

أنا وأنت على الطريق

سيجارة واحدة تقتل النساء بالسكتة القلبية

هل تعلمين يا سيدتي أن سيجارة واحدة في اليوم تقتل النساء بالسكتة القلبية؟ تعالي معي لنستمع إلى ما جاء في التقرير التالي والذي نشرته الصحيفة العربية يقول: حذر باحثون كنديون من أن تدخين سيجارة واحدة في اليوم يضاعف من خطر وفاة النساء بالسكتة القلبية المفاجئة. وقال الاختصاصي في علم كهرباء القلب في جامعة ألبرتا، روبيندر ساندو والباحث الأساسي في الدراسة التابعة لجمعية القلب الأمريكية : إن دراستنا تظهر أن التدخين هو عامل هام في السكتة القلبية المفاجئة لدى النساء ومن الممكن تغييره. وأضاف أيضا: أن الإقلاع عن التدخين قبل الإصابة بأمراض القلب هو أمر أساسي. وذكرت يوناييتد بريس أن الباحثين قد قاموا بدراسة على مئة ألف امرأة سليمة وراقبوا معدل وفياتهم جراء السكتة القلبية المفاجئة. كما اطلعوا على سجلاتهم التي تعود إلى العام ١٩٨٠ وتمت متابعتهم على مدى ثلاثين عاما. علما أن المشاركات كانت أعمارهن في بداية الدراسة تتراوح بين ٣٣ وخمسين عاما. وأوضحوا أن تاريخ هؤلاء الناس الطبي كان خاليا من أمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان. مشيرين إلى أن ثلاثمئة وواحد وخمسين امرأة توفيت بالسكتة القلبية المفاجئة خلال الدراسة. واستنتج الباحثون أن تدخين سيجارة واحدة في اليوم أو التدخين بمستوى منخفض إلى معتدل يؤدي إلى خطر وفاة المدخنات بالسكتة القلبية المفاجئة بمعدل مرتين ونصف المرة بالمقارنة مع غير المدخنات.

كما استنتج الباحثون من الدراسة التي أجريت على مئة ألف سيدة أنه مع كل خمس سنوات من التدخين ازداد هذا الخطر بنسبة ثمانية بالمئة كما لاحظوا أن النساء اللواتي أصبن بمرض خلال هذه الدراسة انخفض خطر الإصابة بالسكتة القلبية المفاجئة ليوازي هذا الذي لدى غير المدخنات بعد فترة من إقلاعهن عن التدخين. ورأى الباحثون خطر الوفاة بالسكتة المفاجئة انخفض إلى معدل يساوي معدل غير المدخنات بعد خمس سنوات من الإقلاع عن التدخين. وتشير دراسة أميركية أجريت سابقا أن النساء المدخنات هن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بالمقارنة مع الرجال. إلى هنا ينتهي التقرير..

هل تعلمين أيضا سيدتي أن الحملات الوقائية التي أجريت في أميركا إلى حد الآن قد أُنعت مئتي ألف شخص بالإقلاع عن التدخين؟ نعم وكان ذلك بعد مشاهدة الإعلانات التي نشرت في إطار حملة أطلقها مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها السنة الماضية.

ويدخن راشد واحد من أصل خمسة تقريبا في الولايات المتحدة فيما يموت أكثر من ألف ومئتي أمريكي يوميا وأكثر من أربعمئة وأربعين ألفا سنويا من جراء التدخين. وتبلغ كلفة الأمراض المرتبطة بالتدخين ستة وتسعين مليار دولار من حيث الرعاية الطبية. نعم يا سيدتي التدخين مضر لصحتك ولصحة عائلتك. كما أنه يؤثر فيك بقدر أكبر من الرجل. هذا لا يعني أن التدخين لا يضر بالرجل. كلا بالطبع. والآن بعد أن سمعت كل هذا هل أنت مستعدة للتوقف عن التدخين؟ هل تتخذين القرار بنفسك وحالا وتقومين برمي علبة السجائر في سلة المهملات؟ ليست السجائر فحسب ، بل تدخين النرجيلة أو الأرجيلة أيضا هذه العادة التي ازدهرت مؤخرا في بلادنا الشرق أوسطية. إذ أصبحت موضة سائدة في المقاهي والحفلات والمطاعم. هذه كلها يا سيدتي عادات ضارة تجرّك إلى الدمار. فهل تقدّرين الخطر الموجود ؟

قال أحدهم يشهد عما حصل معه في حياته إذ كان مستعبدا للدخان والمخدر والشرب وكل أنواع العادات الفاسدة : ركعت وطلبت من الرب يسوع أن ينقذني مما أنا فيه لأنني متعب منهك ولا أقدر أن أتخلص من هذه العادات الضارة بنفسي. أنا تعب جدا من حالي قال في صلاته. ومن ثم اقتبس ما صرح به الفادي المسيح نفسه يوم كان على أرضنا يجول معلما ومرشدا ومنقذا قال للناس بغض النظر عن نوعهم أو جنسهم أو لونهم أو انتمائهم قال لهم: " تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم. احملوا نيري عليكم وتعلموا مني لأنني وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم. " وأكمل صلاته قائلا: أنا متعب وحيران وليس باستطاعتي فعل أي شيء لإنقاذ نفسي ، فأرجوك أن تعينني. ثم أخذت علبة السجائر وفي داخلها المخدرات أيضا ورميتها بعيدا عني. ومنذ ذلك الحين منحني الله قوة على التغلب على مغريات السجائر وتجربة المخدر وكل العادات التي كنت مستعبدا لها، وصرت إنسانا جديدا قلبا وقالبا.

ترى ، هل تتقين أنت أيضا سيدتي بيسوع المسيح الفادي والمنقذ والمخلص؟ هو وحده الذي لا يعسر عليه أمر. وهو وحده الذي يعرف الإنسان لأنه صار ابن الإنسان مثلنا وتجرب في كل شيء مثلنا لكن من دون خطية. لذلك هو يشعر مع الإنسان ويريد أن ينقذه من كل خطاياه ومن كل عادة فاسدة تخرب حياته وعلاقته بالله القدوس والظاهر. فهل تؤمنين به وهل تأتين إليه بكل ثقة وتواضع وهل تطلبين منه أن يخلصك إلى التمام؟ تعالوا إلي قال المسيح. تعالي إليه فتتالي الراحة الحقّة وتبدأين حياة جديدة منتصرة.
