

نشرة مكافحة التبغ



نشرة نصف سنوية تتضمن باقة من اخبار ونشاطات مكافحة التبغ الوطنية والعالمية تصدر عن شعبة مكافحة التبغ

العدد الثامن - حزيران ٢٠٢٢

وزارة الصحة ... تحتفل باليوم العالمي للامتناع عن التدخين



نظّمت شعبة مكافحة التبغ في وزارة الصحة احتفالية بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين تحت شعار: **(التبغ ... خطر يهدد البيئة)** بالتنسيق والتعاون مع الجمعية الطبية العراقية الموحدة للإغاثة والتنمية، وذلك في يوم الثلاثاء الموافق **٣١ أيار ٢٠٢٢** على قاعة زمردة داخل بناية نقابة الأطباء العراقية وبحضور (الدكتور رياض الحلفي) مدير عام دائرة الصحة العامة، ومديرة قسم الوقاية والسيطرة على الأمراض غير الانتقالية، و رئيس الجمعية الطبية العراقية الموحدة للإغاثة والتنمية و مدير شعبة مكافحة التبغ ، كما حضر الاحتفالية عدداً من أعضاء اللجنة العليا لمكافحة التدخين من كافة الوزارات، وتم خلال الاحتفالية عقد حلقة نقاشية حول الإخطار التي يسببها التبغ حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية الى **وفاة أكثر من ثمانية ملايين شخص سنوياً نتيجة التدخين، وأكثر من مليون شخص منهم من غير المدخنين أو ما يسمى بـ (المدخن السلبي)**، كما تم التطرق الى الأضرار البيئية للتبغ حيث يتطلب إنتاج السيجارة الواحدة استهلاك ٣,٧ لتر من الماء ويساهم إنتاج التبغ بانبعاث ما يقرب من ٨٤ مليون طن من CO2 سنوياً وهذا يعادل الغاز المتولد من إطلاق ٢٨٠ ألف صاروخ إلى الفضاء الخارجي وتم مناقشة جملة من التوصيات التي تصب في مصلحة المجتمع وحمايتهم من مضار التدخين بشكل عام.

العناوين الرئيسية

وزارة الصحة تحتفل باليوم العالمي
واليوم الوطني للامتناع عن التدخين

اجتماع لجنة المساعدة القانونية
المتبادلة لبروتوكول القضاء على
الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ

اجتماع اللجنة العليا لمكافحة التدخين
في العراق

انعقاد ورش العمل التدريبية لمكافحة
التبغ في بغداد و إقليم كردستان

المشاركة في احتفالية يوم الصحة
الجامعية

ضبط عدد كبير من الحاويات المحملة
بـ (معسل اركيلة) المخالفة للضوابط

الأطعمة التي تساعد على الإقلاع عن
التدخين

**إحياء مناسبة اليوم الوطني
للامتناع عن التدخين في
٢ شباط ٢٠٢٢**



تنفيذاً للخطة الوطنية لمكافحة التبغ، وبالتنسيق مع قسم تعزيز الصحة ووحدة الإعلام في دائرة الصحة العامة، أقيمت الاحتفالية السنوية باليوم الوطني للامتناع عن التدخين تحت شعار: **(شد الهمة ... واترك التدخين)**، وذلك في يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٢ (الذكرى العاشرة ليوم التصويت على قانون مكافحة التدخين في مجلس النواب) على قاعة الوزارة المركزية، وبحضور عدد من أعضاء اللجنة العليا لمكافحة التدخين من ممثلي الوزارات، وأعضاء الارتباط في اللجنة الوطنية للتوعية والتثقيف الصحي في الوزارات والهيئات الحكومية، وبمشاركة عدد كبير من منتسبي مركز الوزارة، كما حضر الاحتفالية مسؤولي وحدات مكافحة التبغ في دوائر الصحة (بغداد/ الكرخ، واسط و النجف الأشرف) وتم توزيع الشهادات التقديرية على عدد من العاملين في مجال مكافحة التبغ في العراق.



اجتماع لجنة المساعدة القانونية المتبادلة لبروتوكول القضاء على الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ

أقيمت ورشة العمل التدريبية حول مناقشة الآليات التنفيذية لبروتوكول القضاء على الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ في اربيل/ فندق رمادا للفترة (٢٠٢٢/٣/٧-٦) بمشاركة خبير من منظمة الصحة العالمية/ المكتب الإقليمي لشرق المتوسط وحضور أعضاء لجنة المساعدة القانونية المتبادلة لتنفيذ البروتوكول ونظرائهم في إقليم كردستان، وكان الهدف من الورشة تشكيل لجنة فرعية من الوزارات النظرة والجهات المعنية في إقليم كردستان وتوحيد العمل بقانون مكافحة التدخين بين المركز والإقليم لقطع الطريق على المتاجرين بمنتجات التبغ بصورة غير شرعية مستغلين التفاوت في الأحكام القانونية الواردة في قانون مكافحة التدخين للحكومة المركزية وحكومة الإقليم، وقد تمخضت الورشة عن مجموعة من التوصيات، منها:

- الإسراع بتشكيل اللجنة المناظرة (لجنة المساعدة القانونية المتبادلة لبروتوكول القضاء على الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ) في إقليم كردستان، وفتح قنوات الاتصال مع اللجنة وتحقيق التعاون الوثيق معها وتشكيل وفد موحد عند المشاركة في الندوات والورش (النشاطات الخارجية).
- مطالبة أمانة البروتوكول لمساعدة اللجنة في العراق باكتساب الخبرات في مجال التعقب والتتبع بمنتجات التبغ.



وزارة الصحة تعقد اجتماع اللجنة العليا لمكافحة التدخين في العراق

وخلال الاجتماع قدم (الدكتور عباس جبار صاحب) مدير شعبة مكافحة التبغ بعض الإيضاحات للاستفسارات التي طرحت من قبل عدد من السادة الأعضاء موضحاً الموقف العالمي الرسمي تجاهها والمتمثل باتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ ودلائلها الاسترشادية والتي صادق عليها العراق عام ٢٠٠٧ والموقف الوطني المتمثل بقانون مكافحة التدخين وتعليماته التنفيذية.

واختتم الاجتماع بجملة من التوصيات التي تصب في مصلحة المجتمع وحمايتهم من مضار التدخين بشكل عام ولاسيما تسريع إجراءات تشريع (قانون الحماية من إضرار التبغ) الذي تمت مناقشته في مجلس الدولة مؤخراً.



تعزيزاً لمبدأ الشراكة بين الوزارات والجهات ذات العلاقة في مجال مكافحة التبغ واستمراراً بالعمل المباشر والمشارك في متابع وتنفيذ الاتفاقية الإطارية بشأن مكافحة التبغ وإستراتيجية ال (MPOWER) العالمية المنبثقة عنها، عقدت اللجنة العليا لمكافحة التدخين اجتماعها الدوري لغرض مناقشة دور الوزارات في تنفيذ قانون مكافحة التدخين رقم (١٩) لسنة ٢٠١٢ وذلك في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٤/١١ على قاعة جمعية مكافحة التدخين والإمراض الصدرية، وبحضور (الدكتور رياض ألعلي) مدير عام دائرة الصحة العامة وبمشاركة (الدكتور جاسم العزاوي) نقيب أطباء العراق، إضافة إلى حضور عدد كبير من أعضاء اللجنة العليا لمكافحة التدخين من الوزارات كافة والجهات المعنية.



شعبة مكافحة التبغ تعقد ورش عمل تدريبية في بغداد



ضمن نشاطات شعبة مكافحة التبغ وتنفيذاً للخطة الوطنية لمكافحة التبغ لعام ٢٠٢٢ وانسجماً مع الإستراتيجية الوطنية للوقاية والسيطرة على الأمراض غير الانتقالية، أقيمت ورشة العمل التدريبية الخاصة بمراجعة المفردات التنفيذية للخطة وشرح آليات تنفيذها لعام ٢٠٢٢ على قاعة قسم الوقاية والسيطرة على الأمراض غير الانتقالية للفترة من (٨ - ١٠ / ٢٠٢٢/٢) بمشاركة مدراء شعب الأمراض غير الانتقالية ومسؤولي وحدات مكافحة التبغ في دوائر الصحة في بغداد والمحافظات كافة، وكان الهدف من الورشة بناء القدرات وتطوير المهارات للعاملين ومراجعة الخطة الوطنية لمكافحة التبغ لهذا العام وكذلك مشاركة دوائر الصحة في تنفيذ مفرداتها.

كما أقيمت ورشتي عمل تدريبيتين لتطوير وتوسيع العمل بمشروع مدارس مناهضة للتدخين لمسؤولي وحدات مكافحة التبغ و الصحة المدرسية في دوائر الصحة للمحافظات (الشمالية والجنوبية) وبحضور ممثل وزارة التربية وبمشاركة ممثلي مديريات التربية في تلك المحافظات للفترة (١٥ - ٢٢/٢/٢٠٢٢) و (٢٢ - ٢٤/٢/٢٠٢٢) على قاعة قسم الوقاية والسيطرة على الأمراض غير الانتقالية، وكانت الغاية من الورشتين زيادة المعارف وبناء القدرات وتطوير المهارات للكوادر التربوية والصحية في تطوير وتوسيع العمل بمشروع مدارس مناهضة للتدخين وكذلك التدريب على ملئ الاستمارات الإلكترونية الخاصة بالمشروع.



سلسلة ورش عمل تدريبية لمكافحة التبغ في كردستان



انسجماً مع الإستراتيجية الوطنية للوقاية والسيطرة على الأمراض غير الانتقالية وتنفيذاً للخطة الوطنية لمكافحة التبغ لعام ٢٠٢٢، أقيمت ورش العمل التدريبية الخاصة بمراجعة خطة مكافحة التبغ ومناقشة آليات تنفيذها وبدء العمل بمشروع مدارس مناهضة للتدخين في وزارة صحة إقليم كردستان/دائرة صحة أربيل للفترة (٦ - ١٠/٣/٢٠٢٢)، المديرية العامة لصحة السليمانية/ دائرة الوقاية الصحية للفترة (٢٧ - ٢٠٢٢/٣/٣١) والمديرية العامة لصحة دهوك/ مديرية شؤون الوقاية الصحية للفترة (١٥ - ٢٠٢٢/٥/١٩) وبمشاركة مدراء ومسؤولي شعب ووحدات الأمراض غير الانتقالية، مكافحة التبغ، الصحة المدرسية، تعزيز الصحة والرقابة الصحية وبحضور ممثل وزارة التربية و ممثلي مديريات التربية في أربيل، السليمانية ودهوك.

وكان الهدف من الورش متابعة تنفيذ خطة مكافحة التبغ لعام 2022 المستندة إلى إستراتيجية الـ (MPOWER) المنبثقة عن اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ ومناقشة آليات توحيد العمل بقانون مكافحة التدخين بين المركز و إقليم كردستان، وكذلك بناء القدرات وتطوير المهارات للعاملين في مجال مكافحة التبغ في تلك المحافظات، إضافة إلى البدء بتنفيذ مشروع مدارس مناهضة للتدخين في المدارس الابتدائية للمحافظات الثلاث.

"الهيئة العامة للكمارك ... تضبط عدد كبير من الحاويات المحملة بـ (معسل اركيلة) في كمرك أم قصر الشمالي"

أعلنت الهيئة العامة للكمارك في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٥/١٢ عن ضبط عدد كبير من الحاويات في مركز كمرك أم قصر الشمالي محملة بـ (معسل اركيلة) تجاوزت الفترة القانونية لوجودها في الميناء، وأشارت الهيئة إن عملية الضبط تمت من خلال تبادل المعلومات مع جهاز المخابرات الوطني والجهات الساندة، وأكدت الهيئة انه تم إحالة جميع المخالفات إلى الجهات ذات الاختصاص لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية.



احتفالية يوم الصحة الجامعية



أقامت الجامعة التكنولوجية/ مركز بحوث البيئة احتفالية يوم الصحة الجامعية بالتعاون مع وزارة الصحة/ دائرة الصحة العامة/ شعبة مكافحة التبغ في صباح يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٢٢/٣/١٥، وكان الهدف من الاحتفالية تهيئة بيئة عمل جامعية وآمنة وصحية ورفع مستوى الوعي الصحي والمساهمة في إشاعة مفاهيم الصحة الوقائية وتسلط الضوء على طيف واسع من الفعاليات التوعوية ومنها التعريف بأضرار التدخين والتدخين السلبي وأثاره على المجتمع والبيئة بالإضافة الى تعميق الانتماء الوطني وتعزيز المشاركة المجتمعية في دعم المؤسسات الصحية والمساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة المرتبطة بالصحة العامة.

الأطعمة التي تساعد على الإقلاع عن التدخين

أثبتت الدراسات الحديثة وجود ارتباط في الدماغ بين ادمان الشخص للنيكوتين والشهية للطعام، حيث ان احد الاعراض الجانبية الأولية المباشرة عند الإقلاع عن التدخين هي الحنين والرغبة الشديدة للأكلات السريعة ذات السعرات العالية وعادات الأكل السيئة، هذه الحلقة المفرغة للمقلعين والتوق للوجبات السريعة تؤدي إلى زيادة الوزن بسرعة ملحوظة، حيث أظهرت الدراسات إمكانية المدخن في إن يكسب ٤,٧ كيلو غرام عند الإقلاع عن التدخين وهذا ما يدفعهم للرجوع الى عادة التدخين من جديد. ولأهمية معرفة هذه الأطعمة والأغذية التي تساعد على الإقلاع :



الخضروات (اللهاثة، السبانخ، القرنابيط، البروكلي، البصل، الثوم، الجرجير و الجزر)

الماء

الحليب أو الزبادي المثلج

البقوليات (دقيق الرز، الشوفان، التوابل، الينسون والزنجبيل)

الفواكه (البرتقال، الليمون، كيوي، التفاح والتوت)