



# الاتجاهات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة حول آفة التدخين

دراسة مطبقة على ثلاث جامعات بمدينة الرياض

المملكة العربية السعودية  
1431هـ - 2010م

برنامج مكافحة التدخين  
وزارة الصحة



# الاتجاهات الاجتماعية لدى طالبات الجامعة حول آفة التدخين

دراسة مطبقة على ثلاث جامعات بمدينة الرياض

## إعداد فريق البحث

الدكتور، جمال بن عبدالله باصهي  
الأستاذة، مهجة بنت علي الهاشمي  
الأستاذة، مها بنت حمدان العنزي  
الدكتور، ماجد بن عبدالله المنيف

برنامج مكافحة التدخين  
وزارة الصحة  
المملكة العربية السعودية  
WWW.TCP-SA.NET

١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

## المقدمة

- تمثل الدراسات والأبحاث من الجوانب المهمة في عمل برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية، حيث يستفاد من هذه الدراسات والأبحاث العديد من الأمور أهمها:
- التشخيص الميداني لقياس حجم آفة التبغ بين مجموعات محددة من المجتمع السعودي.
  - قياس ومعرفة معارف واتجاهات المجتمع السعودي أو مجموعات منه حول عدد من الأمور ذات العلاقة بآفة التبغ.
  - قياس وتقييم الحملات والبرامج التوعوية التي يقوم بها برنامج مكافحة التدخين والجهات الحكومية وغير الحكومية الأخرى العاملة في مجال مكافحة التدخين.
  - تحديد الاحتياجات والمجالات التوعوية التي يجب تغطيتها حتى تكون حملاتنا وبرامجنا التوعوية ذات أهداف محددة وقابلة للقياس فيما بعد.
  - تعتبر نتائج أي دراسة بمثابة مؤشر قاعدي تستخدم مستقبلاً لقياس سير عملية التوعية والمكافحة.
- وفي هذه الدراسة التي تم تنفيذها بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين لعام 2010م والذي خصصت منظمة الصحة العالمية موضوعه حول استهداف شركات التبغ للنساء قد جاء ترجمة لتوجيهات معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله الربيعه الذي أوصى في اجتماع اللجنة الوطنية لمكافحة التبغ بضرورة الاهتمام بالدراسات والأبحاث كركيزة أساسية لتكون مكافحة آفة التبغ بالمملكة قائمة على أساس منهجي وعلمي وإن تكون الحملات والبرامج التوعوية معتمدة على الدلائل والبيات الميدانية قبل وبعد تنفيذ هذه الحملات والبرامج.
- والسلام عليكم ورحمة وبركاته

د. ماجد بن عبدالله المنيف

المشرف العام على برنامج التدخين

وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية

## الاتجاهات التعريف والانواع

الاتجاه، حالة من الاستعداد العقلي والعصبي ينظم خبرة الشخص ويمارس تأثيراً توجيهياً أو ديناميكياً في استجابة الفرد للموضوعات أو المواقف المرتبطة بهذه الاستجابة. أو هو استعداد متعلم من جانب الفرد ليستجيب سلبياً أو إيجابياً، لبعض الموضوعات، والمواقف، والمفاهيم (الطوب، 1990). كما يعرفه قاموس علم الاجتماع بأنه الاستعداد، أو الميل المكتسب الذي يظهر في سلوك الفرد، أو الجماعة عندما تكون بصدد تقييم شيء، أو موضوع لطريقة منسقة ومتميزة. أو قد ينظر إليه على أنه تعبير محدد عن قيمة أو معتقد (غيث، 1996).

### انواع الاتجاهات:

تصنف الاتجاهات النفسية إلى الأنواع التالية:

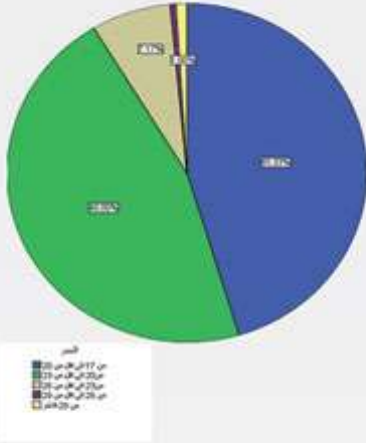
- 1- **الاتجاه القوي:** يبدو الاتجاه القوي في موقف الفرد من هدف الاتجاه موقفاً حاداً لا رفق فيه ولا هوادة، فالذي يرى المنكر فيغضب ويثور ويحاول تحطيمه إنما يفعل ذلك لأن اتجاهاً قوياً حاداً يسيطر على نفسه.
- 2- **الاتجاه الضعيف:** هذا النوع من الاتجاه يتمثل في الذي يقف من هدف الاتجاه موقفاً ضعيفاً رخواً خائفاً مستسلماً، فهو يفعل ذلك لأنه لا يشعر بشدة الاتجاه كما يشعر بها الفرد في الاتجاه القوي.
- 3- **الاتجاه الإيجابي:** هو الاتجاه الذي ينحو بالفرد نحو شيء ما (أي إيجابي).
- 4- **الاتجاه السلبي:** هو الاتجاه الذي يجنح بالفرد بعيداً عن شيء آخر (أي سلبي).
- 5- **الاتجاه العلني:** هو الاتجاه الذي لا يجد الفرد حرجاً في إظهاره والتحدث عنه أمام الآخرين.
- 6- **الاتجاه السري:** هو الاتجاه الذي يحاول الفرد إخفائه عن الآخرين ويحتفظ به في قرارة نفسه بل ينكره أحياناً حين يسأل عنه.
- 7- **الاتجاه الجماعي:** هو الاتجاه المشترك بين عدد كبير من الناس، فإعجاب الناس بالأبطال اتجاه جماعي.
- 8- **الاتجاه الفردي:** هو الاتجاه الذي يميز فرداً عن آخر، فإعجاب الإنسان بصديق له اتجاه فردي.
- 9- **الاتجاه العام:** هو الاتجاه الذي ينصب على الكليات وقد دلت الأبحاث التجريبية على وجود الاتجاهات العامة، فأثبتت أن الاتجاهات الحزبية السياسية تتسم بصفة العموم، ويلاحظ أن الاتجاه العام هو أكثر شيوعاً واستقراراً من الاتجاه النوعي.

**10- الاتجاه النوعي:** هو الاتجاه الذي ينصب على النواحي الذاتية، وتسلك الاتجاهات النوعية مسلكاً يخضع في جوهره لإطار الاتجاهات العامة وبذلك تعتمد الاتجاهات النوعية على العامة وتشتق دوافعها منها . وعلى هذا نقصد بالاتجاه في هذه الدراسة: الميول والأفكار والمعتقدات التي يحملها المجتمع نحو المدخن وآراء الفتيات بالارتباط بمدخن ومدى وعيها بأضرار التدخين، حيث ان الدراسة الحالية استهدفت اتجاهات 600 مبحوثة و التعرف على مدى وعي عينة الدراسة.

أما التدخين يمكن تعريفه بأنه استنشاق الناتج من احتراق التبغ و التي تشمل مخلوطا من الغازات إضافة إلى مواد كيميائية طيارة وملايين من الذرات الصلبة الدقيقة الناتجة من الرماد.

**وأهم ما يحتويه دخان السجائر:**

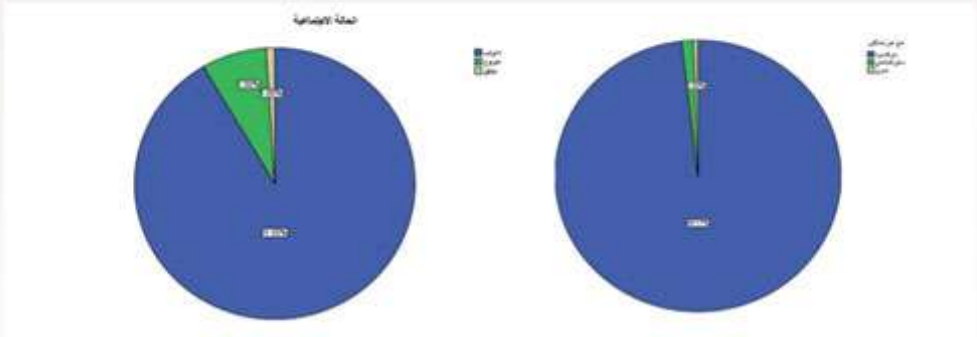
1. **النيكوتين:** وهو مادة سامة جدا رغم أن كثير منها يضيع بالاحتراق وقد ثبت علميا أن النيكوتين يمثل 2% من التبغ و السجارة العادية بها 20 ملجم من النيكوتين.
2. **غاز أول أكسيد الكربون:** وهو احد نواتج احتراق التبغ وتتراوح نسبته بين 1-2.5% من دخان السجارة ويسبب نقص الاوكسيجين الذاهب إلى عضلات القلب و المخ مما تسبب عنه أمراض خطيرة كالذبحة الصدرية.
3. **القطران:** هو المادة اللزجة الصفراء التي تؤدي إلى اصفرار الأسنان ونخرها كما تؤدي إلى التهابات مزمنة في الفم و الشفة و اللسان كما يسبب السرطان.
4. **ذرات الكربون:** تدخل الشعب الهوائية مع الدخان وتسبب تقلصا وضيقا في المسالك الهوائية وبذلك تقلل كمية الهواء و الأوكسجين التي تدخل الرئة (عبد الحلیم: 2008).



من خلال الدراسة الحالية التي أجريت لمعرفة الاتجاهات الاجتماعية للطلّابات فيما يخص آفة التدخين عينة مطبقة على جامعة الملك سعود وجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجامعة الأمير سلطان الأهلية بالرياض. وكان عدد المبحوثات :

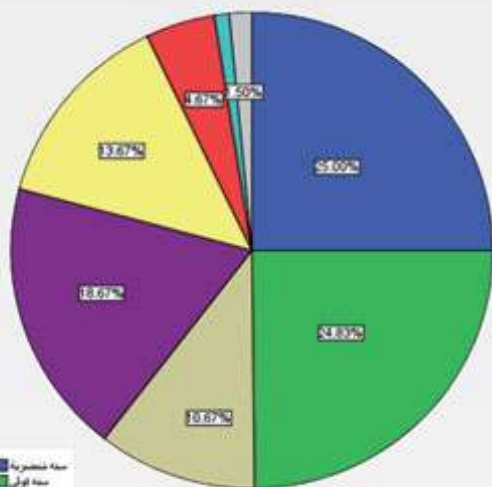
600 مبحوثة اتضح أن أكثر نسبة المبحوثات من الفئة العمرية من 20 وحتى أقل من 23 سنة حيث بلغت 46% وحصلت الفئة العمرية من 17 إلى أقل من 20 سنة على نسبة 45.3% كما حصلت الفئة العمرية من 23 إلى أقل من 26 على نسبة 7.2%.

حيث كان معظمهن 98.2% يسكن مع أسرهم، و 91.5% عازبات لم يتزوجن بعد.



وتوزيعهم على المراحل الدراسية كانت على الشكل التالي:

|                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 25% السنة التحضيرية. | 24.8% السنة الأولى.  | 10.7% السنة الثانية. |
| 18.7% السنة الثالثة. | 13.7% السنة الرابعة. | 4.7% السنة الخامسة.  |
| 1% السنة السادسة.    | 1.5% سنة الإمتياز.   |                      |



| النسبة | السنة الدراسية |
|--------|----------------|
| 25%    | تحضيرية        |
| 24.8%  | سنة أولى       |
| 10.7%  | سنة ثانية      |
| 18.7%  | سنة ثالثة      |
| 26%    | سنة رابعة      |
| 4.7%   | سنة خامسة      |
| 1%     | سنة سادسة      |
| 1.5%   | سنة امتياز     |

ان الأسرة ما تزال بمثابة الوحدة الاجتماعية الأساسية الأولى التي تلعب دورا في تلك الوظيفة الا انه من المؤكد وجود جماعات وتنظيمات اجتماعية أخرى تلعب ادوار موازية في تحقيق وظيفية التنشئة الاجتماعية كجماعة الأصدقاء (سامية: 1983: 11). **كَمَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يَخَالِلُ " . رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ**

وقد اوضحت دراسة الدكتور إسماعيل خليل التي أجريت في عام 1999م أن الدافع وراء تدخين السجائر في المرتبة الأولى تشجيع من احد الأصدقاء وحصلت على نسبة 33.82%.

حيث أن علاقة الإنسان بجماعة الأصدقاء مدخنين . فانه ينبع من كون التدخين سلوكا يتم تعلمه عن طريق المحاكاة وتقليد النماذج الاجتماعية . وعليه فان غياب النماذج الاجتماعية المقبولة يؤدي إلى تقليد النماذج الاجتماعية غير المقبولة . مما ينتج عنه تبني بعض أنماط السلوك غير السوي . مثل المخدرات و التدخين والكحول وعادات ضاره أخرى . وقد ربط بعض الباحثين بين التدخين وجماعة الأصدقاء وفق نظرية الانبساطية . حيث وجدت فروق جوهرية بين المدخنين في درجة عامل الانبساط \_ الانطواء . بحيث نجد أن الشخص المنبسط شخص اجتماعي مولع بالحفلات ومتعدد الأصدقاء . يلهث وراء الإثارة . ويتصف بالعفوية والاندفاعية والتهور . مولع بالتغير . يحب المرح . ولا يتحكم في انفعالاته بدقه . ويحب الانسجام مع الآخرين ومسائرتهم . ويسعى دائما للتعارف و اجتذاب أصدقاء جدد . مما يجبره على تبني أي فعل يعتقد انه يحقق له هدفه في اكتسابهم . ومنها ممارسة التدخين . (كتبخانة وآخرون: 1999م 153: 152).

واوضحت نتائج هذه الدراسة أن حوالي ثلث الطالبات 26% لديهن صديقات مدخنات ولكن مازالت النسبة قليلة مقارنة ببعض الدول مما يدل أن فتياتنا مازلن لا يفضلن مصاحبة المدخنات . ولكن وجود صديقات مدخنات لغير المدخنات من العوامل المساعدة على انتشار آفة التدخين حيث أن هناك

## تأثير بالغ للصدقة المدخنة على صديقاتها :

ففي دراسة أعدتها الوكالة الدولية لبحوث السرطان، ليون ، فرنسا.

عن سبب لجوء النساء للتدخين في خمس دول أوروبية 5000 امرأة : فرنسا - إيطاليا - السويد - التشيك، وكانت على 1000 سيدة بالغة عن طريق الهاتف لكل دولة، إذ تم وضع الأسئلة حول المعتقدات و سبب تعاطيهم للتدخين وفي أي سن بدأن التعاطي.

فقد أشارت الدراسة الإحصائية بأن 62.3% تأثرن بصديقاتهن المدخنات، كما إتضح أن سن بدء التدخين كان في 18.2 سنة وأن 80% من النساء بدأن التدخين بسن 20.

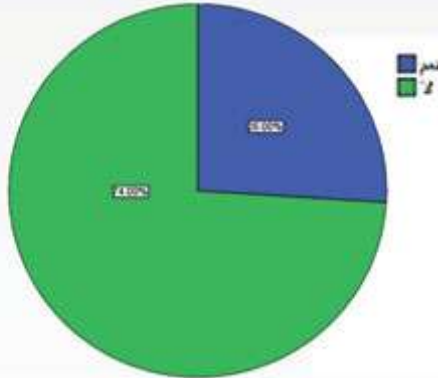
و كانت نسبة 29.3% من النساء بالسويد بدأن بين سن 14 - 15 و نسبة 12% بدأن قبل سن 14 سنة.

أما في دولة التشيك فنسبة 13.7% بدأن بين سن 14 - 15 سنة ، و نسبة 1.4% بدأن قبل سن 14

فقد إتضح من البحث بأن 62.3% للصدقات المدخنات تأثير قوي على بدء المرأة للتدخين في جميع الدول الخمسة و خاصة بين النساء الأصغر سنا.

والسبب الثاني ما نسبته 25.5% و الأكثر شيوعا هو اعتقادها بأن السجارة تجعلها تبدو أكثر جاذبية.

و السبب الثالث لم يبلغ سوى 6.1% من المشاركات بدء التدخين بسبب أحد أفراد الأسرة لوجود مدخن بالمنزل.

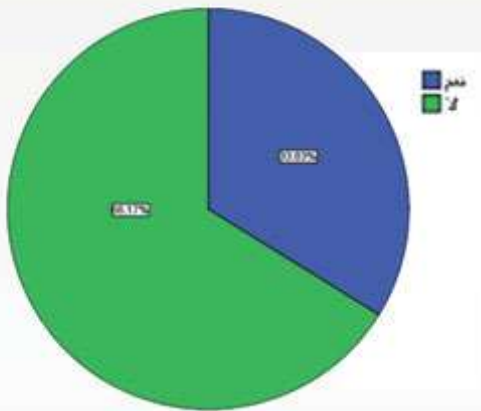


| هل لديك صديقات مدخنات | النسبة |
|-----------------------|--------|
| نعم                   | 26%    |
| لا                    | 74%    |

عادة ما يكون "تأثير الأصدقاء" أو المجموعة التي تشجع كثيرا من الشباب في عمر ما بين العاشرة و الثامنة عشرة على بداية تجربة التدخين . والدافع الأعم هو محاولة الظهور بمظهر الكبار .أو تقليد الكبار الذين عادة ما يكونون الوالدين أو الأخوان أو الأخوات الكبار أو حتى مجرد محاولة التمرد على سلطة الوالدين (الشيخ:17) من هنا لابد من وجود القدوة الحسنه التي من خلال يتعلم الإنسان السلوكيات السوية سواء من الوالدين أو الرفاق أو الطبيب كما أوصى ديننا الحنيف بأهمية تغيير المنكر وإصلاحه

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ (مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ) .

رَوَاهُ مُسْلِمٌ. حيث أن الدين النصيحة . ولكن يجب علينا الاستعداد للنصيحة بكل وسائل الإقناع و التسليح بكل البراهين والأدلة وكذا أساليب التواصل. كما اتضح من الدراسة الحالية وجود روح النصيحة عند حوالي 33.83% وهي نسبة مقبولة ولكن كان من الأفضل أن تكون النسبة أكبر من ذلك حيث أن المدخنين يتأثرون إيجابيا بنصائح أصدقاءهم.

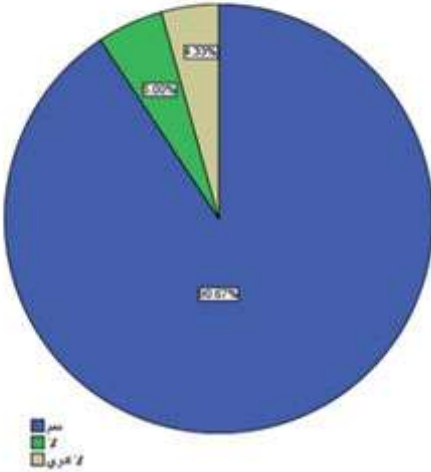


| هل سبق لك و أن قدمتي نصيحة لصديقة مدخنه عن أضرار التدخين ؟ |       |
|------------------------------------------------------------|-------|
| نعم                                                        | 33.8% |
| لا                                                         | 66.2% |

# التدخين السلبي (اللاإرادي SHS)

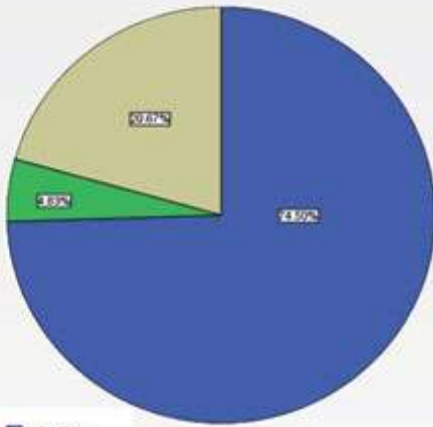
أن التدخين السلبي (اللاإرادي SHS) هو استنشاق دخان السجائر في محيط المدخنين من قبل أشخاص لا يدخنون في الأصل. وهم قد يستنشقون كمية لا بأس بها من الدخان الجانبي وهو الدخان غير المسحوب من خلال السيجارة. والدخان المنفوث من قبل المدخنين يكون قد تم ترشيحه بواسطة رئتيهم. أما الدخان الذي يخرج جانبا من السيجارة فهو يحتوي على نسبة من النيكوتين و القطران أعلى من الدخان الذي ينفثه المدخنون حيث يعتبر الدخان من الملوثات الأساسية داخل المنازل ويسبب خطرا كبيرا لبعض الأنواع من مرضى القلب وهو يسبب صعوبات في التنفس ويحدث إحساسا قويا بالدوخة لدى الآخرين حيث أن الدراسة الحالية أكدت على وعي الفتيات بنسبة 74.5% يعلمن أن التدخين له أضرار سلبية على فهذا دليل على فاعلية البرامج التوعوية ومعرفة ماهو التدخين القسري ولكن أن هناك نسبة من الفتيات تشكلت بـ 20% لا يعلمن كيف يؤثر التدخين القسري على صحتهن.

## التدخين السلبي اللاإرادي SHS



| هل تعتقد أن مجالسة المدخنات<br>وهن يدخن يضر بصحتك؟ | النسبة |
|----------------------------------------------------|--------|
| نعم                                                | 90.7%  |
| لا                                                 | 5%     |
| لا أدري                                            | 4.3%   |

معظم المبحوثات يعلمن أن التدخين له أضرار سلبية على جاذبية المرأة ولكن المشكلة أن هناك حوالي 20% لا يعلمن كيف يؤثر التدخين على جاذبية المرأة لا يجب إهمالهن ويجب التفكير بطرق توعوية حديثة. لذا قام برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة بالتركيز في حملته التوعوية الكبيرة بمناسبة اليوم العالمي لعام 2010 م على تأثير التدخين على جمال وأنوثة المرأة. كما أشرنا سابقاً في تأثير الصديقات المدخنات على صديقاتهن في دراسة أعدتها الوكالة الدولية لبحوث السرطان، ليون، فرنسا. سبب لجوء المرأة للتدخين بأن السبب الثاني وما نسبته 25.5% والأكثر شيوعاً هو اعتقادها بأن السجارة تجعلها تبدو أكثر جاذبية.

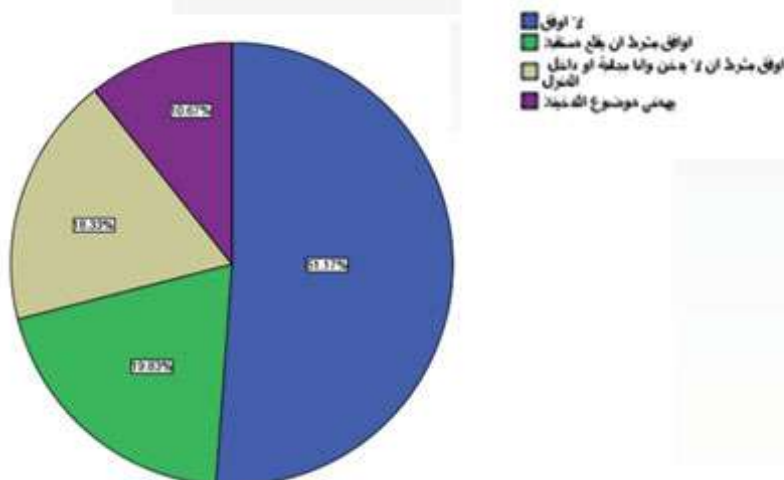


| ما هو نوع العلاقة بين التدخين والجاذبية بالنسبة للمرأة؟ | النسبة |
|---------------------------------------------------------|--------|
| علاقة سلبية                                             | 74.50% |
| علاقة إيجابية                                           | 4.83%  |
| لا أدري                                                 | 20.67% |

علاقة سلبية  
علاقة إيجابية  
لا أدري

حيث أوضحت الدراسة الحالية أن أكثر من نصف الفتيات 51.2% المبحوثات لا يفكرن في الارتباط بشخص مدخن وهذا يدل على وعي الفتيات بأضرار التدخين التي لا يعرفها الكثير بينما 8.19% موافقات بشرط الإقلاع عن التدخين مستقبلا . بينما اشترطن 3.18% بأن لا يدخن بجانبها أو داخل المنزل. بينما كان لـ 7.10% من مجموعة البحث رأي سلبي بأن التدخين لا يهمهن في موضوع الارتباط. كما انه يوجد ارتباط بين الزواج وجاذبية المرأة وقد أوضحت الدراسة أيضا وعي الفتيات في ذلك حيث أن نسبة المعارضين على هذه العلاقة تراوحت 74.5 % بينما نسبة المؤيدين 4.8% أما من لم يكن لديهم رأي محدد تراوحت نسبتهم 20.7%.

| النسبة | توافقين بالارتباط بشاب مدخن ( الزواج من مدخن )؟  |
|--------|--------------------------------------------------|
| 51.70% | لاوافق                                           |
| 19.83% | أوافق بشرط أن يقلع مستقبلا                       |
| 18.33% | أوافق بشرط أن لا يدخن وأنا بجانبه أو داخل المنزل |
| 10.67% | لايهمنى موضوع التدخين                            |



## الفصل الثاني : التدخين والصحة

### يؤثر التدخين على صحة المرأة في العديد من الجوانب منها:

جمال المرأة ورونقها يرتبطان ارتباطا وثيقا بصحتها ونتيجة للتدخين تنتج هذه الاضطرابات اضطرابات النوم تجعلها تبدو مرهقة  
اضطرابات الجهاز الهضمي تؤدي إلى احتقان الأنسجة الجلدية  
اضطراب الدورة الدموية يبرز بوضوح خلال ظهور الشرايين والتقرحات على أنواعها  
لذلك على المرأة أن تعرف جيدا أن شراء مساحيق التجميل الباهظة الثمن أو ارتياد مؤسسات التجميل لن تجديها نفعا إذا هي لم تتوقف عن التدخين  
يسبب الدخان اصفرار الأسنان والتهاب اللثة المتكرر ورائحة الفم المزعجة  
يحتك الدخان بالأصابع والأظافر فتميل إلى الاصفرار وتعلق بها رائحة التبغ القوية ومع الوقت لا يعود يزيلها أي شيء  
ثبت أن دخان السجائر يضر الشعر ويؤدي إلى تقصفه  
وتجد الإشارة هنا إلى أن هذه الأعراض تصيب أيضا غير المدخنات اللاتي يعشن في أجواء مليدة بالدخان.

### وقد تتعرض المرأة بسبب تدخينها إلى كثير من المخاطر الصحية مثل:

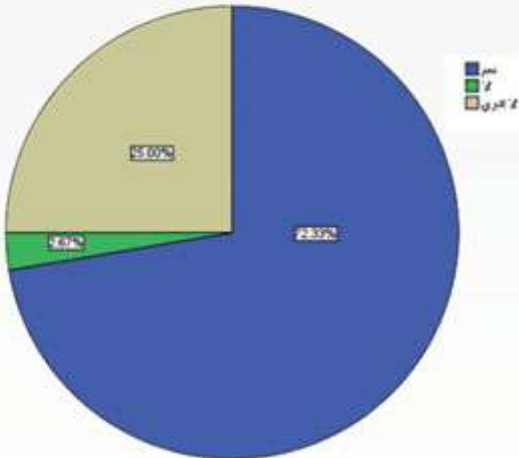
1. الأزمات القلبية والذبحة الصدرية وخاصة في حال استعمال موانع الحمل عن طريق الفم
2. السكتات الدماغية التي تؤدي إلى شلل نصفي
3. الجلطات الدموية في أوردة الساق
4. وتزداد هذه المخاطر في حالة ارتفاع ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول
5. ينقطع الحيض (الدورة الشهرية) لدى المرأة المدخنة مبكرا عن المعتاد بثلاث سنوات
6. تبكير حدوث تجاعيد الوجه والرقبة وتهدل الجفون
7. زيادة معدلات الإصابة بسرطان الرئة
8. زيادة معدلات الإصابة بسرطان عنق الرحم
9. التهاب الأوتار الصوتية للحنجرة مما يسبب تغير الصوت وبحة وتثنية بصوت الرجال
10. زيادة معدلات حدوث سرطان الحنجرة
11. كثيرا ما نشاهد في السيدات المدخنات نزلات شعبية \_التهابات رئوية \_جلطات رئوية.(جمعية مكافحة التدخين 18-16)

أكدت الدراسة أن ثلثي 72.3% الفتيات المبحوثات يعلمن أن التدخين يسبب تجاعيد في الوجه وكذا تأثيره السلبي فقدان لون الجلد والبشرة للونهما الطبيعي بالذات حول منطقة الفم والشفاه واللثة فيتحولان إلى اللون الداكن. التدخين له صلة وثيقة بشيخوخة الجلد عند المرأة ، فالنيكوتين في السجائر بسبب انقباض الأوعية الدموية في الجلد مما يسبب نقص تغذية الأنسجة بالأوكسجين ويقلل من مخزون الكولاجين والذي يؤدي إلى موت الأنسجة ويظهر الجلد على شكل / رمادياً وشاحباً ومجعداً.

حركة مص أو سحب الهواء من السيارة تتطلب تقليص الشفاه الشديد حوالي عشرين مرة في كل سيجارة (144000 مرة بالسنة لمن يدخن علبة باليوم ) تؤدي إلى تشكل تجاعيد حول الفم.

و في دراسة حول التدخين والأمراض الجلدية للدكتور تومسن قاف ، و الدكتور سورينس قسم الأمراض الجلدية ، بمستشفى Bispebjerg ، كوبنهاغن ، الدانمارك ، قسم الجراحة.

أوضح للدكتور تومسن قاف و الدكتور سورينسن إل، بأن تدخين التبغ يشكل خطراً صحياً ويقصر متوسط العمر المتوقع ، و يعتبر التدخين من أهم العوامل المسببة للأمراض الجلدية إلى حد كبير. والنتائج تشير إلى أن التدخين هو أحد العوامل المساهمة في الذئبة الحمراء ، الصدفية ، سرطان الخلايا الجلدية الحشرية ، التهاب الغدد العرقية ، والثآليل التناسلية، تجعد الجلد وتباطؤ التئام الجروح و يشارك في آليات الفسيولوجية المرضية.



| هل التدخين يسبب التجاعيد بالوجه ؟ |       | النسبة |
|-----------------------------------|-------|--------|
| نعم                               | 72.3% |        |
| لا                                | 2.7%  |        |
| لا أدري                           | 25%   |        |



الدراسات الحديثة أوضحت وجود علاقة مهمة بين التدخين وحب الشباب .

في إحدى الدراسات كانت النساء المدخنات أكثر عرضة للإصابة بالصدفية من غير المدخنات و أكثر عرضة لتطور الحالات الشديدة من الصدفية.

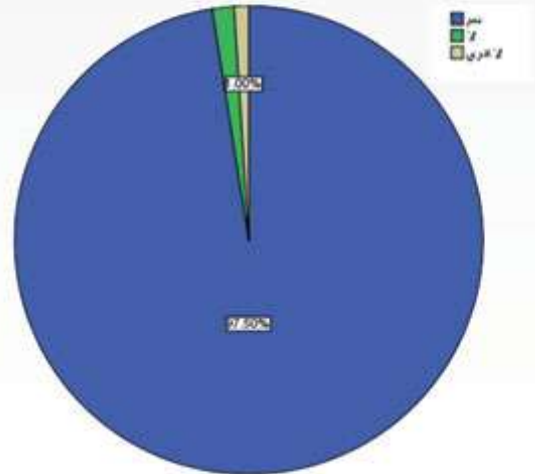


تزداد انتشارا بين المدخنين أمراض الفم والأسنان وتكون الحصوات في قنوات الغدد اللعابية . كما تزداد الإصابة بسرطان اللسان و الشفة مع مدمني الخمر . فإذا اجتمع مع تعاطي الخمر تضاعفت الإصابة بهذه الأمراض بشكل كبير حيث يزيد التبغ من تلون اللثة بلون أزرق داكن واصفرار الأسنان وقرحة وسرطان الشفة وفقدان حاسة التذوق (عبد المعز: 2001. 30) . وأوضحت الدراسة الحالية أن نسبة الفتيات اللاتي يدركن أن التدخين يشوه جمال الأسنان حوالي 90% . لعل السبب في ارتفاع معدل الوعي لدى الفتيات هو اهتمامهن بجمالهن ومدى فاعلية حملات التوعية الهادفة فيجب مواصلة مثل هذه البرامج التوعوية.

عند الإقلاع عن التدخين وجدنا هناك ارتباط إيجابي في تغيير لون الأسنان الى البياض . ويقترح أن تغيير لون الأسنان يمكن أن يكون مدخل جيد للتصدي للإقلاع عن التدخين في ممارسة طب الأسنان يوميا . (الرعاية الصحية ، وراد بود جامعة نيميجن المركز الطبي ، نيميجن هولندا (14)



| هل التدخين يشوه جمال الأسنان؟ | النسبة |
|-------------------------------|--------|
| نعم                           | 97.50% |
| لا                            | 1.5%   |
| لا أدري                       | 1%     |

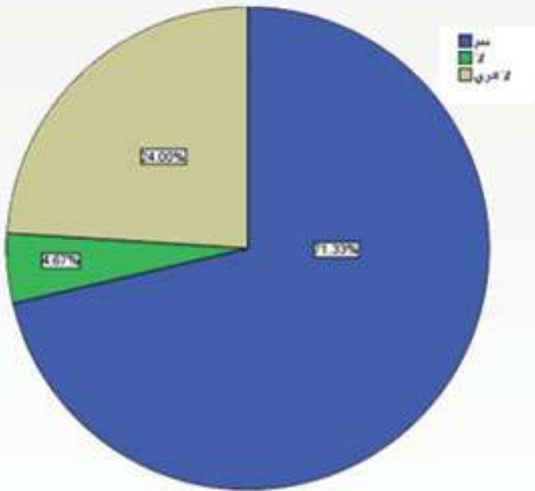


هذا ما تهديه المدخنة لأسنانها يوميا



حيث إن التدخين يؤدي إلى انسداد الشريان المركزي للشبكية التي تؤدي إلى فقدان الإبصار تاماً لأكثر من 30 دقيقة فقط وذلك لحدوث تلف بالشبكية أو في حالة الانسداد في شريان فرعي يكون التأثير على النظر أقل ويحدث نقص في قدرة الإبصار في العين المصابة كما يؤدي إلى احمرار العين والالتهابات المزمنة للعصب البصري (جمعية مكافحة التدخين 20) كما أن التدخين يسبب جفاف واحمرار في العيون كما أنه يؤثر في قلة النوم مما يؤدي إلى ظهور الهالات السوداء .

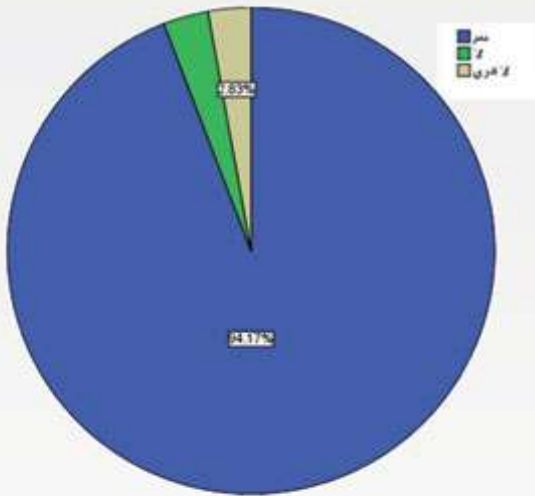
من خلال الدراسة الحالية اتضح أن نسبة الفتيات اللاتي لا يعلمن أن التدخين يؤثر سلباً على العيون وجمالهما 25 % أي ربع العينة وهي تقريباً نفس النسبة عند سؤال الفتيات عن التدخين وتجاعيد الوجه . بينما نسبة 71.3% يعلمن أن التدخين يؤثر سلباً على جمال العينين وهي نسبة عالية وهذا يعود لحملات التوعية.



هل التدخين يشوه لمعان و جمال العينين؟ النسبة

|         |       |
|---------|-------|
| نعم     | 71.3% |
| لا      | 4.7%  |
| لا أدري | 24%   |

بما أن أول الأنسجة التي تستقبل الدخان هي أنسجة الفم والأسنان فإنها أول وأكبر المتضررين بغازات التبغ السامة فتزداد نسبة الإصابة بسرطان الفم وأمراض اللثة بشكل ملحوظ جداً عند المدخنين. وأثبتت الدراسات أيضاً أن للتدخين علاقة بخفض معدل هرمون الأستروجين بالدم الذي يؤدي إلى هشاشة العظام وبالتالي فإن احتمال إصابة المدخنين بأمراض اللثة وتساقط الأسنان تكون أكبر. حيث ظهرت نسبة الدراسة أن غالبية الفتيات المبحوثات تقريباً بنسبة 94.3% يعرفن أن التدخين يسبب رائحة كريهة للفم مما يدل على مدى وصول المعلومات الصحية الصحيحة للفتيات وعلى مواصلة وتأييد مثل هذه البرامج.

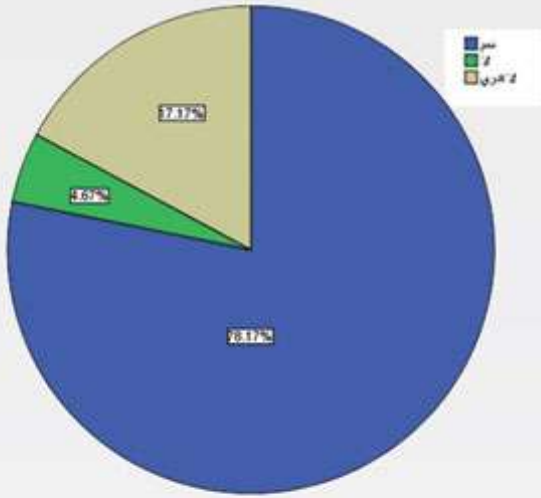


| هل التدخين يسبب رائحة كريهة في الفم؟ | النسبة |
|--------------------------------------|--------|
| نعم                                  | 71.3%  |
| لا                                   | 4.7%   |
| لا أدري                              | 24%    |

## التدخين وتأثيره على نعومة الصوت

أن كثر السعال الذي يسببه التدخين يتحول صوت المرأة تدريجياً إلى الصوت الخشن المبحوح. حيث أن التدخين يؤثر ليس فقط على نعومة الصوت بل أيضاً على الجهاز التنفسي من سرطان للرئة والتهاب الاحبال الصوتية كما أن الدراسة الحالية أوضحت نسبة 78.2% الفتيات يعلمن أن التدخين يؤثر على نعومة صوت المرأة فصوت المرأة سر جمالها ونعومة صوتها من أسرار جاذبيتها.

# التدخين وتأثيره على نعومة الصوت

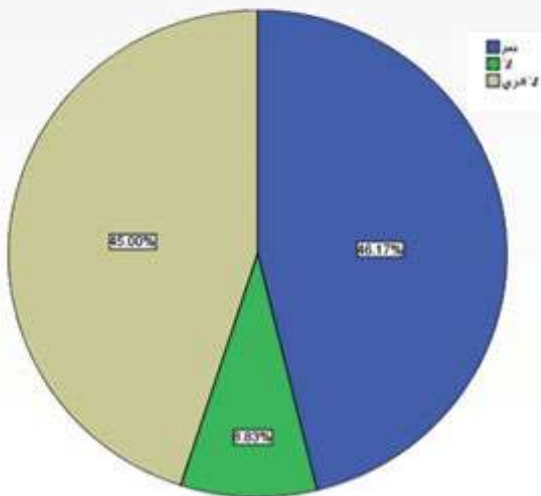


| هل يؤثر التدخين سلباً على نعومة ورقة صوت المرأة؟ | النسبة |
|--------------------------------------------------|--------|
| نعم                                              | 78.17% |
| لا                                               | 4.7%   |
| لا أدري                                          | 17.2%  |

## التدخين وتأثيره على شعر المرأة

أن الأضرار التي تلحق بصحة الشعر نتيجة غاز أول أكسيد الكربون الناتج عن تعاطي التبغ وعلى مدى طويل يتحول لون الشعر من الأسود اللامع إلى الرمادي الباهت فيفقد بريقه ولمعانه.

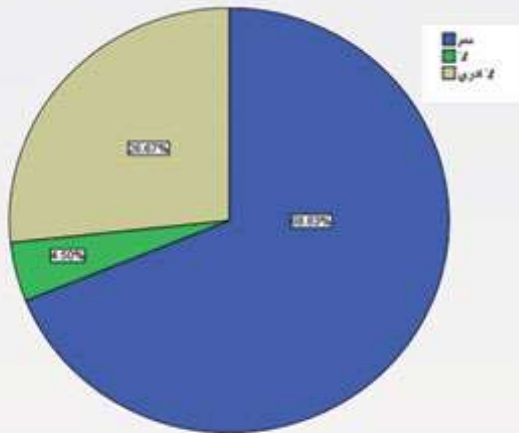
اتضح من الدراسة خلال الدراسة الحالية أن الفتيات يعلمن أن للتدخين تأثير على صحة ولمعان الشعر بنسبة 46.2% فكانت النسبة الأقل للاتي لا يعلمن أن التدخين يؤثر سلباً على الشعر فهذا يعني أنه يجب عمل توعية في هذا المجال والتركيز على الأدلة المساندة .



| هل يؤثر التدخين سلباً على صحة ولمعان شعر المرأة؟ | النسبة |
|--------------------------------------------------|--------|
| نعم                                              | 46.2%  |
| لا                                               | 8.8%   |
| لا أدري                                          | 45%    |

# التدخين وتأثيره على صحة الأظافر

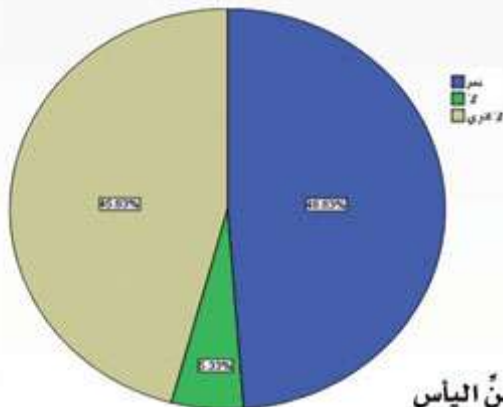
أثبتت الدراسات أن للنيكوتين ومواد التبغ تأثير على تغذية خلايا الجسم ومن بينها الأظافر والجلد مما يسبب اصطباج الأظافر باللون الأصفر أو الرمادي وكذلك تتعرض أظافر المرأة المدخنة إلى تشققات وتكسر الأظافر نتيجة نقص امتصاص المعادن والفيتامينات. حيث أوضحت الدراسة الحالية أن 68.8% من المبحوثات يعرفن تأثير التدخين على صحة الأظافر والجلد . وهذا يؤكد مدى وعي الفتيات بأضرار التدخين في كثير من الجوانب.



| هل يؤدي الى تدهور صحة الجلد و الأظافر عند المرأة؟ | النسبة |
|---------------------------------------------------|--------|
| نعم                                               | 68.8%  |
| لا                                                | 4.50%  |
| لا أدري                                           | 24%    |

## التدخين وتأثيره على سن اليأس

اتضح ان نسبة لتأثير التدخين على سن اليأس أو انقطاع الطمث 48.8% يؤيدن أن التدخين يعجل من سن انقطاع الطمث . والنصف الآخر لا يعلمن إن كان هناك تأثير أم لا فهذه النسبة غير مرضية حيث أن أكثر من نصف الفتيات المبحوثات لا يدركن مدى خطورة التدخين على الخصوبة وسرعة بلوغ سن اليأس . فيجب استهداف هذه المواضيع في برامج التوعية لرفع المعرفة وتغيير سلوك واتجاهات فتياتنا إيجاباً.



| هل التدخين يعجل بسن اليأس عند المرأة؟ | النسبة |
|---------------------------------------|--------|
| نعم                                   | 48.8%  |
| لا                                    | 5.3%   |
| لا أدري                               | 45.5%  |

أثبتت العديد من الدراسات بأن النساء المدخنات يصلن إلى سن اليأس (هو السن الذي تنقطع فيه الدورة الشهرية تماماً) في عمر أقل مقارنةً بالنساء غير المدخنات.

لعل من أكثر الحيل التي تصطاد بها شركات التبغ الفتيات هي أن التدخين يسبب الرشاقة ومعللة ذلك أن من يقلع عن التدخين تزداد شهيته ويزداد وزنه. ونستطيع إبطال هذه المعلومة الخادعة بالعديد من المعطيات العلمية ومنها:

- التدخين يثبط عمل هرمون الأنسولين في الدم وبالتالي زيادة مستوى السكر بالدم لذلك يعتبر التدخين أحد العوامل المسببة للسكري . ويؤدي ذلك إلى إرسال إشارات كاذبة إلى مركز الشهية في الدماغ ويقلل من الرغبة بالأكل مما يؤدي ذلك إلى تثبيط الشهية للأكل وحصول سوء التغذية فيحصل هزال لخلايا الجسم فهل هذه هي الطريقة التي تبحث عنها المرأة للحصول على الرشاقة والجمال.

- الزيادة في الوزن التي تحصل عند بعض المقلعين عن التدخين هي فقط 2 كجم ويستطيع الشخص ببساطة التغلب على هذه الزيادة بإتباع تمارين يومية بسيطة كالمشي لنصف ساعة والاعتدال في تناول الأطعمة والمشروبات.

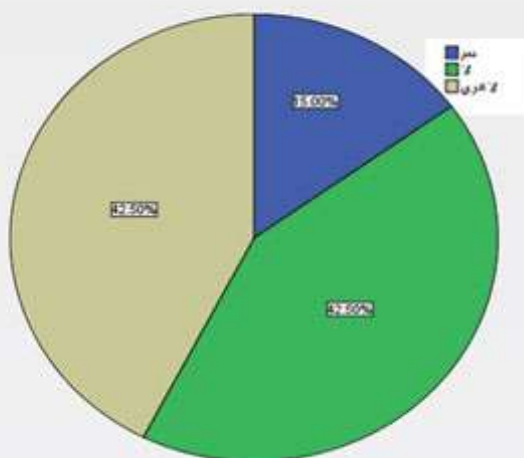
- المدخن هو في حالة التهاب جسماني مزمن نتيجة لتفاعل خلايا الجسم مع المواد الكيميائية الضارة التي يحتويها التبغ مما يؤدي ذلك الالتهاب المزمن إلى حدوث شحوب وهزال بالجسم ثم تسويق من قبل شركات التبغ على أنه نوع من الرشاقة والجمال.

- ثم لا ننسى أن نبدي استغرابنا الشديد من الذي يقدم السم في العسل آلا وهم شركات التبغ . فهل يعقل أن يتعاطى إنسانا سما (التبغ) يحتوي على أكثر من أربعة ألف مادة ضارة ومنها حوالي 40 مادة تسبب السرطان لكي ينقص من وزنه 2كجم وعبر آليات غير آمنة.

التغلب على هذه الزيادة بإتباع تمارين يومية بسيطة كالمشي لنصف ساعة والاعتدال في تناول الأطعمة والمشروبات.

- المدخن هو في حالة التهاب جسماني مزمن نتيجة لتفاعل خلايا الجسم مع المواد الكيميائية الضارة التي يحتويها التبغ مما يؤدي ذلك الالتهاب المزمن إلى حدوث شحوب وهزال بالجسم ثم تسويق من قبل شركات التبغ على أنه نوع من الرشاقة والجمال.

- ثم لا ننسى أن نبدي استغرابنا الشديد من الذي يقدم السم في العسل آلا وهم شركات التبغ . فهل يعقل أن يتعاطى إنسانا سما (التبغ) يحتوي على أكثر من أربعة ألف مادة ضارة ومنها حوالي 40 مادة تسبب السرطان لكي ينقص من وزنه 2كجم وعبر آليات غير آمنة.



| هل المدخنات أكثر وزناً من الغير مدخنات؟ | النسبة |
|-----------------------------------------|--------|
| نعم                                     | 15%    |
| لا                                      | 24.5%  |
| لا أدري                                 | 24.5%  |

بينت الدراسة التي تم إجرائها لدراسة معرفة الاتجاهات الاجتماعية للطالبات فيما يخص آفة التدخين على طالبات جامعة الملك سعود وجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجامعة الأمير سلطان الأهلية بالرياض . حيث كانت ربع العينة لديها صديقات مدخنات ولكن ثلثهم فقط قمن بنصيحة صديقاتهن للإقلاع عن التدخين ومضاره ولكن النسبة الأكبر يفضلن عدم التدخل وتوعية صديقاتهن وأخذن الدور السلبي فمن الممكن أن يكون بسبب عدم معرفتهم بأساليب وطرق الإقناع أو عدم حصولهن على الأدلة والبراهين الكافية للإقناع. والنسبة الكبرى تدرك مدى التدخين القسري ( اللاإرادي SHS ) أو غير المباشر على صحتهن بمجالسة الصديقات المدخنات فيجب تعزيز هذا الجانب والاستفادة منهن بتوصيل الرسائل التوعوية عبرهن للمدخنات ويمكن المدخل للمدخنات حيث ثلاث أرباع العينة يعلمن مدى التأثير السلبي للتدخين على جاذبية المرأة من حيث نعومة الصوت ونضارة البشرة وصحة الأظافر وخصوبتها. نصف العينة تقريباً ترفض الزواج بشخص مدخن . والجزء الآخر يشترط الإقلاع عنه بعد الزواج أو على الأقل الإقلاع عن التدخين في البيت وثلثي الفتيات يربطن المشاكل الزوجية بالتدخين. والكل تقريباً يدركن مدى التأثير السلبي للتدخين على الأم والجنين وهذا يدل على تعزيز وتواصل برامج التوعية . ولكن هناك نسبة 25% من العينة لا يعلمن أن التدخين يؤثر سلباً على البشرة ويسبب التجاعيد وتشوه جمال العيون وأيضاً على نعومة الصوت. لكن من الدراسة تبين أن أكثر من النصف لا يدركن أن التدخين يلعب دوراً سلبياً على صحة ولعان شعر المرأة وسن اليأس فيجب تقوية وتعزيز هذا الجانب من خلال التركيز على الأدلة المؤيدة وعمل حملات توعية لرفع نسبة التوعية بشأن التدخين وتأثيره السلبي على سن اليأس المبكر.

### وَصِيَّةٌ لِكُلِّ مُدَخِّنَةٍ:

لقد أصبحَ جلياً لكِ ما للتدخين من آثار ضارة على جمالكِ فهو يسلبُ لِعَان ونضارةَ البشرةِ ويُسبِّبُ حَشْرَجَةَ الصَّوْتِ واصْفِرَارَ الأسنانِ ورائحةَ الفمِ الكريهةَ ويؤرِّثُكِ من الأمراضِ الكثيرةِ لتقعِي فريسةً له ودونَ أن تشْعُرِي . ورُبَّما لا تدركينَ أنَّ هذا الكمَّ من الأعراضِ والمظاهرِ والتغيّراتِ هي نتيجةُ هذه الأنفاسِ التي تسحبينها بشراهةٍ كلَّ يومٍ .

فهل يستحقُّ التدخينُ كلَّ هذه التَضحياتِ والتنازلاتِ؟؟؟

بادري أيتها المدخنة اليوم قبل الغد بالإقلاع النهائي والفوري عن التدخين . وستشعرين بمباشرة الفرق .  
وانتِ التي لم تجرِبِ التدخين يوماً فاحمدي الله لأنه صرفَ عنكِ هذا البلاء وتمتعي بما وهبكِ الله من صحبةٍ وجَنَّبَها ما يُسيءُ إليها .

إنَّ الله جميل يحبُّ الجمالَ وسبحانهُ خَلَقَنَا وصَوَّرَنَا فَأَحْسَنَ صُورَنَا . وجعل أجسادنا أمانةً في أيدينا لنحافظَ عليها ونُجَنِّبَها ما يُسيءُ إليها . فلنحمل هذه الأمانةَ ولنصُنِّها ولنحافظَ عليها .

إنَّ الخَيْرَ كُلَّ الخَيْرِ في البُعْدِ عن التدخينِ بِكُلِّ أنواعِهِ وأشكالِهِ .

حَفِظْنَا اللهَ وإِيَّاكَ مِنْهُ

العمر:

- ☐ من 17 إلى أقل من 20
- ☐ من 20 إلى أقل من 23
- ☐ من 23 إلى أقل من 26
- ☐ من 26 إلى أقل من 29
- ☐ من 29 فأكثر

مع من تسكنين

- ☐ مع الأسرة
- ☐ سكن جامعي
- ☐ أخرى

الحالة الاجتماعية

- ☐ أعزب
- ☐ متزوج
- ☐ مطلق
- ☐ أرملة

السنة الدراسية

- ☐ السنة التحضيرية
- ☐ سنة أول
- ☐ سنة ثاني
- ☐ سنة ثالث
- ☐ سنة رابع
- ☐ سنة خامس
- ☐ سنة سادس
- ☐ مرحلة امتياز

| لا                       | نعم                      |                                                   |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل لديك صديقات مدخنات؟                            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل سبق لك وأن قدمت نصيحة لصديقة عن أضرار التدخين؟ |

| لا                       | نعم                      | لا ادري                  |                                                   |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | هل تعتقدين أن مجالسة المدخنات وهن يدخن يضر بصحتك؟ |

ما هو نوع العلاقة بين التدخين والجاذبية بالنسبة للمرأة؟

- ☐ علاقة سلبية
- ☐ علاقة ايجابية
- ☐ لا ادري

هل توافقين بالارتباط بشاب مدخن ( الزوج من مدخن )؟

- ☐ لا أوافق
- ☐ أوافق بشرط أن يقلع مستقبلا
- ☐ أوافق بشرط أن لا يدخن و أنا بجانبه أو داخل المنزل.
- ☐ لا يهمني موضوع التدخين

| لا ادري | لا | نعم |                                                   |
|---------|----|-----|---------------------------------------------------|
|         |    |     | هل التدخين يؤثر سلبا على العلاقة الزوجية؟         |
|         |    |     | هل التدخين يؤثر على صحة المرأة الحامل وجنينها؟    |
|         |    |     | هل التدخين يسبب التجاعيد بالوجه؟                  |
|         |    |     | هل التدخين يشوه جمال الأسنان؟                     |
|         |    |     | هل التدخين يشوه لمعان و جمال العينين؟             |
|         |    |     | هل التدخين يسبب رائحة كريهة بالفم؟                |
|         |    |     | هل يؤثر التدخين سلبيا على نعومة و رقة صوت المرأة؟ |
|         |    |     | هل يؤثر التدخين سلبيا على صحة و لمعان شعر المرأة؟ |
|         |    |     | هل يؤدي التدخين إلى تدهور صحة الجلد و الأظافر؟    |
|         |    |     | هل التدخين يعجل بسن اليأس عند المرأة؟             |
|         |    |     | هل المدخنات أكثر وزنا مقارنة بغير المدخنات؟       |

# إحصائيات التدخين بالمملكة العربية السعودية

## إحصائيات التدخين بالمملكة العربية السعودية

1- وفقاً لدراسة قام بها برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة عام 1427هـ - 2006م

| المتغير المستقل .... | حجم العينة | عدد المدخنين | نسبة المدخنين<br>(95% حدود الثقة) |
|----------------------|------------|--------------|-----------------------------------|
| إجمالي حجم العينة    | 6818       | 1473         | 21.6 (23 - 21)                    |
| الجنسية              |            |              |                                   |
| سعودي                | 4816       | 953          | 19.8 (21 - 19)                    |
| عربي مقيم            | 2002       | 520          | 26 (28 - 24)                      |
| النوع                |            |              |                                   |
| ذكر                  | 3603       | 1290         | 35 (37 - 33)                      |
| أنثى                 | 3215       | 183          | 5.7 (6 - 5)                       |
| السن                 |            |              |                                   |
| 19-15 سنة            | 1080       | 164          | 15 (17 - 13)                      |
| 29-20 سنة            | 1915 2281  | 545          | 24 (26 - 22)                      |
| 39-30 سنة            | 1012       | 423          | 22 (24 - 20)                      |
| 49-40 سنة            | 530        | 225          | 22 (25 - 19)                      |
| 50 سنة فيما فوق      |            | 116          | 21 (25 18)                        |
| المدن                |            |              |                                   |
| جدة                  | 1478       | 370          | 25 (27 - 23)                      |
| الرياض               | 1568       | 396          | 25 (27 - 23)                      |
| الشرقية              | 1353       | 230          | 17 (19 - 15)                      |
| مكة المكرمة          | 478        | 86           | 18 (21 - 15)                      |
| المدينة المنورة      | 409        | 70           | 17 (21 - 13)                      |
| أخرى                 | 1532       | 321          | 21 (23 - 19)                      |

المسح العالمي للتدخين بين الشباب بالمملكة العربية السعودية لعام 2007م والذي قام به برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية.

#### معدل انتشار التبغ بين الشباب

- 29.7% من الطلاب جربوا التدخين في حياتهم (ذكور=39.5% - إناث=16.1%).
- 19.3% حالياً يستعملون أحد أنواع التبغ (ذكور=24.2% إناث=11.2%).
- 8.6% حالياً يدخنون السجائر (ذكور=10.4% إناث=2.7%).
- 14.2% حالياً يستخدمون أنواعاً أخرى من منتجات التبغ (ذكور=15.8% إناث=9.9%).
- 8.7% حالياً يدخنون شيشة (ذكور=10.4% إناث=3.7%).

#### المعارف والاتجاهات

- 1% يعتقدون إن الأولاد المدخنين لهم أصدقاء كثيرين و 32.2% يعتقدون أن البنات المدخنات لهن صديقات كثيرات.
- 32.9% يعتقدون إن الأولاد المدخنين يبدون أكثر جاذبية و 24.6% يعتقدون إن البنات المدخنات يبدون أكثر جاذبية. 44.

#### الوصول للتبغ بالنسبة للمدخنين الحاليين

- 16.8% عادةً يدخنون بالمنزل.
- 47.7% يشترون السجائر من المتاجر.
- 77.7% يشترون منتجات التبغ من متاجر لا تمنع بيعها للأعمار الصغيرة.
- دخان التبغ البيئي ( التدخين غير المباشر - التدخين السلبي )
- 29.4% من الشباب يعيشون في منازل يوجد فيها مدخنون.
- 38.9% يحيط بهم أشخاص مدخنون خارج المنزل.
- 73.4% يعتقدون انه يجب حظر التدخين في الأماكن العامة.
- 60.8% يعتقدون أن التعرض للدخان من الآخرين يؤثر على حياتهم ويؤذيهم.
- 24.8% لديهم احد أو كلا الأبوين مدخن.
- 10.1% لديهم معظم أو كل الأصدقاء مدخنين.
- التوقف عن التدخين بالنسبة للمدخنين الحاليين
- 70.9% يريدون التوقف عن التدخين. و 62.8% حاولوا التوقف عن التدخين العام الماضي.

## شكر وتقدير

يتقدم برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية بالشكر والتقدير لجميع طالبات الجامعات الذين شكلن عينة البحث لهذه الدراسة.  
كما يتقدم البرنامج أيضا بالشكر والتقدير للتالية أسمائهم لمشاركتهم الفاعله في تقديم المساعدة وتسهيل العقبات أمام فريق البحث:

الدكتور: إبراهيم بن محمد الزين

رئيس قسم كلية العلوم الاجتماعية  
في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الدكتورة : الجازي بنت محمد الشبيكي

عميدة مركز الدراسات الجامعية بجامعة الملك سعود

الدكتورة : أسماء بنت أبو بكر عبد القادر

أستاذ مشارك في قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية وعضو لجنة  
التدريب الميداني في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الدكتورة : نورة بنت محمد الجميل

وكيلة كلية العلوم الصحية  
(تمريض) بالسويدي التابع لجامعة الملك سعود

الدكتور : عبد الله بن حمد الخلف

وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي  
بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الدكتورة : ريمه بنت محمد آل عبد المنعم

وكيلة أصول الدين  
بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الدكتورة : ليلى ياسين

مشرقة قسم الدراسات والأبحاث بمركز تعزيز الصحة

الدكتورة: فادية بنت سعود الصالح

عميدة كلية البنات بجامعة الأمير سلطان الأهلية

الدكتورة : سارة بنت عبد الله المنقاش

وكيلة الشؤون الإدارية والمادية  
لكلية البنات بجامعة الأمير سلطان الأهلية

الأستاذة : مزنة بنت عمير العمير

مديرة شؤون الطالبات بجامعة الأمير سلطان الأهلية

الأستاذة : هند بنت محمد القاضي

مساعدة وكيالة قسم الإقتصاد للعلوم الإدارية  
بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الأستاذ .عبد اللطيف بن ناصر العبيد

نائب مدير مكتب وكيالة الجامعة للدراسات العليا  
والبحث العلمي بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الأستاذة : ندى بنت عبدالله الرشيد

معيدة بقسم كلية العلوم الاجتماعية  
بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الأستاذة : عهد بنت عثمان المنيع

مساعدة وكيالة قسم اللغة الانجليزية و محاضر في كلية اللغات  
والترجمة بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الأستاذة : تهاني بنت ناصر العريج

المشرفة على المركز الأكاديمي لطالبات  
الطب بجامعة الملك سعود

الأستاذة. منى بنت عبد الرحمن الدحيم

مديرة العلاقات العامة بجامعة الملك سعود

الأستاذة : سامية سعود البليسي

العلاقات العامة بجامعة الملك سعود عليشة

عائشة محمد القرني

العلاقات العامة بجامعة الملك سعود عليشة

هيله سعد الدوسري

العلاقات العامة بجامعة الملك سعود عليشة

هيا غازي إسماعيل

العلاقات العامة بجامعة الملك سعود عليشة

فاطمة طيب علوان

العلاقات العامة بجامعة الملك سعود عليشة

## د. ماجد بن عبدالله المنيف

بكالوريوس طب الأسنان  
البورد البريطاني في طب الأسنان  
دبلوم في الجودة الصحية  
المشرف العام لبرنامج مكافحة التدخين - وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية

## د. جمال عبدالله باصهي

بكالوريوس طب عام وجراحه  
الزمالة المصرية في الممارسة الطبية العامة  
ماجستير وظائف أعضاء الإنسان  
صاحب رسالة دكتوراه في اضرار التدخين  
رئيس قسم الدراسات والأبحاث - برنامج مكافحة التدخين - وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية

## أ. مهجة بنت علي محمد الهاشمي

بكالوريوس تثقيف صحي  
شهادات دورات ( الرؤية العالمية - التخطيط لإجراءات مكافحة التدخين - التبغ & عدم المساواة الصحية )  
من قسم طب المجتمع و الصحة الدولية بمستشفى جامعة مالو التابع لجامعة لوند بالسويد  
مستشارة ببرنامج مكافحة التدخين - وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية

## أ. مها بنت حمدان العنزي

دراسات عليا من جامعه الأمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض  
مسار العلاج اجتماعي  
المشاركة في البرنامج التطوعي لجمعية مكافحة التدخين (نقاء) بالرياض

1. الطواب، سيد (1990). الاتجاهات النفسية وكيفية تغييرها، مجلة علم النفس، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (15)، ص 6-17.
2. غيث، محمد (1996). قاموس علم الاجتماع. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
3. عبد الحليم، هدى احمد (2008). نحو برنامج لتنمية الوعي الذاتي للتعامل مع تدخين المراهقين للسجائر في جماعات الرفاق، مؤتمر العلمي الدولي الحادي والعشرون للخدمة الاجتماعية. جامعه عين حلوان. المجلد الثالث.
4. عازز، شكري. التدخين و الشباب و المرأة. القاهرة: العربي، ص 39-38-4.
5. فهمي سامية (1983). اتجاهات معاصرة في خدمة المجتمع. الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث
6. كتبخانه، إسماعيل خليل ومحمد عثمان (1999م). بعض العوامل الاجتماعية و النفس - اجتماعية المرتبطة بممارسة الشباب الجامعي للتدخين. مجلة العربية للعلوم الإنسانية . العدد 86. ص 152، 153.
7. الشيخ . رحمه الطيب. الخمسون سؤالا وجوابا الأكثر طرحا حول التدخين و الصحة. جامعة الملك سعود. ص 13
8. جمعية مكافحته التدخين . أضرار التدخين على جسم الإنسان، الرياض. الكراسة السعودية، ص 16\_18.
9. أوكس، لوري (2007) . التدخين والحمل. القاهرة : دار الميمان العربية الأولى. ص 416.
10. عبد المعز حسن البنا محمد (2001). مكافحة التدخين بين النظرية والتطبيق. المدينه المنوره. ط1. ص 30.

| الموضوع                                    | رقم الصفحة |
|--------------------------------------------|------------|
| المقدمة                                    | 3          |
| عينة الدراسة                               | 6          |
| التدخين والصدافة                           | 8          |
| التدخين والنصيحة                           | 10         |
| التدخين السلبي                             | 11         |
| التدخين وجاذبية المرأة                     | 12         |
| الزواج بمدخنين                             | 13         |
| التدخين والمشاكل الزوجية                   | 14         |
| التدخين وتجاويز الوجه                      | 15         |
| التدخين والأسنان                           | 17         |
| التدخين والعينين                           | 18         |
| التدخين ورائحة الفم                        | 19         |
| التدخين ونعومة الصوت                       | 20         |
| التدخين وشعر المرأة                        | 20         |
| التدخين وصحة الأظافر                       | 21         |
| التدخين وزيادة الوزن                       | 23         |
| الملخص                                     | 24         |
| الملحقات                                   |            |
| استبيان الدراسة                            | 25         |
| إحصائيات التدخين بالمملكة العربية السعودية | 27         |
| شكر وتقدير للمشاركين في الدراسة            | 29         |
| حول فريق عمل البحث                         | 31         |

## من اصدارات برنامج مكافحة التدخين

◀ كتاب آفة التبغ عند الذكور والإناث " جديد "

◀ برشور للنساء فقط.... لا تفسدي جمالك بالتدخين

◀ برشور أضرار التدخين على صحة الحامل

◀ حيل والأعياب شركات التبغ

◀ التدخين يخدش جمال وأنوثة المرأة