

عمرك عند بدء التدخين يضاعف خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكريات الدماغية



الأربعاء 28 يناير 2026 م

حدّر باحثون من أنّ العُمر الذي يبدأ فيه الشخص التدخين لأول مره له تأثير كبير على خطر الإصابة بالإصابة بالأزمات القلبية والسكريات الدماغية

وتوصّل باحثون من كوريا الجنوبيّة إلى أن الإدمان على التبغ قبل سن العشرين قد يضاعف خطر الإصابة بأزمة قلبية وسكتة دماغية - حتى لو كنت قد أقْلَعَ عن هذه العادة منذ عقود

وبحصّ باحثون من مستشفى جامعة سيول الوطنية، البيانات الصحيّة لأكثر من 9 ملايين شخص بالغٍ وجدوا أنّ بدء التدخين قبل سن العشرين يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكريات الدماغية، مقارنة ببدء التدخين بعد سن الثلاثين

خطر التدخين في سن مبكرة

وكتب مؤلفو الدراسة في مجلّة "نيتشير": "إنّ بدء التدخين في سن مبكرة يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب (الأزمة القلبية) والسكتة الدماغية."

وأضافوا، وفقاً لصحيفة "ذا صن": "قد تكون تدابير الوقاية من التدخين المركزة ضروريّة لكل من المراهقين والشباب".

وبعد التدخين سبيلاً رئيسيّاً لأمراض القلب والأوعية الدمويّة، فضلاً عن مشاكل صحية أخرى مثل أمراض الرئة والسرطان

ويمكن للمواد الكيميائيّة الموجودة في السجائر أن تسهل التصاق المواد الدهنيّة بجدار الشرايين، مما يؤدي إلى انسدادها وتقليل تدفق الدم

وإذا انسدت الشرايين التي تحمل الدم إلى قلبك، فقد يؤدي ذلك إلى أزمة قلبية وفي الوقت نفسه، تحدث السكتة الدماغية بسبب انسداد الشرايين التي تحمل الدم إلى الدماغ

وتشير الأبحاث إلى أن كمية التدخين التي يستهلكها الشخص مرتبطة بخطر إصابته بأمراض القلب والسكريات الدماغية، فكلما زاد عدد علب السجائر التي يدخنها الشخص على مدار سنوات زادت المخاطر في المقابل

غير أنّ الكثيرون من الأبحاث لم تُركّز على العُمر الذي يبدأ فيه المدخنون بإشعال السجائر لأول مره

الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدمويّة

وكتب الباحثون بقيادة جونج هون كوه: "في هذه الدراسة، هدفنا إلى مواصلة البحث في دور سن مبكرة في بدء التدخين على خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدمويّة" افترضنا أنّ بدء العلاج في سن مبكرة سيكون عاملاً مُستقلّاً للإصابة باحتشاء عضلة القلب والسكريات الدماغية والوفاة لأي سبب".

وتناولت الدراسة 9 ملايين و295 ألفاً و979 شخصاً بالغاً في كوريا خضعوا لفحص صحي في عام 2009، ولم يكن لدى أيٍ منهم تاريخ من أمراض القلب أو السكتة الدماغية وكان حوالي 3.7 مليون منهم مدخنين

واستناداً إلى سلوك التدخين المبلغ عنه ذاتياً، استخرج الباحثون العمر عند بدء التدخين، والتعرض التراكمي للتدخين (بالسنوات العلبة، PY)، وحالة المدخن السابق أو الحالي

ومن بين هذه المجموعة، بدأ ما يقرب من الرابع التدخين قبل سن العشرين، وبدأ اثنان في المائة التدخين قبل سن الخامسة عشرة

ثم قام الباحثون بفحص البيانات لتحديد من أصيب بأزمة قلبية أو سكتة دماغية أو توفي لأي سبب من الأسباب

وأولوا اهتماماً خاصاً لعمر الشخص عندما بدأ التدخين - بناءً على إجابات الاستبيان - وكمية التدخين التي قام بها إجمالاً طوال حياته

ويتم قياس ذلك بـ "سنوات العلبة" - وهي وحدة تقييس التعرض للتدخين، ويتم حسابها عن طريق ضرب عدد علب السجائر التي يتم تدخينها يومياً في عدد سنوات التدخين، وذلك لتقدير استخدام التبغ طوال العمر

وعلى سبيل المثال، تدخين علبة سجائر واحدة يومياً لمدة 10 سنوات يعادل 10 سنوات من التدخين

[الأمر يعتمد على العمر للمدخنين](#)

ووجد الباحثون أن تأثير سنوات التدخين على خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكّنات الدماغية لم يكن هو نفسه بالنسبة للجميع بل كان الأمر يعتمد على العمر الذي بدأوا فيه التدخين

وإذداد خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكّنات الدماغية مع زيادة سنوات التدخين، لكن الزيادة كانت أكثر حدة بالنسبة للأشخاص الذين بدأوا التدخين في سن مبكرة

والأشخاص الذين بدأوا التدخين قبل سن العشرين وكان لديهم أكثر من 20 سنة من التدخين كانوا أكثر عرضة للإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية بمقدار 2.43 مرة، مقارنة بأولئك الذين لديهم أقل من 10 سنوات من التدخين

والأشخاص الذين بدأوا في سن 30 عاماً أو أكبر شهدوا زيادة أقل بكثير: حوالي 1.26 ضعف المخاطر لنفس المقارنة وحتى الأشخاص الذين كانوا يدخنون بشراهة في السابق ثم أقلعوا عن التدخين ظلوا معرضين لخطر أكبر

وعند مقارنتهم بغير المدخنين، تبين أن هذه المجموعة لديها أكثر من ضعف خطر الإصابة بأزمة قلبية، وحوالي 80 في المائة خطر الإصابة بسكتة دماغية أعلى

كما كانوا أكثر عرضة للوفاة خلال فترة المتابعة التي تصل إلى 9.3 سنوات

وكان المدخنون الشرهون الذين بدأوا التدخين في سن مبكرة أسوأ حالاً من المدخنين الشرهين الذين لم يبدأوا التدخين إلا في مرحلة البلوغ (المحددة بأنها 20 عاماً فأكثر).

لكن المشاركين الذين بدأوا التدخين قبل بلوغهم سن الخامسة عشرة كانوا الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبة القلبية وبخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل عام والوفاة

وأشار الباحثون إلى أن بدء التدخين في سن مبكرة "قد يعني إمكانية حدوث إدمان أقوى"، مع إتلاف الشرايين منذ سن مبكرة وتحفيز الالتهاب

[قلة النشاط والسمينة](#)

وبحذروا أيضاً من أن ارتباط التدخين المبكر قد يتزامن مع عوامل الخطر مثل قلة النشاط والسمينة

وقال الباحثون: "لقد تم ربط هذه الارتباطات باختلافات نمط الحياة التي قد تستمر حتى بعد الإقلاع عن التدخين، ولوحظ أن النشاط البدني في سن المراهقة هو أقوى معيار لنمط الحياة مرتبط بأمراض القلب التاجية".

وأضافوا أن الأشخاص الذين يبدأون التدخين في سن مبكرة قد يكونون أيضاً أكثر عرضة لتناول المزيد من الأطعمة المصنعة

وخلصوا إلى القول: "تسلط نتائجنا الضوء على الحاجة إلى توجيه جهود الوقاية من التدخين نحو المراهقين والشباب لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية على مستوى السكان، وستكون هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد أدوار العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية المؤثرة".