

دراسة تأثير التدخين المباشر وغير المباشر على الطلبة الذين يعانون من الحساسية

بحث مقدم الى المعهد التقني - الطبي بعقوبة لنيل شهادة الدبلوم في
تقنيات التمريض

اعداد الطلبة :-

نهاد غازي رشيد غزال	نبأ عبدالسلام جعفر
هبة نجم عبد سهيل	نور الهدى كريم حسين عبد
هناء طارق محمود عبدالمجيد	هدير عماد بصير جسام
يوسف محسن عليوي سليمان	وائل باسم احمد مشيهد
ياسين طه ياسين عبدالله	يوسف محسن علوان
	وضاح حميد حسن شبيب

اشراف

م.م انس وسام مالك

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ﴾

الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْثُورًا بِعَذَابِهِ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُ
بِالْمَغْرُوفِ وَيَنْهَاهُ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ
عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِخْرَجَهُمْ وَالْأَخْلَاقَ الَّتِي خَانَتْ
عَلَيْهِمْ ۚ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ
الَّذِي أُنْزِلَ مَعَهُ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾

صدق الله العظيم

سورة الأعراف: ١٥٧

اهداء

الى منارة العلم والامام المصطفى الى الامي الذي علو المتعلمين الى سيد الخلق
الى رسولنا الكريم سيدنا محمد (حل الله عليه وعلى آله وسلم)

فأنبه اول من للعلم أرشدني

يا منبر النبل انعم بذاك أبا

نسحتنا ما أحيى لنا النسخ يا أوتي

فأنبه مدرسة في النسخ لا عجا

ما شعري اليوم الامن وميض أبي

لولاه ما كان هذا الشعر قد كتبنا

(اليك والدي)

الى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتها

امي لما بالجوف والقلب منزلة •• مكانة ما كل محبوب بالما

أعشق أرض تدوس امي بالأقدام ولما •• اموت فيها واندفن في رمالها

الى كل من في الوجود بعد الله ورسوله الى الزمرة التي لا تدبل ونبع الحنان امي
الغالية

(اليك امي جزاك الله خيرا)

لو ان الشعر يعبر لمنكم بالقوافي لانتصت قبل ان ينتهي مثلكم

ولو أن العرفان يخط بالأقلام لهدمكم لجنت خيلا قبل ان تكتب اسمكم ...

(اليكم اخوتي احامكم الله)

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والسلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين
سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد

فاني أشكر الله تعالى على فضله حينما أتاح لي إنجاز هذا العمل بفضلته فله الحمد
أولا وأخرا

شكر خاص إلى من ربي وتخرج أجيال على يده
الأستاذ الدكتور (وخاح عامر التميمي)

وأتوجه بالشكر إلى راعي قسم تقنيات التمريض ومربيها في الجامعة التقنية
الوسطى / محمد تقني بحقوقه الدكتور الأستاذ (سعد خليفة حسين)

شكر خاص إلى من اخاء بعلمه عقل خيره
أو مدني بالجواب الصحيح حيرة سائله
فاظفر سماحته تواضع العلماء وبرحابته سماحة العارفين
اليك أستاذي (م.م. انس وسام مالك).

الخلاصة: -

يعد التدخين افة صحية خطيرة جدا ، ويعرف بانه عملية احراق مادة كيميائية وهي التبغ ، يعد التدخين من العادات السيئة التي يمارسها الكثير من الطلاب ، كما يسبب الكثير من الامراض ومنها سرطان الرئة وامراض تنفسية كثيرة ومشاكل حساسية وربو والسل ومشاكل صحية كثيرة وان التدخين يسبب الموت المؤلم البطيء ، وبنفس الوقت الإقلاع عن التدخين ليس صعبا او مستحيلا فعلينا تحديد الأسباب التي تجعل طلاب يدخنون والأسباب التي تزيد من فرص الإقلاع عن التدخين وكذلك الحصول على مساعدة في تقديم الدعم لهم وتقليل التوتر والضغط النفسي وتوفير الوسائل لتقليل من تأثير التدخين على طلاب الغير مدخنين وتفعيل دور الإدارة بالسيطرة على هذه الافة والقضاء عليها بشكل قطعي.

الفهرست :-

- ❖ تعريف التدخين
- ❖ اضرار التدخين
- ❖ التدخين المباشر
- ❖ التدخين الغير مباشر
- ❖ مخاطر التدخين في الأماكن المغلقة
- ❖ اضرار التدخين على الانف والاذن والحنجرة
- ❖ مضاعفات التدخين
- ❖ تأثير التدخين على الاذن
- ❖ تأثير التدخين على الحنجرة
- ❖ تأثيرات التدخين على الجهاز التنفسي
- ❖ التأثيرات الرئوية
- ❖ اعراض حساسية التبغ
- ❖ مظاهر التدخين
- ❖ مشكلة التدخين عند طلاب وطالبات المعهد
- ❖ اهداف الدراسة تأثير التدخين على طلاب وطالبات المعهد
- ❖ أهمية دراسة تأثير التدخين على طلاب وطالبات المعهد
- ❖ اهداف الدراسة
- ❖ طرق مكافحة التدخين
- ❖ معالجة مؤقتة للتدخين بين الشباب
- ❖ التوصيات
- ❖ الجزء العملي
- ❖ الخلاصة
- ❖ المصادر

تعريف التدخين: -

التدخين هو قيام المدخن بإدخال الدخان الى الفم ومن ثم الى الشعب الهوائية ومن ثم الى الرئتين ، ويحصل المدخن على هذا الدخان من السيجار ، والدخان يحتوي على مجموعة كبيرة من المواد السامة لجسم الانسان ومن هذه المواد ، غاز اول أكسيد الكربون ، النيكوتين وهو من المواد السامة بشكل كبير للإنسان وعنصر الرصاص الثقيل ، ومادة القطران حيث ان هذه المادة هي المسبب الرئيسي لاصفرار الاسنان وعنصر البولونيوم وهذا العنصر يتراكم في الرئتين ويعمل على اتلافهما ، ومادة الزرنيخ وهذه المادة سامة وتستخدم في القضاء على الحشرات وأيضا الكحول حيث يضيفها مصنعو الدخان لإضافة المذاق الطيب الى الدخان وأيضا لإضفاء الرطوبة عليه .(١)

أسباب التدخين

الضيق الناتج عن البطالة التي تواجه قسما كبيرا من الشباب، عدم الاستقرار العائلي، التقليد الاعمى للوالد والاقربان، إعطاء الأطفال والمراهقين بعض الأموال وعدم سؤالهم عن كيفية صرفهم لهذه النقود أي قلة رقابة الوالدين على أبنائهم، البيئة الجامعية السيئة كتدخين الأستاذ امام الطلاب. (٢)

اضرار التدخين

يرفع نسبة الإصابة ببعض أنواع السرطانات مثل سرطان الرئة، وسرطان اللسان والمريء والمعدة والبنكرياس والاثني عشر، يسبب رائحة كريهة للفم ويغير من لون اللثة والشفةين ويضعف الاسنان وبالتالي تسقط، يلوث الهواء وذلك بسبب الدخان المنبعث منه كما انه يلوث جمال ونظافة البيئة عند رمي المدخنين اعقاب السيجارة من السيارة. وكذلك يسبب السعال الشديد للأفراد كما انه يؤخر من شفائهم من نزلات البرد والانفلونزا وكذلك في التدخين صرف أموال بلا وجه شرعي. (٢)

يقسم التدخين الى

التدخين المباشر: هو ان يقوم الشخص بإرادته بالتدخين. (٢)

التدخين السلبي: هو استنشاق الدخان المبعث من منتجات التبغ التي يستخدمها الآخرون نتيجة التواجد معهم في نفس الغرفة او في نفس الحيز (مثل القاعات او الممرات او أماكن مغلقة) يستنشق الانسان جميع المواد الكيميائية الناتجة عن التدخين والتي تنتقل بدورها الى مجرى الدم وانسجة الجسم. ويشمل التدخين السلبي استنشاق المواد الناتجة عن اشعال السيجارة والذي ينجم عنه اكثر من نصف التلوث الذي ينبعث من السيجارة، يحتوي دخان التبغ على اكثر من ٤٠٠٠ مادة كيميائية تشمل اول أكسيد الكربون الذي يجعل عملية نقل الاوكسجين صعب ، يستنشق المدخن والمدخن السلبي هذه المواد الى الرئتين وتسبب هذه المواد الكيميائية في تهيج وتحسس الشعب الهوائية والرئتين وتظهر اعراض الربو والحساسية على الشخص

المتضرر ويحتاج الى المزيد من الادوية لتقليلها وهو ما يسمى بالتدخين اللاإرادي، حيث يتعرض الشخص للهواء الملوث بدخان التبغ بصورة لا ارادية من خلال البيئة حوله حيث يتواجد بالقرب منهم مدخنون يدخنون بإرادتهم حيث يأتيهم هذا الدخان عبر فترات سحب النفس خلال احتراق مادة التبغ وعند النفث المدخن لهذا الدخان، ومن أخطر الفئات المعرضة للتدخين السلبي، الأطفال والرضع وظهرت تقارير مصدرها وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة سنة ١٩٩٢م ان التدخين السلبي يعادل خطورة التدخين المباشر. (٣)

مخاطر التدخين في الأماكن المغلقة:

يزداد خطر التدخين والتدخين السلبي في الأماكن المغلقة وذلك نتيجة لوجود تركيز عال من المواد السامة في مكان صغير، كما يمكن ان يبقى المرء في هذا الحيز المغلق لوقت طويل يؤدي تدخين سيجارة أخرى في الحيز المغلق الى إطلاق المزيد من الملوثات يمكن ان تلتصق دقائق الدخان بالملابس والمنسوجات الناعمة ويتركز دخان في الأماكن المغلقة بدرجة عالية جدا. (٣)

اضرار التدخين على الانف والاذن والحنجرة

لم يكن التدخين معروفا في العالم القديم وانما عرف بعد اكتشاف أمريكا ثم نقل المستوطنين هذه العادة السيئة الى اوربا حيث انتشرت في العالم بشكل واسع، الدخان يتركب من نحو ٤ الالف نوع من الغازات والمواد العالقة وان اهم هذه الغازات هو اول أكسيد الكربون وهيدروجين السيانييد والنشادر والاكروولين واكسيد النيتروجين والمركبات المسرطنة التي تدعى امينات النتر وز. اما المواد العالقة فهي النيكوتين (وهو الذي يسبب التعود والادمان على التدخين والبنزين والقطران والمركبات المسرطنة مثل البنز وبيرين والبولونيوم والأبحاث الطبية أجمعت على ان ٣ من تلك المواد المذكورة تمثل خطرا داهما بوجه خاص القطران والنيكوتين وأول أكسيد الكربون. تقرير منظمة الصحة العالمية الذي يوضح ان عدد الذين يلاقون حتفهم او يعيشون حياة تعيسة بسبب التدخين يفوق الذين يموتون بسبب الطاعون والكوليرا والجذري والسل والجدام والتيفونيد كل عام. تقرير الكلية الملكية للأطباء الذي يبين ان من بين كل ١٠ مدخنين فان ٣ او ٤ منهم سيلاقون حتفهم نتيجة التدخين كما ان شركات التبغ تنتج سيجارتين يوميا

لكل انسان على ظهر الأرض ولو اخذت هذه الكمية من النيكوتين دفعة واحدة لاستطاعت السجائر ان تبديد الجنس البشري بأكمله في ساعات. (٤)

كما اثبت تقرير المجلة الطبية لخرجي كلية الطب الامريكية يفيد بأن السجائر التي تباع في البلدان النامية تحتوي على ضعف كمية القار والنيكوتين الموجودة في مثيلاتها في اوربا التي تصدرها الشركة نفسها وبالاسم نفسه والسبب في ذلك هو ان الرقابة مخففة او معدومة في البلاد النامية بينما هي مشددة في البلاد المتقدمة. (٤)

مضاعفات التدخين

تأثيرات التدخين على الانف والجيوب الانفية: - تغطي الأغشية المخاطية للأنف والجيوب الانفية وهي تحتوي على اهداب تقوم عادة بحمل الافرازات من الانف والجيوب الانفية الى الحلق وحيث ان التدخين يدمر تلك الاهداب فإنه ينتج عن ذلك جفاف هذه الأغشية المخاطية وتجمع الافرازات بالأنف والجيوب الانفية مما ينتج عنه التهابات وافرازات صديدية التي تؤدي بدورها الى السعال المزمن كما تؤدي كذلك الى ظهور رائحة كريهة في الانف. (٣)

تأثيرات التدخين على الاذن

تتصل الاذن بالأنف عن طريق قناة استاكيوس التي بدورها تحافظ على الضغط متعادلا بالأذن الوسطى ويسبب التدخين خلل في جهاز الاهداب المخاطية التي تتحرك لتحمل المخاط الذي قد يتجمع داخل الاذن الوسطى مما ينتج عنه الاذن الصمغية، أي الاذن الممتلئة بالسائل الصمغية الذي ينتج عنه ضعف السمع. (٥)

تأثيرات التدخين على الحنجرة

تساهم المنات من المواد الكيميائية المؤذية الموجودة في دخان التبغ في الإصابة بمعظم حالات سرطان الحلق والحنجرة. (٦)

تأثيرات التدخين على الجهاز التنفسي

ان المواد السامة الموجودة في دخان السكاكر تعود بالضرر المباشر على البطانات الحافظة للجهاز التنفسي العلوي وسفلي وهذا يسهل على الجراثيم غزو هذا الجهاز واصابته بالعدوى يتعرض المدخنون المزمنون لفترة طويلة الى احتمال تدمير رئاتهم وهي حالة تعرف بداء الرئة الانسدادي المزمن (Chronic Obstruction Disease Pulmonary). ووجد ان المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة والالتهاب الشعبي المزمن وانتفاخ الحويصلات الهوائية. (٧)

التأثيرات الرئوية

تعد الرئتان المتضررتان الأكثر وضوحا على الجسم نتيجة التدخين، وذلك لان التدخين يؤثر على الرئتين بطرق متعددة وسلبية؛ حيث يدمر المسالك الهوائية في الرئتين، بالإضافة الى الإصابة بأنواع متعددة من الامراض الرئوية ومن ضمنها مرض الانسداد الرئوي المزمن الناجم عن التدخين وهو دائم وغير قابل للشفاء وانتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن وربو وسل. (٥)

اعراض حساسية التبغ

الأشخاص الذين يشعرون بان لديهم حساسية من دخان السجائر والتبغ عموما يصفون عددا من الاعراض الشائعة: صعوبة التنفس - اصدار صفير عند التنفس - بحة في الصوت - صداع في الراس - عيون دامعة - سيلان الانف - احتقان في الحلق - العطس - الكحة -

اعراض إضافية متعلقة بالحساسية مثل التهاب الجيوب الأنفية والالتهاب الشعبي. يمكن ان تحدث اعراض مشابهة للحساسية بسبب دخان التبغ لكن معظم الأطباء يعتقدون انها ليست ردود فعل بسبب الدخان وذلك لان منتجات التبغ وخاصة السجائر مليئة بالعديد من المكونات السامة والمواد الكيميائية المهيجة الأخرى وبعض الناس لديهم رد فعل تحسسي تجاه هذه المواد بعينها ويبدو ان الأشخاص الذين يعانون من الالتهابات الأنف التحسسي أكثر حساسية لهذه المواد الكيميائية وغيرهم. الأشخاص الأكثر عرضة للضرر هم الأشخاص المصابون بالربو وغيره من الحالات التي تؤثر على الرئتين وهم أكثر عرضة للضرر من التدخين الغير مباشر وذلك لتسبب المواد الكيميائية المنبعثة من دخان التبغ في تهيج الشعب الهوائية والرئتين وظهور اعراض الربو. (٨)

مظاهر التدخين: -

بالرغم من جهود الكثيرين ومثابرتهم حول ترك التدخين والتخلص من هذه العادة السيئة الى الابد الا ان عددا كبيرا منهم لا يتمكنون من تحقيق ذلك الهدف او قد يتعرضون لانتكاسات تدفعهم نحو التدخين مرة أخرى، وتود السبب في ذلك الى احتواء الدخان على العديد من المركبات الكيميائية التي تسبب في حالات من الإدمان على الدخان عند غزوها للدماغ. (٩)

ومن مظاهر التدخين الشيخوخة المبكرة :- اكدت الدراسات العلمية الجديدة التي أقيمت حول التدخين بان علامات الشيخوخة تظهر لدى المدخنين في سن مبكر جدا، مقارنة مع غيرهم من افراد جيلهم غير المدخنين حيث تسبب بعض المركبات الموجودة في الدخان بتدمير الحمض النووي المسؤول عن تجديد الخلايا وتعويض التالف والمفقود منها مما يؤدي الى الخطوط الدقيقة على البشرة وظهور الشعر الأبيض خلال سن مبكر كما اكدت الدراسات ان مظاهر الشيخوخة المبكرة لا تقتصر على الشكل الخارجي للجسم بل تظهر أيضا بشكل واضح وسريع على أعضاء الجسم الداخلية مما يسبب في إصابة المدخنين بمرض السكري وتصلب الشرايين والجلطات القلبية وسرطان الجهاز التنفسي في سن مبكر وما يترتب على ذلك من تحديد حياة المدخنين.

مشكلة التدخين عند طلاب وطالبات المعهد

ظاهرة تدخين طالبات وطلاب الجامعة لفتت نظري بطريقة واضحة، بالإضافة إلى قيام العديد من وسائل الإعلام بالتنديد بهذه الظاهرة، وهذا جعلني أتساءل: أحقا هذه الظاهرة موجودة أشاهدها في كل مكان وفي كل وقت ولكن لماذا؟ لماذا يدخن هؤلاء الشباب في هذا العمر؟ على الرغم من عدم وجود دخل على الأغلب إلا مصروفهم من الوالدين؟ ألم يكن من الأولى إنفاقه في شراء كتاب ثقافي أو الانضمام إلى نادي والاشتراك في ممارسة الرياضة الخ ما الذي دفعهم إلى عدم المبالاة بنقودهم وتعب والديهم في جمع هذه الأموال؟ ليس فقط المال ولكن الإلقاء بأنفسهم إلى التهلكة؟ فمستشفيات الأمراض الصدرية تذخر الآن بكثير من

حالات صغار العمر والتي يعانون فيها من الأمراض الصدرية الناتجة عن التدخين، ومهما قيل في هذا الموضوع إلا أن نسبة المدخنين كبيرة ومتجهة إلى الزيادة بصورة رهيبة. وتشير الإحصائيات العالمية إلى أن تدخين السجائر أصبح من المصائب التي تفوق الحروب في فداحة ما تلحقه بالجنس البشري، فالتدخين يهدم الصحة ويحول الإنسان المدخن إلى حطام تنخر فيه الأمراض الخطيرة كسرطان الرئة والنزلة الشعبية المزمنة وانتفاخ الرئتين وأمراض القلب والشرابين، ولت شرور التدخين كانت تقتصر على المدخن فحسب، لكنها تمتد إلى أرباء لا ذنب لهم سوى أن الصدفة جمعتهم بأناس يدخلون في مكان سيء التهوية من المؤكد أنه حينما تكون لدينا مثل هذه المعلومات فإن هذا يسبب لنا الكثير من الانزعاج؛ فهؤلاء هم الشباب الذين سوف يتسلمون مفاتيح الحياة، فكيف يتصرفون في المهام التي تلقى على كاهلهم هل يكونون أهلاً للمسؤولية؟ هل يؤدون واجبهم على الوجه الأكمل وهم الشباب الذين استعبدوا وهم في هذا العمر المبكر لهذه العادة الكريهة.

ونخلص من كل ما تقدم أن تدخين السجائر ظاهرة لها خطرهما على الفرد والمجتمع معا وأنها كسلوك تعد ظاهرة بالغة التعقيد ولها من الأسباب ما

يؤدي إلى تفاقمها، سواء تمثلت هذه الأسباب في مادة الدخان ذاتها، أو في الفرد المدخن نفسه، أو في المجتمع على وجه العموم، ولا شك بالنسبة للمدخن تتدخل مجموعة من المتغيرات النفسية والاجتماعية، وسمات الشخصية التي تبدأ بتعرضه لهذه الخبرة وانغماسه فيها، وبطبيعة الحال فإنه لا يمكن التسليم بذلك بغير تصور أشكال مختلفة من التفاعل بين هذه

المجموعة من المتغيرات وبين غيرها من المتغيرات مما يدخل في مادة السجائر نفسها أو في علاقات الفرد المدخن بغيره من أفراد المجتمع، خاصة مجتمع الأقران في حالة المدخن الشاب . ومن هنا تحاول هذه الدراسة التعرف إلى الدوافع التي تؤدي لتدخين عينة من طالبات وطلاب الجامعة العراقية ومدى وعيهم /وعيمهم بالآثار الناجمة عن التدخين، وكذلك الوسائل التي يمكن اتباعها للحد من عادة التدخين من وجهة نظرهن /نظرهم .

أهداف الدراسة تأثير التدخين على طلاب وطالبات المعهد :

1. التعرف إلى الخصائص الاجتماعية والاقتصادية والديموغرافية والسلوكية عند التدخين للمدخنات والمدخنين.
2. التعرف إلى الأسباب التي تدفع الطلبة للتدخين.
3. التعرف إلى الآثار السلبية العائدة من التدخين.
4. التعرف إلى مدى وعي الطالبات والطلاب بالوسائل المتبعة في الحد من نسبة التدخين وأثرها عليهم/عليهم.
5. التعرف إلى العوامل التي تحد من تركهم للتدخين.
6. اقتراح طرق لمكافحة التدخين. (٧)

اهمية دراسة تأثير التدخين على طلاب وطالبات المعهد: -

ان ظاهرة تدخين السجائر أصبحت منتشرة بصورة تلفت الانتباه وبخاصة بين الشباب المراهقين الصغار وتشير الدراسات الى ان خطر التدخين يشتد بدرجة كبيرة لدى الشباب الذين يتورطون في هذه العادة السيئة في اعمار صغيرة تقليدا للكبار واثباتا للرجولة ذلك لانهم يتعرضون للآزمات القلبية والسكتات الدماغية في الثلاثينات والاربعينات يدفعون ثمنا عاليا يكلفهم حياتهم لقاء لحظات من اللذة الزائفة والمتعة الواهية التي تصاحب تدخين السجائر والتدخين في سن مبكر قد يؤدي الى ادمان المواد المخدرة كما ان الإقلاع عن التدخين في سن مبكر اسهل من الإقلاع عنه في فترة طويلة ويجدون صعوبة بالغة في التخلي عن التدخين الذي اصبح عادة لديهم. (٦)

اهداف الدراسة

- ١- التعرف الى الأسباب التي تدفع الطلبة الى التدخين.
- ٢- التعرف الى الآثار السلبية العائدة من التدخين.
- ٣- التعرف الى مدى وعي الطلبة من اثار التدخين عليهم.
- ٤- اقتراح طرق لمكافحة التدخين. (٣)

طرق مكافحة التدخين

فقد تم اقتراح طرق متشابهة من قبل الإناث والذكور للتخلص من عادة التدخين، من أهمها الامتناع التدريجي عن التدخين، ثم التوقف الفوري الكامل، وتتفق هذه النتيجة مع mنظرية مراحل التحول والتي تستند إلى نموذج طوره بروشاسكا، بحيث يتم التغيير خلال ستة مراحل مدروسة تبدأ بمرحلة ما قبل التأمل والتي تمثل عدم الرغبة في تغيير السلوك وتتقدم تدريجياً لتصل إلى مرحلة الأخيرة في تبني سلوك مرغوب بصورة دائمة. ومن الاقتراحات أيضاً للحد من التدخين وجود القوانين والأنظمة الصارمة للحد من التدخين، والحد من توفر الدخان في الأسواق ورفع أسعاره وهذه النتيجة تتفق مع دراسة نرى مع هذه الاقتراحات أن موقف معظم أسر هؤلاء الطلبة هو الاستياء والمقاومة إزاء هذه العادة. ولكن كيف يكون ذلك وهم يقتلدونهم منذ الصغر، لا بد من حل جذري لذلك. وينسجم ذلك مع نظرية الأثر الاجتماعي في أن ضغوط الأقران والضغوط الاجتماعية للانخراط في سلوكيات غير صحية يمكن تبديدها من خلال مواجهتها قبل تعرض الطفل أو اليافع لها، وبهذا تؤثر نظرية الوقاية المبكرة بدلاً من التدخل المتأخر ومنها نظرية الحل المعرفي للمشكلات والتي تدور حول مقولة أن تعليم الشباب المهارات الاجتماعية المعرفية لحل المشكلات في سن مبكرة يمكن أن يشجع لديهم الحلول التي تحمي الذات وتكون ذات فائدة مشتركة بين الأقران، ويقلل أو يمنع السلوكيات السلبية التي تضر بالصحة. وبعد، مع كل ذلك مما يدعو إلى التفاؤل نجد أن كلاً من الإناث والذكور يؤمنون بالاستئذان من الآخرين عند التدخين، وأن معظمهم يشعرون بالحرج عند قيامهم بالتدخين خصوصاً أمام الوالدين أو أحدهما، وقليل منهم أمام الأخوة أو الأخوة أو الأكبر منهم سناً. (٧)

معالجة مؤقتة للتدخين بين الشباب

ان من رأي الأساتذة في الجامعات قرار منع التدخين في الجامعات هو قرار صائب وسليم لما له من ضرر على صحة الفرد والمدخن هو المتضرر الأول من ذلك (لا أحد يستطيع ان ينكر ان التدخين حرية شخصية لا يمكن ان نجبر أحدا على الإقلاع عنها لكن في نفس الوقت من أراد ان يؤذي نفسه لا يجب مشاركة الآخرين في ذلك ويجب علينا ان نبحث عن الحلول، يجب تحديد أماكن خاصة للمدخنين وهو حل مؤقتاً، ان تحديد غرف للمدخنين هو نوع من أنواع المعالجة وهي أماكن بعيدة عن المساحة المشتركة بينه وبين الطلاب الآخرين، وبذلك الحالة سيتم حل المشكلة بشكل مؤقت لان التدخين سلوك ومرض وليس حالة مؤقتة. (٩)

الجزء العملي

النتائج :-

- ١- اثبت البحث بأن ظاهرة التدخين من الظواهر السلوكية غير مرغوب فيها في المجتمع العراقي.
- ٢- لا تقتصر مضار التدخين على الجوانب الصحية بل تترك آثاراً سلبية على نفسية المدخن وسلوكياته.
- ٣- مضار التدخين لا تقتصر على المدخن فقط بل اثبت البحث بأن مضاره على غير المدخنين الذين يتواجدون في أماكن التدخين يكون أكثر من مضاره على المدخنين.
- ٤- نسبة المدخنين بين الذكور أكثر من نسبته بين الاناث.
- ٥- أكثر المدخنين هم اما يعانون من أزمات نفسية او عاطفية او احياناً يكون ذلك تقليداً للكبار فقط.
- ٦- للتدخين مضار اقتصادية فضلاً عن مضاره الصحية.
- ٧- اثبت البحث بأن أكثر امراض الحساسية سببها هو التدخين.
- ٨- التدخين في الأماكن المغلقة يكون أكثر ضراراً من الأماكن المفتوحة لا سيما للمستنشقين.
- ٩- التدخين يدخل في باب الاسراف الذي نهى عنه الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم.

وبعد استبيان أجرى في اروقة المعهد التقني بعقوبة شارك فيه عدد من الطلاب ومن كلا الجنسين تبينت لنا النتائج التالية

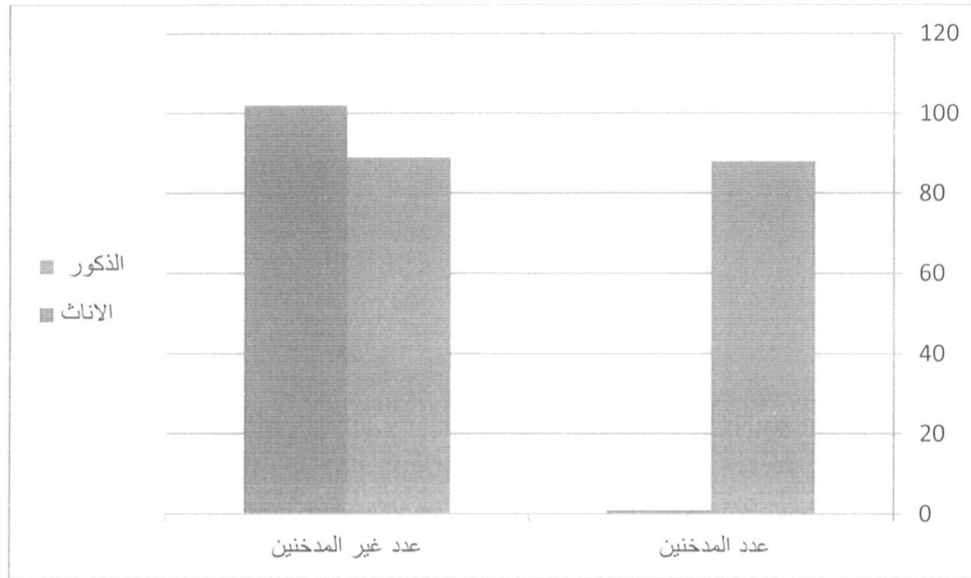
الجنس	العدد الكلي	عدد المدخنين	عدد غير المدخنين	نسبة المدخنين	نسبة غير المدخنين
الذكور	١٧٧	٨٨	٨٩	%٥٠	%٥٠
الاناث	١٠٣	١	١٠٢	%١	%٩٩

اما بالنسب الى الاصابة بالحساسية بسبب التدخين قد تبينت لنا النتائج التالية

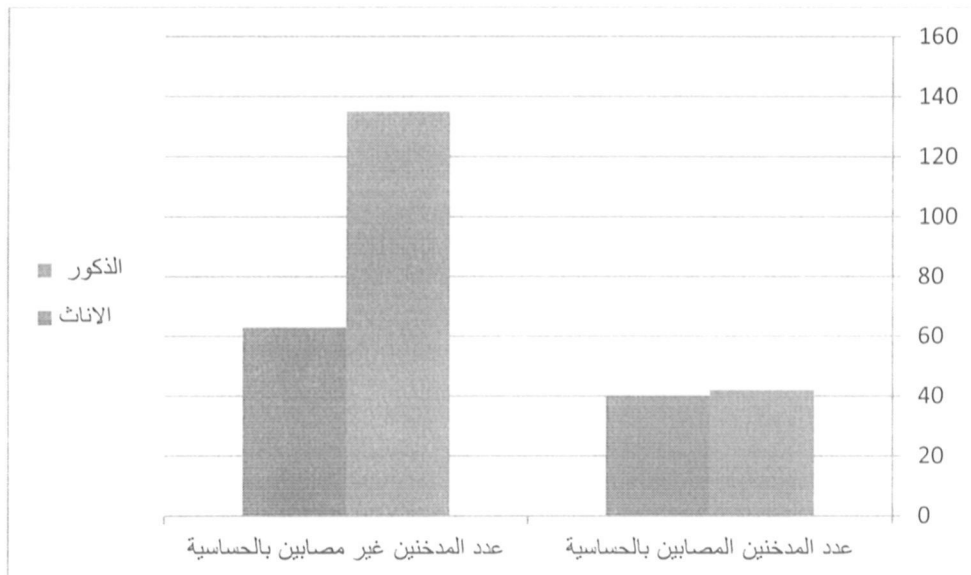
الجنس	العدد الكلي	عدد المدخنين المصابين بالحساسية	عدد غير المدخنين المصابين	نسبة المدخنين المصابين	نسبة غير المصابين
الذكور	١٧٧	٤٢	١٣٥	%٦٠	%٤٠
الاناث	١٠٣	٤٠	٦٣	%٥٨	%٤٢

كما اظهر الاستبيانان نسبة كبيرة من الطلاب تنزعج عند تدخين الاخرين بالقرب منهم كما في الجدول التالي

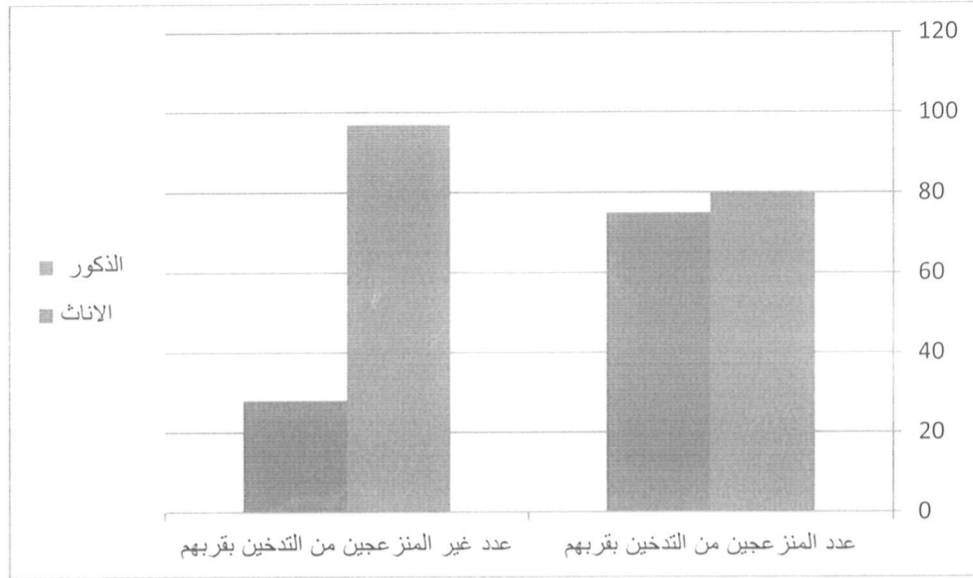
الجنس	عدد المنزعجين من التدخين	عدد غير المنزعجين من التدخين	نسبة المنزعجين من التدخين	نسبة غير المنزعجين من التدخين
الذكور	٨٠	٩٧	%٤٥	%٥٥
الاناث	٧٥	٢٨	%٧٣	%٢٧



يبين الشكل اعلاه ان عدد المدخنين من الرجال كان ٨٨ رجل وعدد المدخنين من النساء امرأة واحدة وان عدد غير المدخنين من الرجال كان ٨٩ رجل وعدد غير المدخنين من النساء كان ١٠٢ امرأة.



يبين الشكل اعلاه ان عدد المدخنين المصابين بالحساسية من الرجال كان عددهم ٤٢ رجل وان عدد النساء كان ٤٠ وان نسبة الرجال والنساء كانت متقاربة اما عدد المدخنين الغير مصابين بالحساسية من الرجال كان عددهم ١٣٥ رجل وعدد النساء كان ٦٣ امرأة.



يبين الشكل اعلاه ان عدد الرجال المنز عجين من التدخين بقربهم كان ٨٠ رجل
وعدد النساء كان ٧٥ امرأة اما عدد الرجال غير المنز عجين من التدخين بقربهم
كان ٩٧ وعدد النساء كان ٢٨ امرأة.

التوصيات:-

1. تحديث القوانين والأنظمة الخاصة بالتدخين مع ضرورة التطبيق الفعلي لها والإشراف على التنفيذ من قبل الجهات المعنية.
2. تبني استراتيجية وطنية طويلة الأمد لمكافحة التدخين.
3. تفعيل دور الإعلام في رفع مستوى الوعي الصحي لدى المواطنين بشكل عام والطلبة بشكل خاص حول التدخين ومضاره.
4. تشجيع البحث العلمي في مجال وبائية التدخين.
5. تفعيل دور الارشاد في مجال مكافحة التدخين مع ضرورة التنسيق بين كافة الجهات المعنية بالأدوار المختلفة في هذا المجال.
6. توفير أماكن لجلوس المدخنين ومنع التدخين في الممرات والقاعات.
7. تقوية البرامج التعليمية التي تبحث مضار التدخين باعتباره جزءاً من التعليم الصحي العام.
- 8- منع التدخين العلني في أروقة الأقسام لمآبه تأثير على طلاب وطالبات وتشجيع على الإقلاع عن التدخين. (٨)

الملحق