

Tobacco smoking health hazards in active and passive smokers : a study among medical personnel in benha faculty of medicine and benha university hospitals

Noha Soliman Elnajjar

المقدمة:التبغ نبات أصله من القارة الأمريكية، كان يستعمله السكان الأصليون للتدخين و المصغ كعلاج منشط و ذو فوائد سحرية، و قد استورده المستكشفون الأوائل معهم إلى العالم القديم، في القرن السادس عشر، لينتشر استعماله في القارة الأوروبية في القرن السابع عشر، ثم يتأصل في أنحاء العالم كله ، خاصة و أن هذا النبات يتمكن من النمو في ظروف مناخية متعددة و كثيرة، في أغلب بلدان العالم .يعتبر التدخين احد الاسباب الرئيسية للوفاة في الوقت الحالي حيث يتسبب في حدوث ما يقارب حالة وفاة كل ستة ثوانى ومن المتوقع زيادة هذه النسبة في الايام القادمة.إن دراسة مدى انتشار التدخين بين فئات المجتمع المختلفة يعتبر من المؤشرات التي يجب رصدها في كل المجتمعات لتكون احد الركائز الهامة في محاربة التدخين.إن افراد الوسط الطبي هم مصدر ثقة في المجتمعات كما يعتبرون النموذج الامثل الذي يحتذى به باقي افراد المجتمع لذلك فمن المهم دراسة مدى انتشار التدخين بينهم.الهدف من الرسالة:تقييم مدى ثقافة أفراد الوسط الطبي بأضرار التدخين ووجهات نظرهم تجاه ومدى انتشاره بينهم.الخطوات العملية للرسالة:تمت الدراسة خلال شهري إبريل و مايو ٢٠١١ على نحو 0240 من أفراد الوسط الطبي فى مستشفيات بنها الجامعية وطلبة كلية طب بنها حيث تم جمع المعلومات المتعلقة بعادة التدخين من خلال إجابتهم على الأسئلة الموجودة في نموذج استقصاء تم توزيعه عليهم حيث تدور الأسئلة حول عادة التدخين و أضراره .استبيان عن الآثار الصحية للتدخين بين أفرادالوسط الطبي فى كلية طب بنها ومستشفيات بنها الجامعيةمقدمة: تم تصميم هذه الدراسة لمعرفة أفكارك و سلوكك تجاه التدخين ومدى انتشاره وآثاره الصحية. • لن يطالع أحد على استمارتك لذلك أجب حسب ما تقوم به فعلاً.البيانات الشخصية:السن : النوع:محل الإقامة:الوظيفة: التخصص:-1هل أنت مدخن؟نعم لا أفعلت عن التدخين منذ-2كم كان عمرك عندما حاولت التدخين لأول مرة؟-3ما هو النوع الذي تدخنه عادة؟-4كم عدد السجائر التي تدخنها عادة خلال اليوم الواحد؟-5أين تدخن عادة؟(في المنزل) (في العمل) (في الأماكن العامة) (فى اماكن مخصصة للتدخين) (كل الأماكن)-6هل تدخن أمام المرضى والطلبة؟نعم () لا ()-7هل والداك يدخان؟(لا) (الوالد) (الوالدة) (كلاهما)-8هل أصدقاؤك المقربون من المدخنين؟لا بعضهم كلهم9*-متي تدخن اول سيجارة بعد الأستيقاظ؟في خلال 5 دقائق 6-30 دقيقة 31-60 دقيقة بعد 60 دقيقة10*-هل تدخن فى الساعات الأولى بعد الأستيقاظ أكثرمن بقية اليوم؟نعم () لا ()-11هل تدخن حتى وأنت مريض وملازم الفراش؟نعم لا-12هل تجد صعوبة في الامتناع عن التدخين في الاماكن الممنوعة عند السفر بالطائرة مثلا؟نعم لا-13أكثر سيجارة تكره أن تقلع عنها؟أول سيجارة فى الصباح آخر-14ما الذي يعجبك فى التدخين؟مهم جدا الى حد ما غير مهمميساعدنى على الاسترخاءكى أفعل شيئاً عندما أشعر بالملل يساعدى فى التعامل مع الضغط العصبومشاكلى الشخصية للاستمتاع شيئاً افعله مع أصدقائيجعلنى لا أزيد فى الوزنيخلصنى من أعراض الانسحابفضولحتى أبدو جذاباًلأظهر قوة شخصيتأسباب أخر-.....15مالذى لا يعجبك فى التدخين؟مهم جدا الى حد ما غير مهممغلاء الثمنيصربصحتلا احب شعورى انى مدمن التدخينرائحة ملابسى ونفسقدوة سيئة للأطفال والاخرينلا يعجب من حولبعائلتى ترفض التدخينمضر لصحة المحيطين

بحراما شرعاً أسباب أخرى.....16هل شعرت بأضرار التدخين؟نعم لا-17ما هي المشاكل الصحية التي عانيت منها بسبب التدخين؟3-2-1-18من المشاكل الصحية الآتية تخشى من حدوثها لك في المستقبل؟مشاكل قلبية () جلطة () سرطان الرئة () نزلات شعبية () اضطرابات في الجهاز الدوري ()-19هل ترغب في الإقلاع عن التدخين؟نعم لا كم عدد محاولات الإقلاء-20لمماذا تجد انه من الصعب الإقلاع عن التدخين؟مهم جداً الى حد غير مهم.....21متي كانت اخر مرة حاولت فيها كثيرا جداليس عندي ارادة كافيةاعتقد انى ساريد فى الوزنساكون تحت ضغطاعتقد انى مدمن تدخينسافتقد التدخين مع اصدقائلا استطيع مقاومة رغبتى الملحة للسيجارةلست اريد الإقلاع فعلا سوف اشعر بالمليوجد مدخينين فى محيط الاسرةأسباب أخرى.....22متي كانت اخر مرة حاولت فيها الإقلاع عن التدخين؟فى اخر 6 شهور6-12شهر5-1 سنة اكثر من 5 سنوات لم أتوقف-22ما هي أطول مدة توقفت خلالها عن التدخين؟لم أتوقف () أقل من اسبوع () اسبوع لشهر () شهر-3شهور ()-3شهر () اكثر من سنة ()-23ما هو السبب الرئيسي الذي دفعك للإقلاع عن التدخين؟لم اقلع عن التدخين () للحفاظ على صحتي () للإصابة بمرض نتيجة التدخين () للحفاظ على أموالى () لأن عائلتي تكره التدخين () أسباب أخرى24لمماذا عاودت التدخين مرة أخرى؟مهم جداً الى حد غير مهم.....ملانى باستمتع بالتدخين كثيرا جداليس عندي ارادة كافيةزردت فى الوزنالضغط العصياعراض الإنسحاباصدقائلم استطيع مقاومة رغبتى الملحة للسيجارةلم اكن فعليا انوى الإقلاعيوجد مدخينين فى محيط الاسرةأسباب أخرى.....25هل جربت وسائل الإقلاع عن التدخين كبدايل النيكوتين؟نعم () لا ()-26الى اى مدى وجدتها مفيدة؟مفيدة () الى حد ما () غير مفيدة ()-27هل تعتقد أن باستطاعتك الإقلاع عن التدخين عندما تريد ذلك؟نعم () لا () لقد توقفت عن التدخين فعلا ()-28اذا وفرت لك المساعدة الكاملة ... هل أنت مستعد لترك هذه العادة؟نعم () لا ()-29هل تعتقد أن وجودك بجوار شخص يدخن يضر بصحتك؟نعم لا-30ما هي الأماكن التي تواجدت فيها مع شخص يدخن؟في المنزل () في العمل () () في الأماكن العامة () فى اماكن مخصصة للتدخين () كل الأماكن ()-31هل عانيت من تأثير التدخين السلبي على صحتك؟نعم لاإذا كانت الإجابة نعم فبأى من الآتى؟صداع () كحة () احتقان الحلق () دوخة () ميل للقيء () حساسية فى العين () أزمة ربو () تصلب بالشرايين وأزمات قلبية () نزلات شعبية () التهابات بالأذن () صعوبة فى التنفس () أخرى.....32هل نصحت أحد المدخين بالإقلاع عن التدخين؟نعم () لا ()-33فى رأيك أفضل الوسائل لإقناع المدخن للإقلاع عن التدخين هي؟نصيحة الطبيب المعالج () نصيحة الأسرة () وسائل الإعلام () الندوات والمؤتمرات () الكتيبات و الملصقات () الخطاب الدينى () وسائل أخرى.....34خلال الشهر الماضي هل شاهدت أي برنامج إعلامي حول التدخين في وسائل الإعلام المختلفة؟برامج عديدة () برامج قليلة () لم أتابع أي برنامج ()-35خلال السنة الدراسية هل تحدثتم في إحدى المحاضرات أو الندوات عن أخطار التدخين؟نعم () لا () لست متأكد ()-36هل تؤيد قانون منع التدخين في وسائل المواصلات و الأماكن العامة؟نعم () لا ()-37هل تؤيد قانون منع التدخين في مستشفى بنها الجامعي وفي كلية طب بنها؟نعم () لا () () النتائج : • نسبة التدخين بين أفراد الوسط الطبى فى مستشفيات بنها الجامعية وطلبة كلية طب بنها كان %42.5 • نسبة التدخين كانت %99.2 ذكور و%0.8 إناث. • نسبة المدخين السابقين كانت %2.1 ونسبة الغير مدخين %55.4 • نسبة التدخين بين الأطباء %40.8 و الطلاب %57.7 وبين التمريض %18.1 • نسبة التدخين بين أطباء التخصص الأكلينيكي %71.4 وأطباء التخصص الأكاديمي %17.5 بينما أطباء الأمتياز %11.1 • نسبة التدخين الأعلى بين أطباء الأطفال %12.3 يتبعهم أطباء النساء والتوليد %10.3 ثم أطباء التخدير %10 • %36 من المدخين بدأوا التدخين فى عمر أقل من 18 سنة أى خلال مرحلة المدرسة و%52.8 فى عمر ما بين 18-21 سنة أى خلال مرحلة الجامعة. • السجائر هى النوع المفضل للتدخين و لكن هناك أنواع أخرى تزداد باستمرار كالشيشة مثلا (%31.8 كانوا يدخنون الشيشة بجانب السجائر-مما يوضح أن السجائر هى الباب الرئيسى لعالم التدخين). • وجد أيضا أن %35.3 من الطلاب يدخنون أكثر من 20 سيجارة فى اليوم ، %25.5 من الطلاب يدخنون 10-20 سيجارة فى اليوم وهناك %39.2 من الطلاب يدخنون أقل من 10 سجائر فى اليوم. • كان التعامل مع الضغط العصبى والمشاكل هو الحافز للتدخين عند%59.3 سبب مهم جدا للتدخين بينما كان لىساعد على الإسترخاء عند %60 سبب إلى حدما مهم و الفضول لم يكن مهما على الإطلاق عند %51 وأيضا لإظهار قوة الشخصية عند %69.4 • وبالنسبة للأشياء التى لا تعجبهم فى التدخين الإضرار بالصحة لم يكن عامل مهم عند %70.9 • %85.1 من المدخين شعروا بأضرار التدخين. • نسبة المحاولات للإقلاع عن التدخين كانت %79.7 من

المدخين لكن 5.1% فقط هم من استخدموا بدائل النكوتين. • 67.0% يعانون من تأثير التدخين السلبي على صحتهم. • 67.2% يتعرضون للتدخين السلبي فى مستشفيات بنها الجامعية و37.4% فى كلية طب بنها. • 76.0% يقدمون النصيحة من أجل الإقلاع عن التدخين. • 90.5% يؤيدون قانون منع التدخين فى الأماكن العامة. • 97.5% يؤيدون قانون منع التدخين فى مستشفيات بنها الجامعية و فى كلية طب بنها. التوصيات: • اعطاء اهتمام خاص للوقاية من عادة التدخين بين طلبة كلية الطب والعاملين فى المجال الطبى فهم قادة المستقبل فى أي حملة لمكافحة التدخين. • على المنتمين للوسط الطبى ان يمثلوا نماذج يحتذى بها للامتناع عن التدخين. • أن يشمل المحتوى الدراسى لأفراد الوسط الطبى كل ما له علاقة بالتدخين فيما يتناسب مع حجم المشكلة. • على المنتمين للوسط الطبى تقديم النصح والتوعية للمدخين. • يجب أن يتم الإعداد والتخطيط بشكل جيد لكل السياسات الحكومية التى تكافح التدخين. • فرض قيود على الدعاية للسجائر. • ينبغي زيادة الضرائب على منتجات التبغ بصورة تثني الناس عن شرائها. • فرض حظر على التدخين فى جميع الاماكن العامة. • منع التدخين بالحرم الجامعي مع تخصيص اماكن خاصة بالتدخين. • تفعيل قانون حظر التدخين فى مستشفيات بنها الجامعية. • تنمية الوعي بالمخاطر الصحية للتدخين وخاصة من خلال وسائل الإعلام والنشر. • اتخاذ تدابير وقائية اضافية ضد تدخين الشيشة ، نظرا لتزايد انتشاره السريع فى المجتمع المصري