022