

# الإقلاع عن التدخين

جمال الدين البورقادي

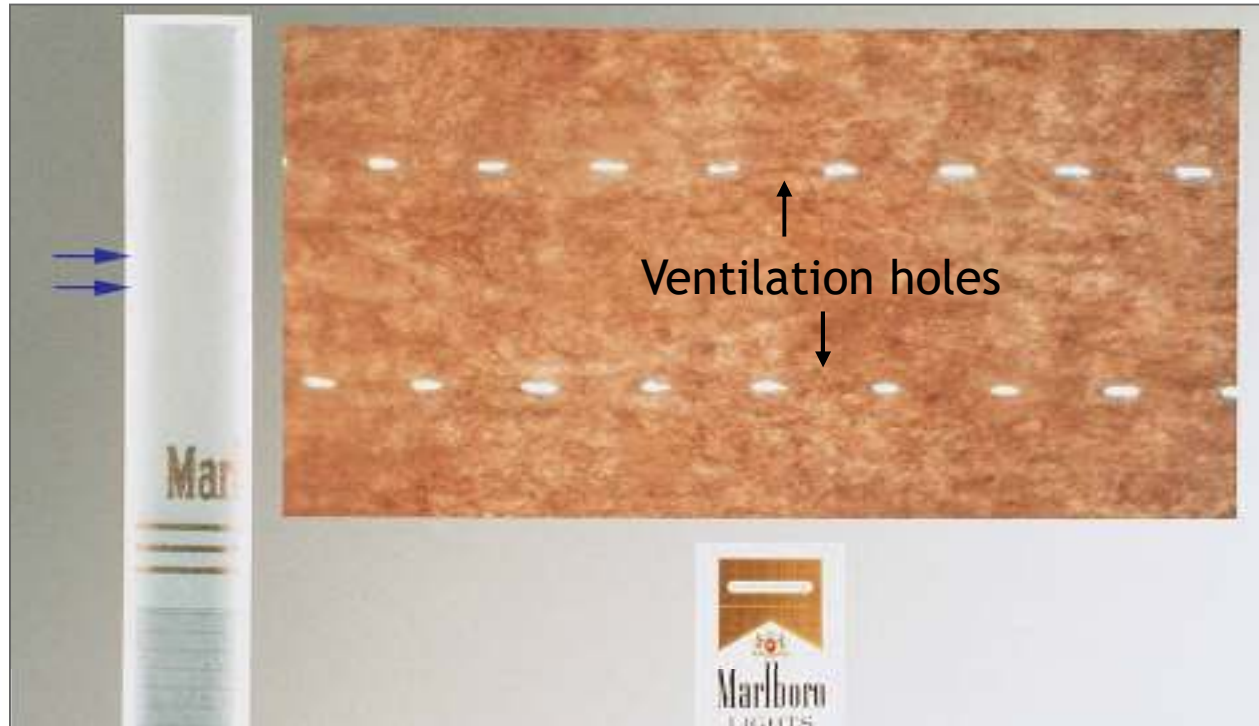
كلية الطب و الصيدلة - الرباط

# التدخين

- التدخين هو استنشاق الدخان الناتج عن احتراق التبغ بما فيه من مواد سامة، وادخاله الى الرئتين بهدف اعطاء الجسم جرعة من النيكوتين
- أنواع التبغ

# السجائر الخفيفة

- صممتها شركات التبغ حتى تثبت من خلال التجربة المخبرية (تدخين السيجارة من قبل آلة في المختبر) أن ما تنتجه السيجارة من مواد ضارة أقل مما تنتجه السيجارة العادية.
- تحتوي على عدد أكبر من فتحات التهوية، إلا أن المدخن يغطي هذه الفتحات عند مسك السيجارة مما يبطل غاية وجودها.



# السيجار



## الغليون

- يستخدم فيه التبغ الجاف الذي بحاجة الى اشعاله لعدة مرات كي تتم عملية الاحتراق ويحتاج الى جهد أكبر في عملية التدخين



# الشيشة



# التبغ الممضوغ

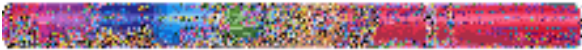
- يكون على شكل أوراق تبغ إما كاملة او مقطعة. توضع كرة صغيرة (مضغعة) بين الخد واللثة.
- يتم إطلاق عصارة النيكوتين في الفم وعادة ما يبصقها الشخص الا أن هناك من يبتلعون هذه العصارات لإدمانهم الشديد.



# منتجات التبغ من غير تدخين



# السيجارة الإلكترونية



- منتج حديث يسمى "النظام الإلكتروني لتوصيل النيكوتين" وهو مصمم لإيصال النيكوتين الى الجهاز التنفسي
- تشبه في شكلها السيجارة الحقيقية
- لا تصدر دخانا بل تصدر بخارا تمتصه الرئتين

# أجزاء السيجارة الإلكترونية



## السيجارة الالكترونية: تنوع هائل من المنتجات



<http://www.trdrp.org/ecigarettes.php>

- أكثر من 80 نكهة
- 27 تركيز مختلف للنيكوتين عبر أكثر من 250 علامة تجارية
- العديد من العلامات التجارية تستخدم نفس الجهة المصنعة
- بعضها قابل لإعادة الاستخدام/إعادة التعبئة، والبعض الآخر يستخدم لمرة واحدة

# هل تحتوي السيجارة الإلكترونية على النيكوتين؟

- معظم السجائر الإلكترونية تحتوي على النيكوتين
- بينت الدراسات التي اجريت على محتوى المنتج والبخار وعلى امتصاص النيكوتين في مجرى الدم الى وجود تباين واسع بين المنتجات.
- هناك عوامل تلعب دورا هاما في اوصول النيكوتين مثل تقنية السحب حيث يمكن ان يحصل بعض مستخدمي السجائر الإلكترونية على مستوى مماثل من النيكوتين لذلك الذي يحصل عليه مدخنو سجائر التبغ العادية.

# مدى سمية السيجارة الالكترونية

Toxic compound	Conventional cigarette [ $\mu\text{g}$ ]	Electronic cigarette [ $\mu\text{g}$ per 15 puffs]	Conventional vs. electronic cigarette
Formaldehyde	0.85-10	0.20-5.61	2
Acetaldehyde	52-140	0.11-1.36	130
Acrolein	4.6-14	0.07-4.19	4
Toluene	6.4-9.0	0.02-0.63	23
NNN	0.012-0.37	0.00008-0.00043	145
NNK	0.009-0.08	0.00011-0.00283	30
Cd	0.03-0.35	0.001-0.022	16
Ni	0.003-0.60	0.011-0.029	15

## ما سبب ازدياد الإقبال عليها؟

- الاعتقاد بأنها وسيلة للإقلاع عن التدخين
- الفضول لتجربة منتج جديد
- الاعتقاد بأنها طريقة آمنة للتدخين والاستمرار به
- الدعاية والترويج عبر مواقع التواصل الاجتماعي
- العصر الإلكتروني الذي نعيشه

## رأي خبراء الصحة العامة

• خبراء الصحة العامة قلقون من السجارة الالكترونية:

- قد تعيد فكرة ان التدخين مقبول اجتماعيا.
- قد تجذب اليافعين والشباب الى التدخين والإدمان على النيكوتين.
- قد تسبب عودة المقلعين عن التدخين الى ادمان النيكوتين مرة أخرى وتؤخر عملية الاقلاع
- هذه المنتجات صنعت من قبل شركات التبغ، وهي التي طالما روجت للمنتجات الخطرة على صحة المستهلك.
- لا زالت القوانين والانظمة الخاصة غير واضحة.

# مؤسسة الغذاء والدواء الأمريكية تحذر من استخدامها

## FDA Warns of Health Risks Posed by E-Cigarettes

**T**he Food and Drug Administration (FDA) has joined other health experts to warn consumers about potential health risks associated with electronic cigarettes.

All so-called "e-cigarettes," or "e-cigs," are battery-operated devices designed to look like and to be used in the same manner as conventional cigarettes.

Scientific and toxicology studies, the device generally contain certain chemicals, they contain nicotine, which is highly addictive, and other chemicals that are known to be harmful to the user.

"The FDA is concerned about the safety and efficacy of these products," says Margaret A. Hamburg, M.D., commissioner of food and drugs.

The agency is concerned that:

- e-cigarettes can become addictive, causing young people and other kids to try other tobacco products, including conventional cigarettes, which can lead to cancer and lung disease.
- the products may contain harmful chemicals that are known to be toxic to humans.
- because of concerns about the safety and efficacy of these products, the FDA has issued a warning letter.



An e-cigarette inserted into its charger. E-cigarettes are electronic devices used to deliver nicotine to the user in vapor form.



A person is shown using a pipette during a laboratory procedure that involves a multi-well plate. The resulting liquid is used for testing.

# السموم التي تدخل الى الجسم بالتدخين

- يحتوي دخان التبغ على أكثر من 7000 مادة كيميائية سامة منها ما لا يقل عن 70 مادة مسرطنة. ومنها:
  - القطران (مادة سوداء تستخدم في تعبئة الشوارع)
  - الأمونيا (تستعمل في تنظيف المراحيض)
  - د.د.ت DDT (مبيد حشري)
  - النيكوتين (يستخدم في المبيدات الحشرية)
  - النيفثالين (مضاد للعث)
  - كما ينتج عن احتراق التبغ أول أكسيد الكربون (المادة المسؤولة عن الاختناق عند الاستخدام الخاطئ لمدافئ الغاز)



butane  
lighter fluid

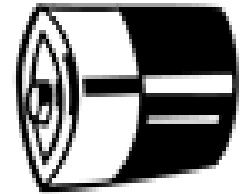
methane  
sewer gas

ethanol  
alcohol

nicotine  
insecticide

hydrogen cyanide  
gas chamber

cadmium  
batteries



toluene  
industrial solvent

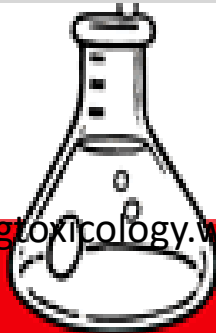
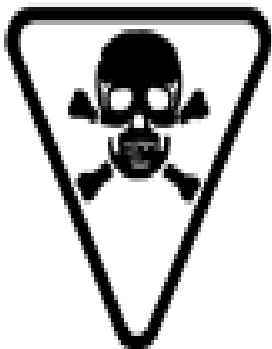
hexamine  
barbecue lighter



ethanol  
fuel



ethanol





# التدخين خطر مميت



**سياند الهيدروجين**  
(سم يستعمل في غرف الإعدام بالغاز)

**توليدين**



**أسيتون**  
(مزيل الصبغ)

**نافتايل أمين**



**ميثانول**  
(وقود صواريخ)

**بايرين**

**دايميثايل فتروسامين**



**نافتالين**  
(قاتل العث)



**نيكوتين**

(مبيد حشرات، مبيد أعشاب، عقار مخدر)



**كادميوم**

(يستعمل في بطاريات السيارات)

**أول أكسيد الكربون**

(غاز سام في عوادم السيارات)

**بيتزايرين**



**كلوريد الضيتايل**

(صناعة اللدائن)

**عند استنشاق دخان التبغ في أماكن مغلقة أو مفتوحة سواء أكانت عامة أو خاصة، كما يمكن العمل ومحلات للتقارير الاجتماعية أو للتقارير العامة أو للتقارير الأسرية، فإن غير المدخنين يجسرون، فقد إرادتهم على استنشاق (2000) مادة كيميائية من سماتها الساموم التالية:**



**أمونيا**

(منظف أرضيات)

**يورثين**

**تولوين**  
(مذيب صناعي)



**الزرنبيخ**

(سم النمل الأبيض)

**دايبنتزاكريددين**



**فيتول**

(مطهر أرضيات وأدوات)



**بيوتين**

(غاز الولاغات)

**بولونيوم (210)**



**د.د.ت.**

(مبيد حشري)



**مادة تسبب السرطان**



مخرطة



محرقة



سامة



مسرطنة



بالفطرة لا تأكل الحيوانات هذه النبتة على الرغم من جمالها

# التدخين قاتل!

- كل عام يتسبب استخدام التبغ بوفاة 6 ملايين شخص بما في ذلك أكثر من 600,000 من غير المدخنين
- يوجد مليار مدخن عالميا ونصفهم معرض للموت نتيجة أمراض مرتبطة باستخدامهم للتبغ



# التدخين وآثاره على الإنسان

- الجلطات الدماغية
- تصلب الشرايين
- الذبحة الصدرية
- انسداد القصبات المزمن
- السل
- الانتفاخ الرئوي
- التهابات اللثة
- السكري
- الروماتيزم
- ضعف المناعة
- ضعف الانتصاب
- مشاكل الخصوبة
- الحمل خارج الرحم
- تشوهات الجنين

# التدخين وآثاره على الانسان - السرطانات

- الرئة والقصبات
- الفم
- البلعوم
- الحنجرة
- المريء
- الكلى
- المثانة
- الرحم
- الدم
- البنكرياس
- الكبد
- المعدة
- القولون والمستقيم

# التعرض للتدخين السلبي وأثره على الانسان

## على البالغين:

- تهيج الانف
- سرطان الرئة
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- نقصان وزن المواليد
- الولادة المبكرة
- حدوث تشوهات

## على الاطفال:

- التهابات الاذن الوسطى
- التهابات الجهاز التنفسي
- موت الرضيع المفاجئ
- حساسية وانزعاج في العين والانف والحنجرة
- سرعة خفقان القلب
- زيادة نوبات الربو
- تأثيرات عصبية وسلوكية

فوائد الاقلاع عن التدخين

# فوائد الاقلاع عن التدخين (على المدى القريب)

ينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم

خلال 20  
دقيقة

ينخفض مستوى اول اكسيد الكربون ويصل الى المستوى الطبيعي

خلال 12  
ساعة

تتحسن الدورة الدموية ووظائف الرئة

من 2-12  
أسبوع

يقل السعال والشعور بضيق التنفس

من 1-9  
أشهر

# فوائد الاقلاع عن التدخين (على المدى البعيد)

ينخفض خطر الإصابة بمرض القلب التاجي الى النصف مقارنة بالمدخن

سنة

ينخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بغير المدخن (5 الى 15 سنة بعد الاقلاع)

5 سنوات

ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة الى النصف

10 سنوات

يصبح خطر الإصابة بمرض القلب التاجي يكون مشابه للخطر بالنسبة لغير المدخن

15 سنة

# فوائد الإقلاع عن التدخين

- المحافظة على المظهر والنظافة الشخصية
- استرجاع مستوى اللياقة البدنية والشعور بالنشاط والحيوية
- المحافظة على المال وتفادي المصروف الزائد
- تحسن حاستي الذوق والشم
- تحسن في العلامات الحيوية والصحة بشكل عام



التحدي كبير  
يجب الاستمرار في مكافحة التبغ

# الادمان كمرض

- الادمان هو مرض مزمن يؤدي الى الشعور بحاجة ملحة لاستخدام المادة المؤثرة بالرغم من الآثار الضارة لهذه المادة على الجسم
- يحدث الإدمان عندما يعتاد الجهاز العصبي على المادة المؤثرة بسبب التعرض المستمر لها، وبالتالي لا يقوم بوظائفه بشكل اعتيادي في غياب هذه المادة

كيف تقوم المواد المسببة للإدمان بإحداث شعور المتعة؟

- تقوم المواد المؤثرة على الجهاز العصبي باستهداف نظام المكافأة في الدماغ بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك عن طريق رفع مستويات مركب الدوبامين بشكل كبير
- هذا التحفيز الزائد للجهاز العصبي هو المسؤول عن أحداث شعور المتعة المرافق لاستخدام المادة

# كيف تدفع المواد المسببة للإدمان بالشخص الى زيادة الجرعة؟

- تتلاعب المواد بالجهاز العصبي لتسبب ما يسمى بظاهرة التعود (tolerance) وتصبح الجرعة الصغيرة عاجزة عن إعطاء التأثير الذي كانت تحققه من قبل ونفس المستوى من المتعة فيلجأ الشخص حينها إلى زيادة الجرعة شيئاً فشيئاً مع مرور الوقت

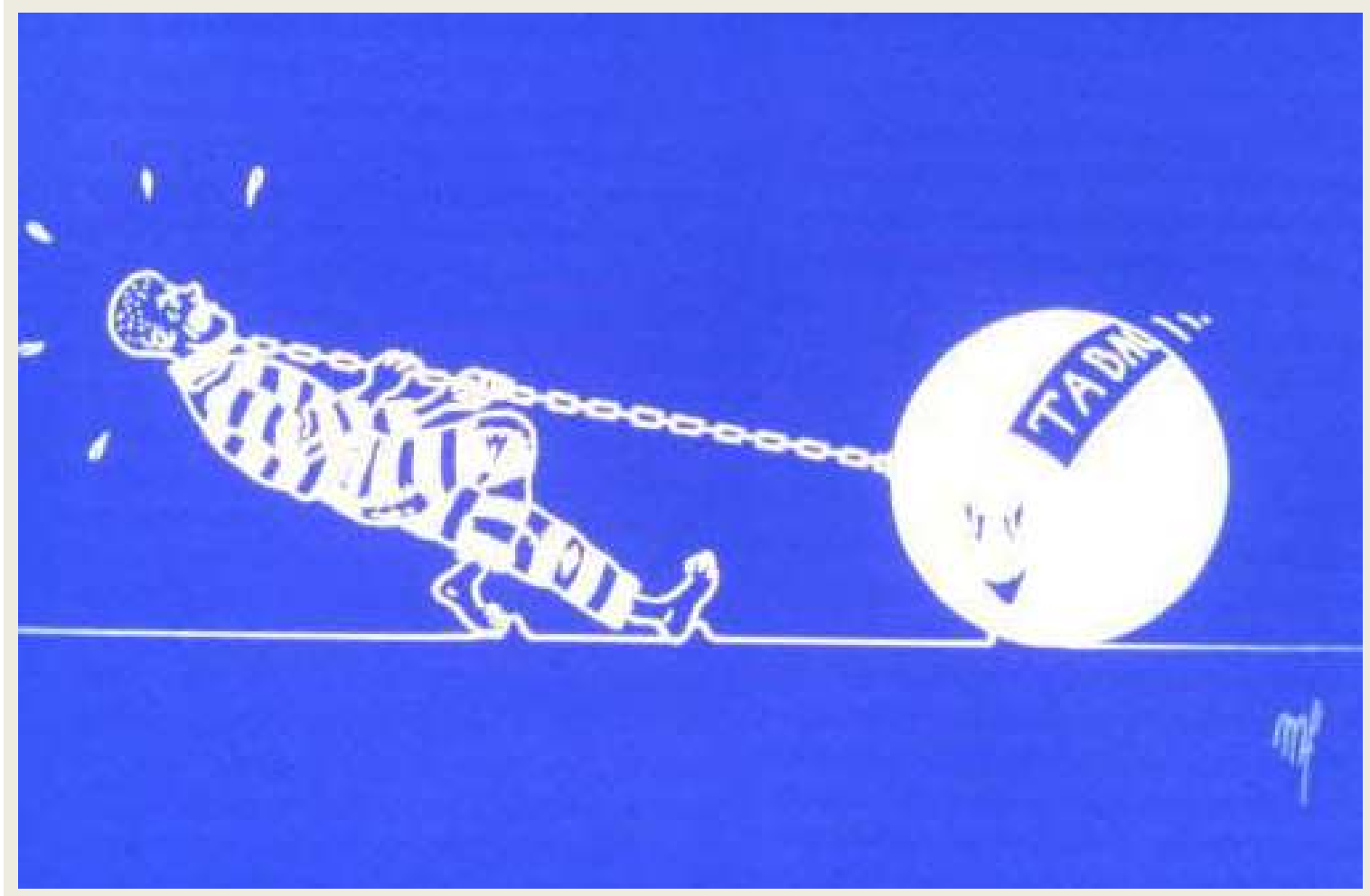
# موقع التبغ بين المواد التي تسبب الادمان

الادمان الجسدي	الادمان النفسي	المتعة	متوسط الادمان	المادة
3.0	3.0	3.0	3.00	الهيروين
1.3	2.8	3.0	2.39	كوكايين
<b>1.8</b>	<b>2.6</b>	<b>2.3</b>	<b>2.21</b>	<b>التبغ</b>
1.6	1.9	2.3	1.93	الكحول
1.1	1.9	2.0	1.67	المنشطات/الامفيتامين
0.8	1.7	1.9	1.51	الحشيش

Nutt et al, Lancet 2007;369:1047-1053

# متلازمة الانسحاب

- عند غياب المادة المؤثرة من الجسم تحدث تفاعلات فسيولوجية تندرج تحت حالة تسمى متلازمة الانسحاب ومن أعراضها الغضب والانهج عاج، والقلق، والأرق، وتراجع مستوى الأداء، وصعوبة التركيز، والصداع
- قد تكون أعراض الانسحاب محتملة كما في حالة الكافيين أو قد تهدد حياة الانسان كما في حالة الهيروين
- هذه الأعراض هي ما يؤدي بالشخص للانتكاس أثناء محاولة الاقلاع





هذه هي الحقيقة

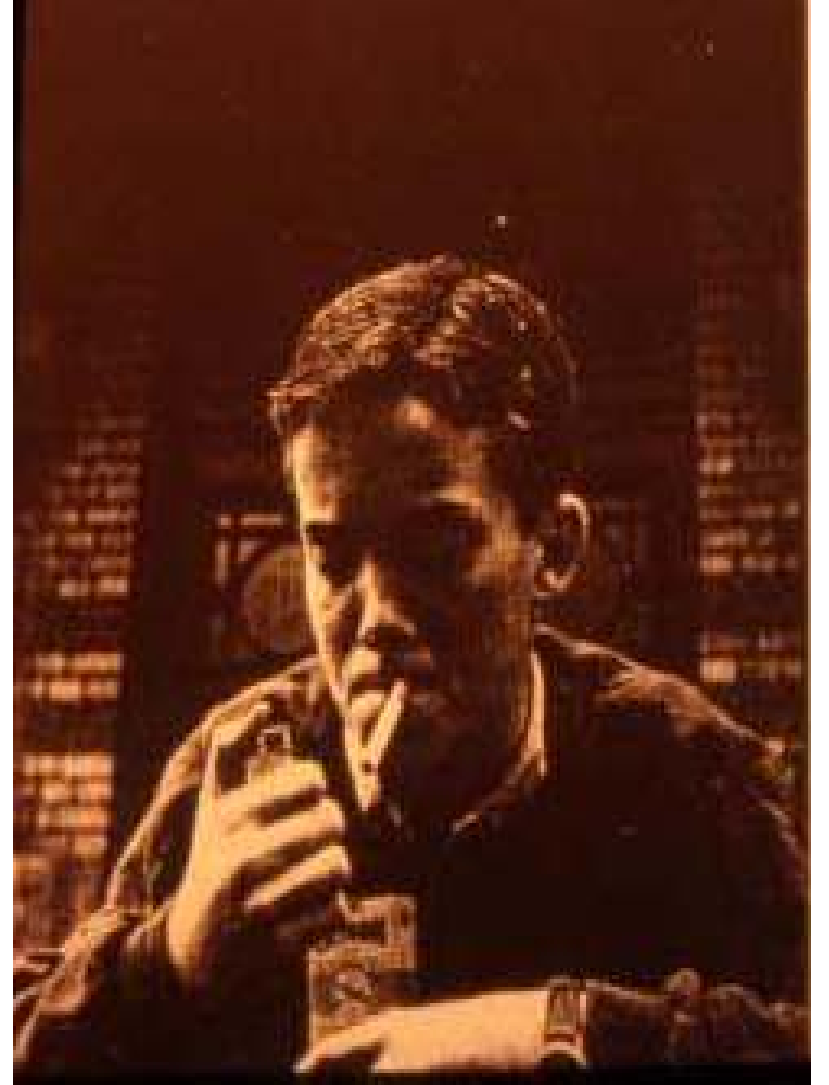


©2002 STAVRO JABRA - <http://www.stavrotoons.com>

Stavro

عدم بدء التدخين أسهل  
من الانقطاع عنه

+++



## استنشاق النيكوتين من الدخان

يستغرق النيكوتين 7 ثوان لينتقل من الحويصلات الهوائية إلى  
المخ: أسرع مرتين من حقنة داخل الوريد

يأخذ المدخن أكثر من عشرة نفثات في السجارة مما يسبب  
الإدمان ويحافظ عليه

# أنواع الإدمان

## الإدمان السلوكي

سلوك التدخين (التعلم والضغط الاجتماعي)  
طقوس استخدام السجارة  
الإدمان الإيمائي

## الإدمان النفسي

الحاجة إلى العثور على الأحاسيس من المتعة والاسترخاء ، والتحفيز الفكري  
و مكافحة القلق والاكتئاب

## الإدمان البدني

الشعور بنقص مع رغبة لا تقاوم لأخذ سجارة

# استراتيجية الإقلاع عن التدخين

ما مدى الاستعداد؟

ما مدى الأمان؟

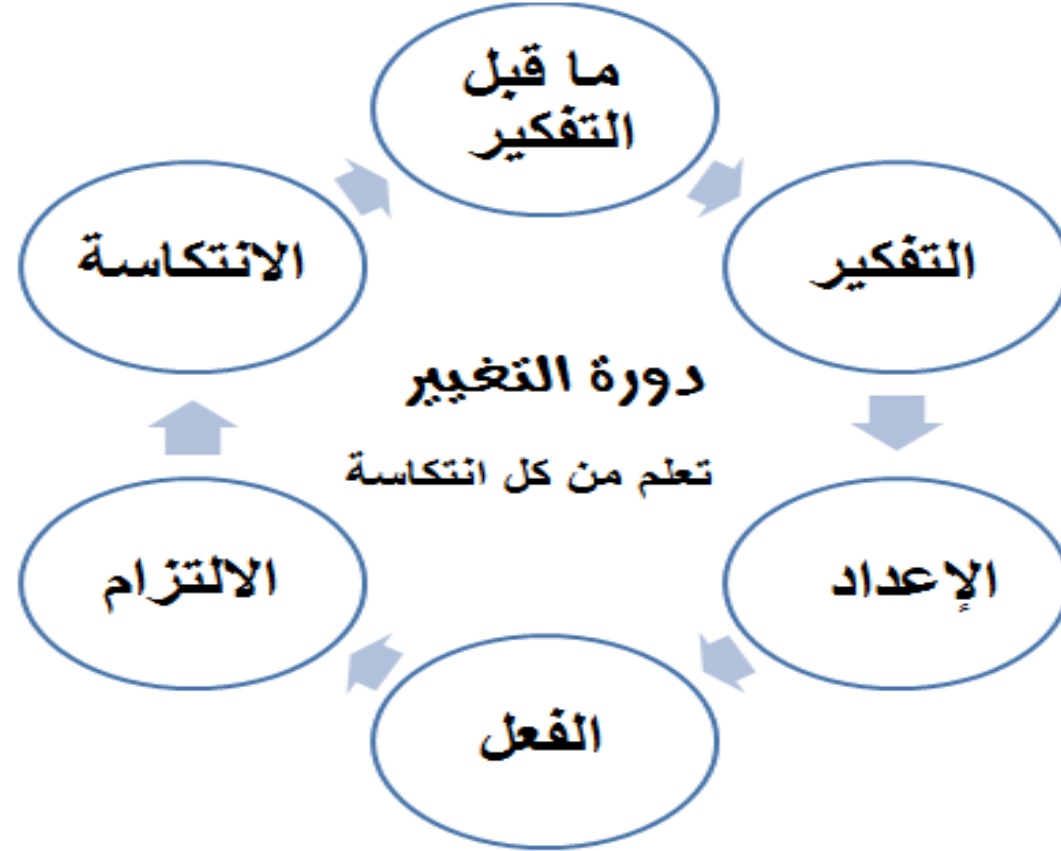
متى تتوقف عن التدخين؟

كيف تتوقف عن التدخين؟

## المقابلة التحفيزية

طريقة توجيه محورها العمل لزيادة الدافع الداخلي للتغيير من خلال استكشاف وحل التناقضات  
هي طريقة للتواصل أكثر من مجموعة من التقنيات

# دورة التغيير



# تقييم الحافز

---

## الدافع الشخصي

تقييم الدافع : قياس التناظرية

غير مستعد نهائيا للإقلاع



مستعد تماما للإقلاع

## مقابلة تحفيزية

مزايا / عيوب التدخين

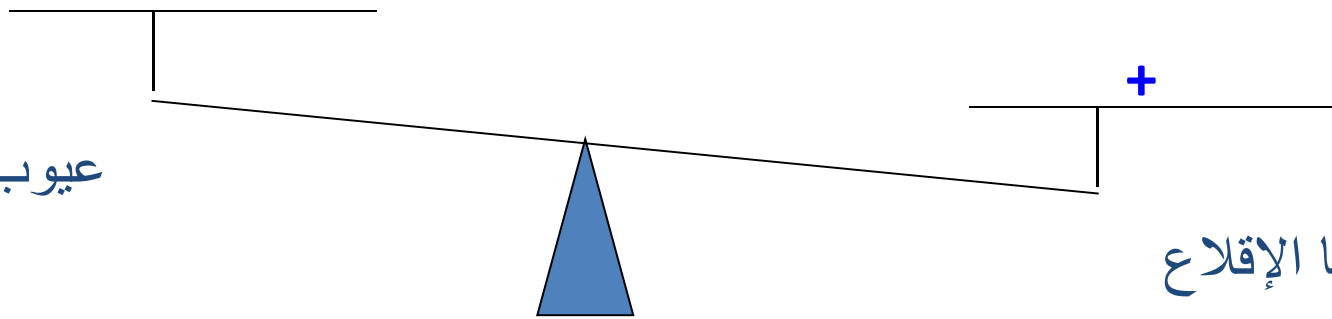
توقعات / مخاوف الاقلاع

مزایا التدخين

عيوب التدخين

+  
عيوب الإقلاع

+  
مزایا الإقلاع



# استبيان تقييم الحافز اختبار QMAT

	Score
<b>1 Pensez-vous que dans 6 mois :</b>	
- Vous fumerez toujours autant ?	0
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?	2
- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?	4
- Vous aurez arrêté de fumer ?	8
<b>2 Avez vous, actuellement, envie d'arrêter de fumer ?</b>	
- Pas du tout	0
- Un peu	1
- Beaucoup	2
- Enormément	3
<b>3. Pensez-vous que, dans 4 semaines :</b>	
- Vous fumerez toujours autant ?	0
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?	2
- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?	4
- Vous aurez arrêté de fumer ?	6
<b>4 Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?</b>	
- Jamais	0
- Quelquesfois	1
- Souvent	2
- Très souvent	3

## نتائج اختبار QMAT

غير مستعد : 6 <

استعداد يجب تقويته : 6 - 12

مستعد تماما للإقلاع : 12 >

# تقييم الثقة في فرص النجاح

---

مقياس التناظرية



# اختبار التقييم الذاتي لفرص نجاح ل Demaria و Grimaldi و Lagrue

1	Je viens à la consultation	spontanément, par décision personnelle sur avis médical	2	1
		sur avis de ma famille		1
2	J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine			1
3	Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels			1
4	Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux		1	
5	Je veux me libérer de cet esclavage		2	
6	Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire			1
7	Je veux être en meilleure forme physique			1
8	Je veux préserver mon aspect physique			1
9	Je suis enceinte ou ma femme attend un enfant		1	
10	J'ai des enfants en bas âge			2
11	J'ai bon moral actuellement			2
12	J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends		1	
13	Je suis plutôt de tempérament calme, détendu		1	
14	Mon poids est habituellement stable			1
15	Je veux accéder à une qualité de vie meilleure		2	

# دعم الحافز

الحافز: الأهمية والثقة

تجنب المواجهة

إبراز خطاب التغيير

تعزيز الشعور بحرية الاختيار

تعزيز الشعور بالفعالية الشخصية

## حالة أحمد

أحمد، 45 سنة، يدخن 60 سيجارة يوميا. حاول الإقلاع عدة مرات في السنوات الخمس الأخيرة. تبين حديثا أن صديقه عمر مصاب بسرطان الرئة. عمر يدخن 20 سيجارة يوميا منذ أكثر من 30 سنة.

جاء أحمد إلى عيادة الإقلاع عن التدخين:

ما قوة الحافز (Motivation) عند أحمد ولماذا؟

الأهمية (Importance)

الثقة (Confiance)

الاستعداد (Préparation)

أحمد، 45 سنة، يدخن 3 علب يوميا ( 60 سيجارة). حاول الإقلاع عدة مرات في السنوات الخمس الأخيرة. تبين حديثا أن صديقه عمر مصاب بسرطان الرئة. بدأ أحمد التدخين في سن الثانية عشرة، والآن يعاني من زيادة في الوزن وارتفاع الكوليستيرول في الدم. يعمل احمد في شركة خاصة رئيسا لقسم المحاسبة. عنده 3 أطفال وزوجته مدخنة.

جاء احمد إلى عيادة الإقلاع عن التدخين، ومن عباراته:

”شعرت بالحزن الشديد لمرض عمر، فهو صديقي منذ الطفولة“

”أرغب في الإقلاع عن التدخين، فأنا أعاني من ضيق في التنفس خاصة عند

صعود الأدراج“

”حاولت الإقلاع عدة مرات ولم أنجح“

”ابنتي الصغيرة تنزعج وتشكو باستمرار من تدخيني وأنا أيضا أكره سعالي الشديد

كل صباح ورائحة ملابسي

بالإضافة الى ما سبق، يقول أحمد:  
”أخبرني الطبيب بأنه يجب أن أخسر من وزني بعض  
الكيلوغرامات، ولكن الصورة الشعاعية للرئة كانت جيدة جدا“  
”زوجتي وأصدقائي جميعا مدخنون، لو ان زوجتي تتوقف عن  
التدخين، سأتوقف أنا فوراً...“

# تقييم الإدمان

تقييم درجة الإدمان الجسدي على النيكوتين:

اختبار Fagerström

قياس مستويات ثاني أكسيد الكربون في الرئتين

قياس الكوتينين في البول

تقييم الإدمان النفسي والسلوكي

> Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes \_\_\_\_\_ 3  
 6 - 30 minutes \_\_\_\_\_ 2  
 31 - 60 minutes \_\_\_\_\_ 1  
 Plus de 60 minutes \_\_\_\_\_ 0

> Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (cinémas, bibliothèques...)

- Oui \_\_\_\_\_ 1  
Non \_\_\_\_\_ 0

> A quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?

- A la première de la journée \_\_\_\_\_ 1  
A une autre \_\_\_\_\_ 0

> Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- 10 ou moins \_\_\_\_\_ 0  
 11 à 20 \_\_\_\_\_ 1  
 21 à 30 \_\_\_\_\_ 2  
 31 ou plus \_\_\_\_\_ 3

> Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

- Oui \_\_\_\_\_ 1  
Non \_\_\_\_\_ 0

> Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

- Oui \_\_\_\_\_ 1  
Non \_\_\_\_\_ 0

### Interprétation :

- Entre 0 et 2 [0-2] : pas de dépendance
- Entre 3 et 4 [3-4] : dépendance faible
- Entre 5 et 6 [5-6] : dépendance moyenne
- Entre 7 et 10 [7-10] : dépendance forte ou très forte



# المختصر Fagerström

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- |                              |   |                          |
|------------------------------|---|--------------------------|
| Dans les 5 premières minutes | 3 | <input type="checkbox"/> |
| Entre 6 et 30 minutes        | 2 | <input type="checkbox"/> |
| Entre 31 et 60 minutes       | 1 | <input type="checkbox"/> |
| Après 60 minutes             | 0 | <input type="checkbox"/> |

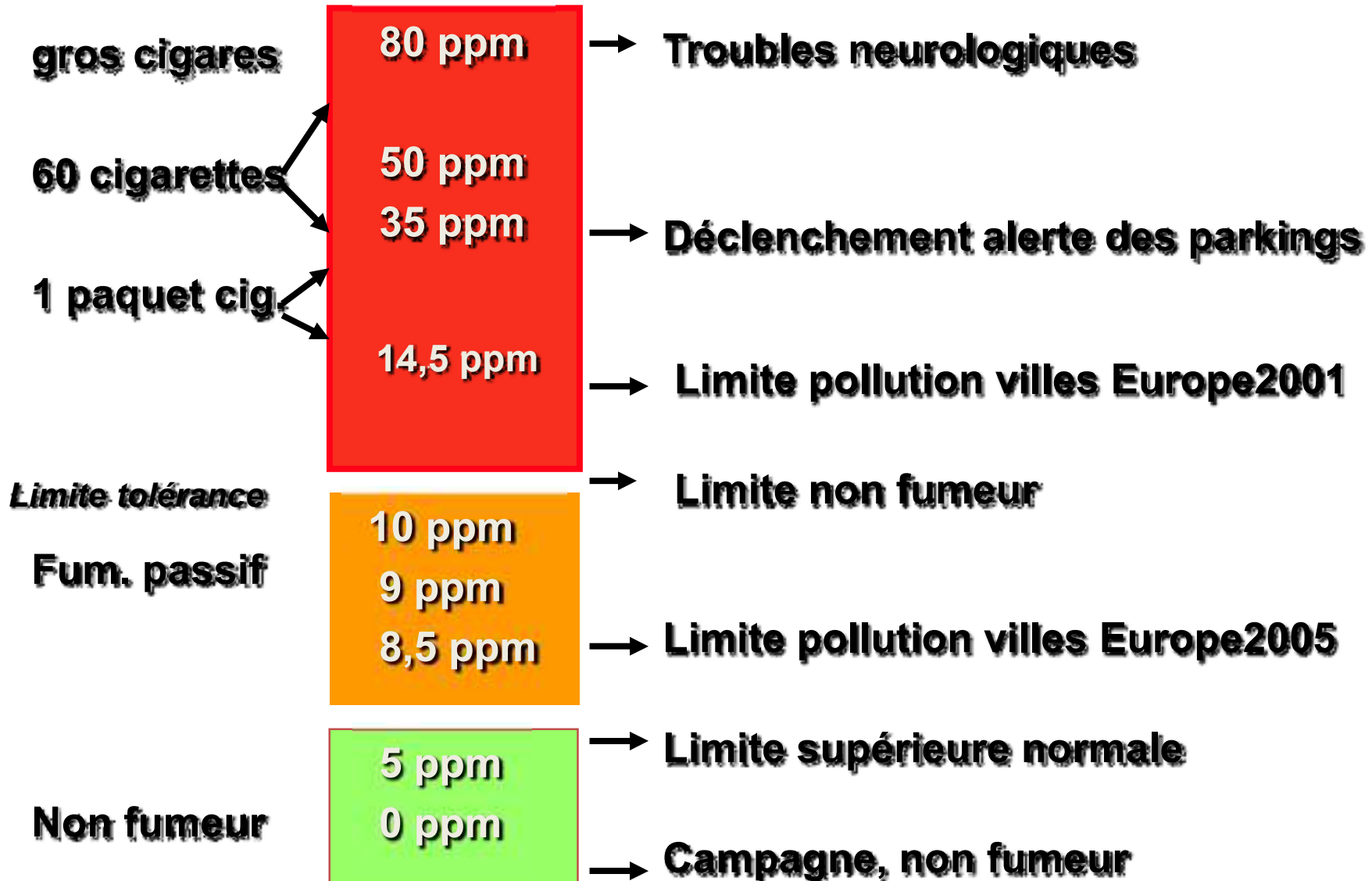
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- |             |   |                          |
|-------------|---|--------------------------|
| 10 ou moins | 0 | <input type="checkbox"/> |
| 11 à 20     | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 21 à 30     | 2 | <input type="checkbox"/> |
| 31 ou plus  | 3 | <input type="checkbox"/> |

Interprétation:

- <2 non dépendant
- 2-4 dépendant
- >4 très dépendant

# مستويات التعرض لأول أكسيد الكربون



# تحديد الحالة النفسية للشخص

---

القلق

الاكتئاب

بعض الأمراض النفسية

# اختبار HAD Hospital Anxiety Depression

1 Je me sens tendu, énérvé		
La plupart du temps	3	
Souvent		2
De temps en temps	1	
Jamais	0	
2 J'ai toujours autant de plaisir à faire les choses qui me plaisent		
Oui, toujours		0
Le plus souvent	1	
De plus en plus rarement		2
Tout est plus difficile	3	
3 Je me sens ralenti		
Pratiquement tout le temps	3	
Très souvent		2
Quelquetois		1
Pas du tout		0
4 J'éprouve des sensations d'angoisse et j'ai une boule dans la gorge ou l'estomac noué		
Très souvent		3
Assez souvent		2
Parfois	1	
Jamais	0	
5 J'ai perdu l'intérêt pour mon apparence		
Totalement		3
Je n'y fais plus attention		2
Je n'y fais plus assez attention	1	
J'y fais attention comme d'habitude		0
6 J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place		
Oui, c'est tout à fait le cas		3
Un peu		2
Pas tellement		1
Pas du tout		0
7 J'envisage l'avenir avec optimisme		
Comme d'habitude	0	
Plutôt moins qu'avant		1
Beaucoup moins qu'avant		2
Pas du tout		3

8 J'ai une sensation de peur, comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver		
Oui, très nettement		3
Oui, mais ce n'est pas trop grave		2
Un peu, mais cela ne m'importe pas		1
Pas du tout		0
9 Je sais rire et voir le bon côté des choses		
Toujours autant		0
Plutôt moins	1	
Nettement moins		2
Plus du tout		3
10 Je me fais souvent du souci		
Très souvent	3	
Assez souvent		2
Occasionnellement		1
Très occasionnellement		0
11 Je me sens heureux		
Jamais		3
Pas souvent	2	
Quelquefois	1	
La plupart du temps		0
12 Je peux rester- tranquillement assis à ne rien faire et me sentir heureux		
Jamais		3
Rarement		2
Oui, en général		1
Oui, quoiqu'il arrive		0
13 Je m'intéresse à la lecture d'un bon livre ou à un bon programme radio ou télé		
Souvent		0
Assez souvent		1
Rarement		2
Pratiquement jamais		3
14 J'éprouve des sensations soudaines de panique		
Très souvent	3	
Assez souvent	2	
Rarement		1
Jamais		0

Anxiété : somme score question 1, 4, 6, 8, 10, 12, 14  
(score >9 significatif)

Dépression : somme score question 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13  
(score >8 significatif)

# الإدمان السلوكي

---

البيئة



الضغط الاجتماعي

الأصدقاء

الحركات

# علاج الإدمان

- متابعة منتظمة وطويلة للمرضى

- علاج الإدمان السلوكي والنفسي بدعم نفسي (نجاح في 20 إلى 25%)

- علاج الإدمان الجسدي على النيكوتين (نجاح 50 % في نهاية العلاج ، و 25 % في العام الأول)

- إدارة عوامل القلق و الاكتئاب

- الاستماع إلى رغبات واحتياجات المدخن (زيادة الوزن ، واختيار التاريخ والراحة ، ..).

# النصيحة الأدنى

اسأل بانتظام  
لكل مريض  
إذا كان مدخنا  
وإذا خطط للتوقف

لجميع المرضى  
من قبل جميع الأطباء  
2 إلى 5 % من التوقف المستمر

# النصيحة الادنى

هل تدخن

لا

نعم

هل أنت مستعد للتوقف

لا

نعم

نتكلم على الامر مرة أخرى

التكفل حسب درجة الاستعداد

# علاج الإدمان الجسدي

---

علاج متلازمة الانسحاب:

العلاج ببدائل النيكوتين

البوبروبيون (Welbutrin، ZYBAN)

الفارينكلين (شامبيكس)

## العلاج ببدائل النيكوتين

إقلاع مريح و أسهل

يمكن أن يستعمل عند النساء الحوامل ومرضى القلب  
نسبة النجاح = أكثر مرتين من الدواء الوهمي  
لكن عدة انتكاسات على المدى القصير.

# الأدوية

## أدوية بطيئة المفعول

لصاق 10 أو 20 أو 30 سم 2  
(7 ، 14 ، 21 مجم أو 5 ، 10 ، 15 مجم)

## أدوية سريعة المفعول

علكة للمضغ 2 أو 4 ملغ  
أقراص للمص أو تحت اللسان  
دواء للاستنشاق

## تعديل الجرعات

في البداية إعطاء أكبر لصاق إذا كان Fagerström أكثر من 5 أو أكثر من 20 سيجارة في اليوم  
أعراض نقص النكوتين: يتم تعديل الجرعة إلى الأعلى  
تعديل الجرعة في موعد لا يتجاوز سبعة أيام  
جرعات تنازلية : خفض بمقدار  $1/3$  جرعة كل شهر  
المدة: 6 أسابيع إلى 6 أشهر

## الأعراض الانسحابية

هذه العلامات تسود

في الصباح عند الاستيقاظ

في نهاية فترة ما بعد الظهر (++) ، في بعض الأحيان

حوالي الساعة 11 صباحًا (نقص السكر في الدم؟)

خطر: الانتكاس

اعطاء النيكوتين عن طريق الفم عند الطلب

# أعراض جانبية

أرق  
أحلام متكررة  
حساسية

## البوبروبيون

مثبط انتقائي لاستعادة الخلايا العصبية من الدوبامين  
والنورادرينالين

150 ملغ (1 قرص) في اليوم لمدة 6 أيام ثم قرصين في اليوم

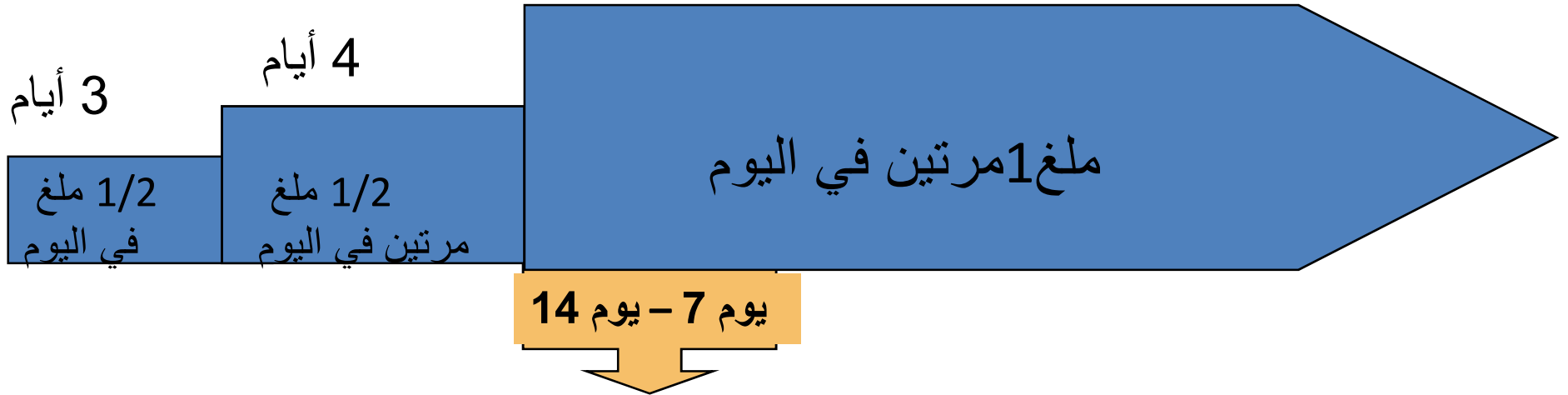
التوقف التام للتبغ بين اليوم السابع و الرابع العشر

المدة الإجمالية للعلاج: من 7 إلى 9 أسابيع

# الفارينكلين (شامبيكس)

## مخطط علاجي

12 الى 24 أسبوع



يوم 7 - يوم 14

بداية الانقطاع عن التدخين

# إمكانية وصف أكثر من مجموعة

---

إمكانية استعمال لصاقين حين يكون  $Fagerström \geq 7$

أهمية الجمع بين بدائل النيكوتين عن طريق الفم و اللصاق لعلاج نقص النيكوتين التي يمكن أن تحدث على الرغم من اللصاق ++

يمكن للمرأة الحامل استخدام تركيبات النيكوتين

بوبروبيون أو فارينيكلين +/- لصاق +/- بدائل عن طريق الفم

# العلاج النفسي

قد يستدعي استشارة طيبة لطبيب نفسي

# العلاجات غير الطبية

العلاجات السلوكية والمعرفية: (العلاج المعرفي السلوكي)

الاسترخاء

التمارين البدنية

المشورة الغذائية

# المشورة الغذائية

---

الحد من زيادة الوزن

نظام غذائي متوازن وموزع بشكل جيد في اليوم



لعب الرياضة

تجنب الإثارة: القهوة والكحول

## النتائج (السنة الأولى)

---

1 إلى 2 % توقف عفوي دون مساعدة أو نصيحة

2 - 5 % توقف نتيجة النصيحة الأدنى

20 إلى 30 % توقف مع المساعدة الطبية

# الانتكاس

---

الانتكاس هو القاعدة وليس الاستثناء

المدخن يمر من 4 انتكاسات في المتوسط قبل الوصول إلى التوقف النهائي

لا يجب أن يعتبر فشلاً بل خطوة للوصول إلى الهدف النهائي وهو الإقلاع النهائي عن التدخين

# الانتكاس

تحليل أسباب الانتكاس:

- استمرار الإدمان الجسدي
- الشهية ، زيادة الوزن
- الاضطرابات النفسية (القلق وخاصة حالة الاكتئاب +++)
- حالة من "الإجهاد" الحاد أو المزمن
- الضغط الاجتماعي – البيئة
- فقدان الحافز

عيادات منتظمة طويلة الأجل وعند الطلب إذا لزم الأمر

عدم التهويل ، والنظر في إمكانية اقلاع جديد

# الخاتمة

ارتفاع معدل الوفيات والمرضى بسبب التدخين  
محاربة التدخين يجب أن تكون أولوية كل طبيب  
هناك علاج دوائي وغير دوائي  
الانتكاس # الفشل  
منع التدخين بين الشباب هو إجراء طارئ

قانون منع التدخين: النصوص التنظيمية !!!

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث))  
( الأعراف 157 )

(( ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما ))  
( النساء 29 )

(( وات ذا القربى حقه والمسكين وابن السبيل ولا تبذر تبذيرا إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفورا ))  
(الاسراء 26- 27 )

(( ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة ))  
( البقرة 195 )



وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى

اللَّهِ كَيْفَ

مَدَّقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

www.hanoo.net



[www.hanaa.net](http://www.hanaa.net)

قال رسول الله صلي الله عليه وسلم :-

( إياكم ومحقرات الذنوب فإنهن يجتمعن علي المرء حتى يهلكنه )

وقال عليه الصلاة والسلام :-

( لا تزول قدم عبد يوم القيامة حتى يسأل عن اربع ، عن عمره فيما أفناه ،  
وعن جسده فيما أبلاه ، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما وضعه ، وعن علمه  
ماذا عمل فيه )

