

أنا وأنت على الطريق التدخين مضر بصحة الحامل

هل تعلمين يا سيدتي أن التدخين مضر جدا بالصحة وخاصة بصحة الأم الحامل؟ تعالي معي نستمع إلى ما جاء في هذا التقرير من حقائق جديدة. تقول منى التدمري معدة هذا التقرير:

في دراسة أجراها أحد الباحثين العرب الدارسين في جامعة كاليفورنيا سان فرانسيسكو تبين أن خطر الأمراض القلبية لدى أبناء الجالية العربية يعود إلى سببين أساسيين هما السمنة والتدخين. وعن التدخين فقد وجدت الدراسات التي أجريت على أبناء الجالية العربية في الولايات المتحدة الأمريكية والتي تناولت هذا الموضوع أن هناك نسبة من المدخنين لا يُستهان بها. وحيث أن أضرار التدخين وصلته بعدد من الأمراض الخطيرة باتت من المسلّمات بشكل عام. إلا أن الضرر يكون أكبر حينما يتعلق الأمر بالإدمان على التدخين عند المرأة الحامل.

ترى ماذا يحدث عند التدخين؟ تحتوي السجائر على مادة النيكوتين وهي مادة إدمانية يعتاد عليها الجسم ويصبح الحصول عليها رغبة ملحة. فعندما تدخنين السجائر يا سيدتي تدخل المواد الكيميائية الناتجة عن احتراق التبغ إلى الرئة ومجرى الدم. ومن ثم تنتشر في كل أنحاء الجسم. فتسبب صعوبة في عمل الرئة وتزيد من سرعة دقات القلب.

تحتوي السجائر على مادة التار أو القطران وهذا بدوره يحتوي على مواد تسبب السرطان. ويعتبر سرطان الرئة سرطانا شائعا عند المدخنين عموما.

ولكن ماذا يمكن أن يحدث لك يا سيدتي إذا كنت تدخنين أثناء الحمل؟ من المحتمل حدوث إجهاض للجنين ووفاته. أو أن يولد الجنين دون الوزن الطبيعي أو قبل أوانه. وأن يكون لديه صعوبة في التنفس أو مشاكل صحية أخرى. ومن الممكن أن يتكون لدى طفلك عوائق في الفهم والسلوك في فترات متأخرة من العمر. ثم الموت المفاجئ للطفل ... وإذا كنت سيدتي من غير المدخنات فإن تواجدك في أماكن ملوثة بدخان السجائر يتسبب في مشاكل صحية لك ولجنينك أيضا لذا يُستحسن أن تبتعدي عن الأماكن التي يتواجد فيها المدخنون.

أما بعض الطرق التي تساعدك يا سيدتي على الإقلاع عن التدخين فهي ممارسة رياضة المشي بشكل منتظم. وشرب الماء أو العصير. تناول الفاكهة والخضار. مضغ العلكة أو اللبان، واستنشاق الهواء النقي عن طريق إمساك النفس في الرئتين لمدة خمس ثوان ثم إطلاقه ببطء ثم تكرار العملية خمس مرات. التحدث إلى أصدقاء لديهم تجربة ناجحة في التغلب على مشكلة الإدمان على التدخين. وإذا توقفت عن التدخين أثناء الحمل فلا تعاودي التدخين بعد الولادة. لأن ذلك يزيد من نسبة إصابة الأطفال المتواجدين في جو عابق بدخان السجائر بالبرد والرشح والتهاب الأذن. على كل حال ينتهي التقرير بهذه الكلمات: سهل أم صعب التوقف عن التدخين يا سيدتي لا يهم. المهم أن تتوفر لديك الإرادة على التخلص من هذه العادة المؤذية. حتى ولو قمت بمحاولات عدة مرات فلا تفشلي أو تيأسي. جربي من جديد.

سيدتي وبعد أن سمعت عن مضار التدخين على الصحة وعلى الجنين، فما هو رد فعلك يا ترى؟ هل تحرصين على صحتك وصحة طفلك؟ وهل لديك الدافع لكي تتوقفي عن إيذاء جسدك؟ أم تشعرين بالإحباط إذا حاولت مرات وفشلت مثلاً؟ إن عادة التدخين يا سيدتي تجعلك مكبلة لا بل أسيرة الإرادة. ويشعر المرء بأنه عبد لها يفعل ما لا يريد. فإذا كنت حقاً تبغين التخلص من هذه العادة الضارة والتي تحمل خطراً كبيراً على حياتك وحياة طفلك، أو من أية عادة تكبلك يا سيدتي فأدعوك معي لكي تسمعي ما يقوله أحد رسل المسيحية الأوائل في هذا الصدد، إذ وبالرغم أنه علم أن الناموس الذي أعطاه الله لموسى عبده في القديم هو ناموس صالح إلا أنه لم يقدر أن يطبِّقه في حياته وشعر بعجزه الكامل عن فعل ذلك. فهتف قائلاً هذه الكلمات: لست أعرف ما أنا أفعله إذ لست أفعل ما أريده بل ما أبغضه فأياه أفعل.... لست بعد أفعل ذلك أنا بل الخطية الساكنة في. فإني أعلم أنه ليس ساكن في أي في جسدي شيء صالح. لأن الإرادة حاضرة عندي وأما أن أفعل الحسنى فلست أجد. وبعد أن عرف بولس الرسول المشكلة الأساسية وهي الخطية الساكنة فيه، مثله مثل باقي الناس صرخ لتوّه وقال: ويحي أنا الإنسان الشقي من ينقذني من جسد هذا الموت. أشكر الله بيسوع المسيح ربنا . إذا أنا نفسي بذهني أخدم ناموس الله ولكن بالجسد ناموس الخطية.

أجل يا سيدتي، إن الإنسان ومهما حاول أن يخلص من عاداته ، فإنه سرعان ما يجد نفسه مكبلاً يصنع عكس ما يريد. أي يقع في نفس الخطأ والمعصية والعادة الفاسدة من جديد. لكن لا تفشلي أو تيأسي يا سيدتي ، لأن هناك رجاء أكيدا والرجاء الوحيد لنا جميعاً نحن البشر الخطاة هو شخص الرب يسوع المسيح والمعروف عند البعض ب عيسى بن مريم. أجل لأنه وحده بلا خطية وقد أتى من السماء وصار كبش الفداء مكاني ومكانك على الصليب لكي ينقذك وينقذني من سلطان الخطية وعقابها المرير.

لهذا هتف الرسول بولس وقال: أشكر الله بيسوع المسيح ربنا. أي عندما يؤمن الإنسان بيسوع المسيح المخلص فإنه يحصل على الإنقاذ من الموت الأبدي الذي هو عقاب الخطية. وأيضا يحرره الرب يسوع المخلص والفادي من سلطان الخطية على جسده. وهكذا يتحرر من عادة التدخين والمسكر وكل عادة فاسدة. وتظهر ثمار الروح القدس الذي يغيّره من الداخل فتُظهر حياته المحبة والفرح والسلام وطول الأناة لطف صلاح إيمان وداعة وتعفف. فهل تريدون أن تُظهر حياتك هذه الثمار الحية يا صديقتي. فهل تؤمنين بالمخلص المسيح معطي الرجاء الحقيقي؟
