



Republic of Yemen  
Ministry of Technical Education  
and Vocational Training  
The highest Council for Community Colleges  
Internationalism Yemen College For

الجمهورية اليمنية  
وزارة التعليم الفني والتدريب المهني  
المجلس الاعلى لكليات المجتمع  
كلية اليمن الدولية للعلوم الطبية والتقنية .  
الجراحي

# التنتهية

واضرارها الصحية ومضاعفاتها

دراسة ميدانية في عزلة المعاصلة مديرية الجراحي 2021-2022م

هذا البحث مقدم للحصول على درجة الدبلوم تقسم مساعد طبيب في كلية اليمن الدولية لعام 2021-2022م



نحن إشراف د / عمر أفلح

عمل الطلاب

أحمد سعيد  
أيمن عادل عثمان  
أزهار المزجاجي  
خلود مكى  
زينب واصل  
سیناء الحیدری  
محمد عبدالله  
ندی كزیع  
وفاء جلمود



# الإهداء

إلى من كان ولا زال فخرنا .

إلى من رسم الأدب والأخلاق في دربنا ..

وصنع من هيبته اسمه حياتنا ..

إلى اباؤنا الأعزاء.

إلى من كان دعائها سر نجاحنا وبلسم جراحنا ..

ويامن سهرت لأجل راحتنا ..

إلى نبع الحنان ..

إلى أمهاتنا الغاليات

إليكي يامن نعيش فوق ترابكي ..

إليكي يامن نحزن ونفرح بين أحضانكي رغم جراحك

إليكِ يامن وصفك رسول الله صلى الله عليه وسلم أنكِ بلاد الحكمة والإيمان

إليكِ ياوطننا اليمن الحبيبه

إليكم يامن زرعتم الأمل في حياتنا ..

إليكم يامن تقاسمنا افراحنا واحزاننا ..

إليكم يامن واجهنا معكم صعوبات الدراسة ..

إليكم يا زملائنا ويازميلاتنا الأعزاء..

وإلى من زرع فينا العلم وكان معنا في كل مراحل دراستنا ..

إلى من اضاء بعلمه عقل غيره ...

إلى من هدى بالجواب الصحيح حيرة سائلية ..

إلى جميع الدكاترة والإدارة .

والى دكتورنا الفاضل د/ عمر أفلق

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

قبل ان يبدأ قلمنا بكتابة أي كلمة من كلماتنا

بكل معاني الشكر والعرفان نتقدم لشمعة التي احترقت لتتير طريق حياتنا

إلى من ضحو بكل شيء لنكون لهم كل شيء

إلى من ساندنا وشجعنا ووقف بجانبنا لإكمال مشروع تخرجنا ودراستنا

إلى رمز الفخر إلى من ترعرعنا بين أيديهم منذ الصغر إليكم يا أهلنا

وإلى من له بصمة في إنجاز بحثنا ومن تعب في توصيل المعلومة

إلينا وكان ولا يزال معنا في كل احوالنا ناصحاً ومرشداً ومعلماً إلى دكتورنا الفاضل

الدكتور / عمر افلح

عبارات الشكر الممزوجة بالإحترام والتقدير إلى ربان سفينتيننا ورئيس قسمنا قسم مساعد طبيب عام الدكتور/ حسن

حمدين

ولاننسى الشكر لعمادة كلية اليمن الدولية للعلوم الطبية والتقنية وعلى راسهم القائم بأعمال العميد أ/: يحيى كليب.

وإليكي إلى من كانت معنا الام الحنونة إلى البسمة التي تتير دربنا إلى من وقفت بجانبنا قلباً وقالبا إليكي يابنع الحنان

أما الأستاذة / بدرية سعيد المليكي مدير شؤون الطلاب والشؤون الاكاديمي

واخيرا نقدم الشكر لا نفسنا التي تعبت وواصلت لتصل لهذه النتائج .



رقم الصفحة	الموضوع
٥	الفصل الأول
٦	١-١ أهداف البحث
٧	٢-١ حدود البحث
٨	٣-١ نبذة مختصرة عن مديرية الجراحي
٩	٤-١ منهج البحث
٩	الفصل الثاني
١٠	١-٢ المقدمة
١١	٢-٢ معوقات البحث
١٢	٣-٢ مشكلة البحث
١٣	٤-٢ أهمية المشكلة
١٥	٥-٢ تساؤلات البحث
١٦	٦-٢ فرضيات البحث + مبررات الدراسة
١٧	الفصل الثالث
٢١ - ١٨	١-٣ الشمة ومكوناتها وضرر كل مكون
٢٧-٢٢	٢-٣ أسماء الشمة واللوانهـا وأنواعها + معرفة اتجاه الناس
٣٣ - ٢٨	٣-٣ أسباب تعاطي الشمة التمباك + أضرار تعاطيها ومضاعفاتها
٣٦-٣٤	٤-٣ الإدمان على تناول الشمة وكيفية علاجه + عوامل الخطورة لإدمان النيكوتين
٣٧	٥-٣ العلاقة بين التمباك والأورام السرطانية
٣٨	الفصل الرابع
٤٧ - ٣٩	١-٤ الإحصاء والاستنتاج
٥٠ - ٤٨	٢-٤ التوصيات للإقلاع عن استخدام الشمة وفوائد الإقلاع عنها
٥١	٣-٤ مصادر البحث
٥٢	٤-٤ الدراسات السابقة
٥٣	٥-٤ ملخص المادة العلمية
٥٧-٥٤	٦-٤ نموذج من ادوات الدراسة
٦٠ - ٥٨	٧-٤ الخاتمة
٦١	٨-٤ صور من النزول

## الفصل الاول

١-١ أهداف البحث

٢-١ حدود البحث

٣-١ نبذة مختصرة عن مديرية الجراحي

٤-١ منهج البحث

## أهداف البحث

اولا الهدف العام : هو التعرف على الشممة و اضرارها و المتغيرات المرضيه المرتبطه بها على المدمنين في عزلة المعاصلة .

## ثانيا الاهداف الخاصة:

- ١- تحديد أسباب استخدام الشممة وعواملها .
- ٢- معرفه الفئات الأكثر عرضه للاصابه .
- ٣- التعرف على كيفية المعالجة للمدمنين .
- ٤- التعرف على أساليب الوقاية السليمة لتجنب الاصابه بالادمان .
- ٥ - نشر الوعي الصحي بين افراد المجتمع .

## ثالثا : الهدف الإنساني :

- ١ - تقديم النصائح الطبيه والدعم النفسي للمدمنين الذين يتعاطون الشممة بتركها وشرح طرق الوقايه والمعالجه .
- ٢- التوجه بالرسالة الى المجتمع حول اثار و اضرار الشممة على صحة الفرد والمجتمع.
- 3- إيضاح آثار تناول الشممة على المجتمع من الناحية الاقتصادية و الاجتماعية و الصحية.
- 4- الخروج بتوصيات مقترحة للحد من هذه الظاهرة و تقليص آثارها السلبية.

**حدود البحث****الحدود الزمنية :**

اجري هذا البحث في فترة قصيرة وذلك في شهري يوليو واغسطس من العام الدراسي

٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.

**الحدود المكانية :**

اجري هذا البحث في مديرية الجراحي :

( عزلة المعاصلة )

عزلة المعاصلة هي إحدى عزل مديرية الجراحي ويبلغ تعداد سكانها (٦٧,٠١٧) نسمة تقريباً حسب

التعداد السكاني لعام ٢٠٠٤ م.

نبذة مختصرة عن مديرية الجراحي  
تعتبر مديرية الجراحي من أكبر المديريات أهمية في محافظة الحديدة من حيث :

المساحة :

حيث تقدر مساحة مديرية الجراحي بحوالي (٦٢٥ كم) كليو متر تقريباً .

الموقع والحدود :

تقع مديرية الجراحي جنوب محافظة

الحديدة بمسافة تقدر بحوالي (١١٠ كم).

يحدّها من الشرق : مديرية جبل راس ،

وبعض المناطق التابعة لمحافظة ذمار مثل

وصاب .

ويحدّها من الغرب : مديرية الخوخة

ومديرية التحيتا.

يحدّها من الجنوب : مديرية حيس .

يحدّها من الشمال : مديرية زبيد .

تقع على الطريق الرئيسي الذي يربط محافظتي الحديدة وتعز و تبعد عن مدينة زبيد بحوالي ١٠ كم باتجاه تعز.

عدد السكان :

يبلغ عدد سكان مديرية الجراحي (١٤٥,٢٦٥) نسمة تقريبا حسب تعداد ٢٠٠٤م وبزيادة نسبة النمو السكاني التي تقدر به

سنويا (١٠,٢٣٧) يبلغ معدل النمو السكاني (١٧٣,١٥٥) نسمة تقريبا سنوياً.

الحالة المعيشية والدخل لسكان المديرية :

يعتبر معظم سكان الجراحي خط الفقر بحيث انهم يعتمدون بمعيشتهم على الزراعة والثروة الحيوانية والحرف اليدوية

وبنسبة ضئيلة موظفين رسمياً.

**المناخ :**

يتنوع المناخ في مديرية الجراحي بحيث يكون مناخها حار جاف صيفاً وبارد شتاءً .

وتقسم مديرية الجراحي إدارياً إلى ست عزل وهي كالتالي :

(عزلة الركب ، عزلة العبادية العليا ، عزلة العبادية السفلي، عزلة المحارقة، عزلة المعاصلة ، عزلة عقبي وقره عامر).

**منهج دراسة البحث :**

تم استخدام منهج الإحصاء الوصفي والإستنتاجي لتحقيق أهداف هذه الدراسة .



## الفصل الثاني

١-٢ المقدمة

٢-٢ معوقات البحث

٣-٢ مشكلة البحث

٤-٢ اهمية المشكلة

٥-٢ تساؤلات البحث

٦-٢ فرضيات البحث + مبررات الدراسة

## المقدمة

هناك العديد من المشاكل الصحية التي يواجهها الإنسان وتختلف شدة خطورتها باختلاف البيئة المحيطة وكذلك مدى الوعي وكذلك وجود العوامل المساعدة ومنها الإدمان على بعض العادات السيئة والمواد الضارة التي تؤدي الى عواقب وخيمة تضر بالفرد والمجتمع كحد سواء .... ومن هذه العادات السيئة هي تناول القات - التدخين وكذلك استعمال الشمه. الشمة (Chewing tobacco): عباره عن التبغ الممضوغ والتي يتم وضعها تحت اللسان لغرض سرعة امتصاصها . وتعتبر من احدى اهم العادات السيئه التي يمارسها الكثيرين ومن ضمنهم الشعب اليمني الذي يعاني من العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية بسبب الحروب والتدهور الاقتصادي فأتجه أغلبهم للجؤ إلى استعمال مثل هذه المواد للهروب من واقعهم المر حيث تذهب بهم لعالم اخر حسب قولهم فانتشرت هذه المواد الذي يمكننا الإطلاق عليها بالوباء في كثير من مناطق اليمن ومديرياتها ومنها مديريةه الجراحي عزلة المعاصله حيث يتم استعمالها بشكل كبير وبكميات غير معقوله وبشكل يومي بسبب رخص ثمنها وتوفرها بكثرة وواجبنا نحن طلاب الطب مواجهة هذه الافات التي تضر الانسان سوا جسديا او عقليا وتؤدي ايضا الى العديد من المشاكل الفموية لذلك علينا القيام بعمل تثقيف صحي وكذلك نشر الوعي للوقايه منها ليس هذا وحسب بل والإقلاع عنها ومن خلال هذا البحث نسلط الضوء على الشمه ومكوناتها وكيفية اعدادها وانواعها والاضرار الناتجه عنها صحيا.

**معوقات البحث :**

- صعوبة الحصول على الأذن من أولياء الامور للذهاب للمنطقة .
- صعوبة صياغة الكلام لغوياً .
- صعوبة الوصول إلى المتعاطين لشمة بسبب الطرق الرملية وكبر المسافة بين القرى والمباني .
- التعب والاعياء بسبب حرارة الشمس .
- التأخر في تعبئة الاستبيانات بسبب تخوف المتعاطين لشمة من تسجيلها .
- عدم توفر قاعدة بيانات إحصائية في المديرية عن معدل الاشخاص المتعاطين لشمة ، واطافة الى ذلك كون المرضى لا يذهبون الى المراكز الصحية لاطذ العلاج.
- وواجهنا صعوبة في كون المتعاطين يعتبرون تناول الشمة شي طبيعى ولم يلقوا بالأمراض والأضرار الناتجة عنها اي اهمية ويجهلون خطورتها ومضاعفاتها وهذا يدل على قلة الوعي الصحى لأفراد المجتمع حول اضرارها ومخاطرها والإهمال في علاجها وهذا يزيد الامر سوءاً ونحن كباحثين نوجه رسالتنا الى الجهات الصحية لتقديم المقترحات اللازمة والعمل الجماعي لوقاية المجتمع من هذه الأفه .
- عدم قبول بعض المتعاطين لنصائح الإقلاع عن الشمة .

**إشكالية البحث**

تتجسد أشكالية الدراسة في الإنعكاسات والآثار الصحية والاقتصادية والاجتماعية الناجمة عن ظاهرة تناول الشمه واضرارها الصحية وتأثيرها الصحية المجتمعية مادياً وحضارياً وتنموياً .

ومن أبرز تلك الإشكاليات:

- ١- ما هي افة الشمه وما انواعها واضرارها ومضاعفاتها على الصحة ؟
- ٢- منهم الفئات الاكثر عرضه للاصابه بالامراض الناتجة عن استخدام الشمه ؟
- ٣- ما هي العلامات والاعراض الاكثر ظهورا في المدمنين للشمه؟
- ٤- ما هي طرق المعالجه السليمه وسهله التطبيق في مجتمعنا وطرق الوقايه في حاله الادمان بالشمه؟
- ٥- ما هي طرق التشخيص المناسبه للامراض المصاحبة لمتعاطي الشمه؟
- ٦- ما هي اسباب تناول الناس الشمه ؟
- ٧- ما هي الاثار التي يخلفها تعاطي الشمه في المجتمع؟

## أهمية البحث

يستمد البحث أهميته من أهمية الاشكالية التي يطرحها وآثارها السلبية بالرغم من انتشار هذه الظاهرة منذ الأزل ، ولكنها لم تلق اهتمام أو لم تكن تشكل مشكلة بحد ذاتها ، ولكن في الوقت الحاضر أصبحت من المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها الأفراد والمجتمع على حد سواء، وتعتبر الإصابة بالامراض في حالة استخدام الشمة والادمان عليها من الاعراض الشائعة والمزعجة للتجفيف الفموي واصبحت هذي الظاهرة (تناول الشمة) متداوله ، حيث ان الإدمان على الشمة يؤدي الى سرطان الفم والحنجره والمري وكذلك تصيب الجهاز الهضمي لما لها من اضرار ومشاكل ومضاعفات وعدم معرفه كيفية الوقايه منها ولندره الابحاث والدراسات عن هذه المشكله في عزلة المعاصلة مديرية الجراحي محافظه الحديده ومن هذا المنطلق بدانا بالبحث وجمع المعلومات والبيانات من الكتب والمراجع العلميه والنزول الميداني وعمل استبيانات لتوصل الى نتائج قيمه ومفيده تساعد على كيفية الوقايه من هذه الكارثه في المجتمع ،وكذلك نتائج تسهل تطبيقها في ارض الواقع اهميه هذا البحث يعتبركونه يهتم بصحه فم الانسان والذي يعتبر هذه الحادثه من الحوادث المستعصيه التي تؤدي الى انتشار العديد من الامراض الفموية والجسديه في محافظه الحديده مديرية الجراحي لذا قمنا بهذا البحث والذي قد يساهم في حل مشاكل كثيره و يساهم في صحه المجتمع و اضافه معلومات جديده ومفيده يستفيد منها المجتمع الانساني والباحثين والمتطلعين في مجال العلوم الطبيه، واهم سبب لبحثنا في هذه المشكله هو معرفه اتجاهات الادمان على الشمه ولماذا يتعاطها الفرد اي الظروف التي جعلت منه مدمن لهذه الماده ولكي نستطيع حل مشكله الادمان من الضروري ان نعرف السبب الذي جعله يدمن عليها ومساعدته وتشجيعه على تركها تدريجيا وايضا من اهميه هذه المشكله هو معرفه اسباب الاصابه بمرض سرطان الفم وعلاقتها بتناول الشمة وحل هذه المشاكل وزيادة الوعي للافراد بضررها على صحتهم ومعرفه اسباب الرائحة المزعجه في الفم والمواد التي تستخدم منها حتى تجعل رائحه الفم كريهه وتغير لون الاسنان عند تناولها ومعرفه اسباب تاكل الاسنان وتساقطها عند استخدامهم لشمه وقلة القدره على التذوق والشم ومعرفه اسباب الضعف والعقم وكيف يؤثر عليهم ومعرفه اسباب الاضطرابات النفسيه مثل الاجهاد والاكتئاب والقلق عند المدمنين للشمه ، وتحذير الام الحامل لضروره تركها والابتعاد عنها لانها تؤثر على حياه الجنين بسبب ان المواد التي تصنع منها الشمه هي مواد سامه وشرح خطورتها ومساعدته الاشخاص على تركها واخبارهم بكيفية طرق التخلص منها وتقديم النصائح لهم وايضا عمل مقابلات مع الاشخاص المدمنين على الشمه وعمل

منشورات ولواصق لذكر اضرارها على المجتمع وفي الاخير من الابهام ان كل مشكله يقدمها الطلاب هو ان تكون ناجحه و بان تؤدي الغرض منها ويستفيد منها المجتمع والافراد وبالتالي :

تكمّن أهمية البحث في :-

- أنه يسلط الضوء على أهم إشكالية اجتماعية يعاني منها المجتمع اليمني بالبحث والتحليل.

- توعية أفراد المجتمع بالمخاطر التي تنجم عن تناول الشمة.

- إستفادة المهتمين بقضية تناول الشمة من خلال وضع المعالجات التي يمكن العمل بها

للحد من هذه الظاهرة.

- رقد المكتبة اليمنية ببعض المعلومات العلمية عن ظاهرة تناول الشمة .

تساؤلات البحث :

١- هل يستطيع متعاطوا الشمة الاقلاع عنها ؟

٢- هل للمجتمع والجهات المعنية القدرة على المساهمة والحد او التقليل من تناول الشمة ؟

٣- هل تتوقف الامراض التي تحصل بسبب تناول الشمة عند التوقف عن تناول الشمة ؟



## فرضيات البحث

- ١- يؤثر تناول الشمّة على صحة المجتمع .
- ٢- هناك علاقة بين تناول الشمّة والاصابات بالسرطانات.
- ٣- يؤثر تناول الشمّة على صحة المرأة الحامل وعلى الجنين .
- ٤- تناول الشمّة يؤدي الى ضياع مستقبل ابناؤنا .
- ٥- تناول الشمّة يؤدي الى ضياع العقل والادمان عليها.
- ٦- هناك علاقة بين تناول الشمّة والإصابة بالامراض في عزلة المعاصلة .

## مبررات الدراسة

- ١- نتيجته لقله وجود الدراسات البحثيه عن مشكله تناول الشمّة واضرارها الصحية .
- ٢- التعرف على الشمه ومسبباتها وانواعها وأضرارها واسباب تعاطيها وكيفية الوقايه والمعالجه منها.
- ٣- نشر الوعي الصحي بين افراد المجتمع حول اهم الاضرار الناتجة عن تناول الشمه وكيفية تجنبها.
- ٤- ايجاد حلول ومقترحات مبنيه على معلومات موثوقه للحد من كثره الإدمان على استخدام الشمه.

### الفصل الثالث

١-٣ الشمة ومكوناتها وضرر كل مكون

٢-٣ أسماء الشمه والوانهـا وأنواعها + معرفة اتجاه الناس

٣-٣ أسباب تعاطي الشمه التـمبـاك + أضرار تعاطيها ومضاعفاتها

٤-٣ الإدمان على تناول الشمه وكيفية علاجه + عوامل الخطورة لإدمان النيكوتين

٥-٣ العلاقة بين التـمبـاك والأورام السرطانية



## الشمة ومكوناتها وضرار كل مكون

**تعريف الشمة :** تدعى الشمة والمضغعة البردقان والسفة والتبناك والنشوق وهي عبارة عن تبغ غير محروق

وهي عبارة عن نبتة تجفف وتطحن وتكون سادة أي غير مضاف إليها شي وذلك على حسب رغبة المتعاطي

لها وتكون على شكل اصفر مائل الى الخضار يحتوي على التبغ المخلوط بمادة بلورية بيضاء وينتشر استعمالها عن طريق المضغ في بعض البلاد العربية وكذلك في أمريكا والسويد ، ويخلط معها مواد كثيرة منها (العطرون - التراب - الاسمنت - الملح - الحناء - الطحين ) ومواد اخرى متنوعة .

والشمة مشهورة بفذارتها ورائحتها النافذة الكريهة، وتستعمل بوضعها في تجويف الفم أو بين الشفة السفلي واللثة بهدف استحلاب المادة الفعالة فيها وهي النيكوتين، ويساعد على امتصاص هذه المادة من أغشية الفم وجود مادة قلووية ومسحوق وكربونات الصودا المائية، حيث إن مسحوق الشمة يستعمل بدون تدخين فقد أطلق عليها في بعض الدول اسم التدخين بدون دخان (Smokelss smoking) وتعد إصابات الفم من أخطر ما ينجم عن استعمال الشمة، حيث تسبب تغييراً في لون الأغشية المخاطية المبطنة للفم من حدوث اصابات تعتبر نذيراً للاصابة بسرطان الفم.

وقد انتشر في السنوات الأخيرة عدد من أنواع الشمة منها :

الهندية والمعروفة باسم أفضل (Afzal) وتعرف أيضاً بالتبناك الهندي، فيخلط مع الجير ((الكلس)) ويمزج بقليل من الماء حيث يقوم الجير مع الماء بتحرير النيكوتين الذي له التأثير كمنبه ثم توضع هذه العجينة بين الشفة السفلية والأسنان حيث يمتص النيكوتين عن طريق الأغشية المخاطية المبطنة للفم ويصل إلى الدم والدماغ ويؤثر على أجزاء الجسم المختلفة، ولكن تأثير النيكوتين أقوى من السجائر حيث إنه يمتص كاملاً من الفم .

وهناك الشمة الأفغانية وتعرف باسم المسوار وهي عبارة عن مسحوق أوراق التبغ حيث يوضع كمية قليلة منه بين الشفة والأسنان ويمتص النيكوتين عن طريق الأغشية المخاطية ، كما أن هناك نوعاً يسمى بالسفة السودانية وتتكون من مسحوق أوراق التبغ مخلوطة مع العطرون الذي يتكون من كربونات الصوديوم(رماد الصودا) ويدخل في الصناعات الكيميائية مثل صناعة الزجاج والصابون وصناعة الصودا الكاوية والدباغة .

وتحتوي السفة السودانية أيضاً على بيكربونات الصوديوم والماء وتخلط جميعاً وتوجد على هيئة عجينة ويؤخذ جزء منها بين الشفة السفلية والأسنان وتمتص عن طريق الأغشية المخاطية ومن أنواع الشمة الشمة اليمينية والتي تتكون من أوراق التبغ المسحوقة مع مسحوق بيكربونات الصوديوم التي تقوم بواسطة اللعاب على تحرير النيكوتين الذي يمتص عن طريق الأغشية وتعطي الشمة اليمينية نفس التأثير التي تعطية الأنواع السابقة.

وقد أكدت الدراسات التي أجريت على الشمة أنها تحتوي على مود سامة ومسرطنة وتسبب سرطان الفم، بدءاً من الشفة ومروراً باللسان والبلعوم وإنهاء بالحنجرة، كما أنها تحتوي على الفلاتكسين الذي يعد المسبب الرئيس لسرطان الكبد. نظراً لأن أنواع الشمة تحتوي على مركب النيكوتين السام كاملاً فقد دلت الدراسات التي عملت عليها على أنها من أعداء الأسنان واللثة واللسان، حيث تشقق ميناء الأسنان مع العلم أنها أقوى شيء في جسم الإنسان وتشقق الأسنان يكون عاملاً مساعداً على دخول الفطريات والبكتيريا والميكروبات بمختلف أنواعها مما يؤدي إلى تقرح اللثة وهذا المرض شائع بين مستعملي الشمة .

وتسبب بؤراً صديدية تكون سببا في انتشار الميكروب إلى الجسم كله وبالأخص الكلى والقلب والجهاز الهضمي وتكون البؤر الصديدية سبباً رئيسياً للحمى الروماتيزمية التي تصيب القلب والكلى والمفاصل. ولها تأثير قوي على اللسان كون الطبيعي فيه مكسو بملايين الحليمات المسؤولة عن الذوق ونتيجة لتعرض هذه الحليمات للمواد السامة الموجودة في الشمة فإنها تستطيل حتى تكون مثل الشعر الكثيف المجعد، ولا شك أن لهذا تأثيراً على تذوق الأشياء كما أنه يؤدي إلى الغثيان في بعض الأحيان ، وأورام سرطانية، وابيضاض اللثة، ويؤدي استحلاب الشمة لفترات إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة النبض والدوخة وسرعة ضربات القلب.

وأغلب أنواع الشمة المتداولة في أوساط الشباب مغشوش، ومخلوطة بمواد ضارة مثل الزجاج، والتراب، وبعض الفضلات الحيوانية وغيرها، وهذا بحد ذاته ضرر إضافة للمواد السامة الموجودة أصلاً في هذا المسحوق ومن المؤسف انتشار هذه الأنواع بكثرة في البقالات ومحلات العطارة .

**مكونات التبناك:**

يتم تحضير التبناك عن طريق تجفيف أوراق التبنا وهذا بعد حصادها مباشرة، فيتم إزالة السيقان و البذور منها و توضع تحت الشمس مدة كافية، أو حتى يتغير لون الأوراق الى اللون الداكن و يتم اكتسابه رائحة كريهة و نفاذة، بعد ذلك تطحن الأوراق و يضاف إليها عشبة تسمى عشبة الرمث ، و هذه العشبة تكون مجففة هي الأخرى و بعد ذلك يتم حرقها ، و من ثم يضاف إليها الكثير من المواد الكيميائية لتحسين الطعم و جعل التدخين أكثر متعة، و من ابرز المواد الكيميائية الضارة التي تنتج من الشمة وهي الاتي:

النيكوتين ، القطران ، اول اكسيد الكربون ، الفورمالديهايد ، سيانيد الهيدروجين ، الميثانول ، البولونيوم ، التولوين ، الاسيتون ، الامونيا ، الزرنيخ ، البنزين ، الكاديوم.

المواد المسببة للسرطان في الشمة وهي:

نتروزامين ، كاديوم ، البولونيوم ، هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات ، يورسين ، طولودين.

المعادن الموجودة في الشمة وهي:

البريليوم ، الزنك ، المغنيسيوم ، الزئبق ، الذهب ، السيلكون ، الفضة ، الرصاص ، النحاس

مواد كيميائية اخري موجوده في تركيب الشمة وهي :

الاسيتون ، حمض الخليك ، الامونيا ، النونيك ، الايثانول ، غاز الميثان ، الميثانول

ثم نقوم بشرح كل واحد ما هي مؤثرته ع الصحة .

**النيكوتين:**

يعتبر النيكوتين المادة الأساسية التي تسبب الإدمان و تحفز الشخص للاستمرار على تناول الشمة .

**مؤثرات النيكوتين:**

هذا هو العنصر الذي يتسبب بإدمان التبنا، يتم امتصاصه في الدم ويؤثر على الدماغ، وهو مركب سام بشكل كبير جدًا، وعندما تزول تأثيرات النيكوتين من الدماغ، يشعر المدخن بشعور أسوأ من ذي قبل، وهذا يعزز الرغبة في تعاطي الشمة مرة أخرى مما يسبب الإدمان النفسي على الشمة .

**القطران:**

يتميز القطران باللزوجة واللون البني أو الاسود الذي يترك بقعاً على الأسنان، والأظافر، والرنة ، و يجدر بالذكر ان القطران يعتبر أحد المواد المسرطنة المكونة للتبنا.

**مـؤثرات القطران :**

القطران نفسه يحتوي على العديد من المواد السامة في الجسم، وهو مادة لزجة سميكة، وعند استنشاق القطران تلتصق الشعرات الصغيرة والاهداب على الرئتين الأمر الذي يؤدي إلى تعطيل عملهما في حماية الرئتين من الأوساخ والعدوى الأمر الذي يؤثر على صحة وسلامة الرئتين بشكل عام.

أول أكسـيد الكربون:

اول اكسيد الكربون موجود في عوادم السيارات ، ويعتبر أول أكسيد الكربون من الغازات السامة، فعند دخول أول أكسيد الكربون الناتج من التدخين الى الدم يحل محل الأكسجين و يجعل دخول الأكسجين إلى الأعضاء والخلايا صعباً مما يؤدي إلى الموت في حال استنشاق الكثير منه.

غاز أكسـيد الكربون :

وهو نفس الغاز الذي ينطلق من ماسورة العادم في السيارة، وجود هذا المركب بكثرة في الدم يمنع من حمل الأكسجين إلى الأنسجة من خلال الدورة الدموية .

المعادن:

يحتوي دخان التبغ على العديد من المعادن المسرطنة ومن أهمها: الزرنيخ ، والبريليوم ، والكاديوم ، والكروم ، والكوبالت ، والرصاص ، والنيكل ، سيانيد الهيدروجين ، ميثانال ، غاز الأمونيا.

ومن خلال المعادن نقوم بشرح كل واحد منهم:

اولاً: الزرنيـخ:

يعتبر من المواد القابلة للاشتعال ، يمكن أيضاً أن يتعرض مدخنو التبغ للزرنيخ غير العضوي الموجود في التبغ لأن نباتات التبغ تمتص الزرنيخ الموجود طبيعياً في التربة. وقد كانت أيضاً في الماضي احتمالات التعرض لارتفاع مستويات الزرنيخ أكبر بكثير عندما جرت العادة على معالجة نباتات التبغ بمبيدات حشرية حاوية على زرنيخ الرصاص.

**الاضرار الصحية :** يتخذ الزرنيخ شكلين أحدهما عضوي والآخر غير عضوي. فمركبات الزرنيخ غير العضوي (كتلك الموجودة في المياه) شديدة السمية، على أن مركبات الزرنيخ العضوي (مثل تلك الموجودة في المأكولات البحرية) هي أقل إضراراً بالصحة.

**الأضرار الوخيمة :** الأعراض الفورية للتسمم بالزرنيخ هي التقيؤ وآلام في البطن والإصابة بالإسهال، يلي ذلك شعور بالخدر ووخز في الأطراف وتشنج العضلات والموت، في الحالات القصوى.

سيانيد الهيدروجين:

هو العنصر القاتل في سم الفئران يمكن وجوده في اللوز الفاسد (يكون لونه مسودا) ، وطعمه مر ، تناوله قد يؤدي إلى القيء وآلم البطن وقد يتسبب في التسمم، لهذا يجب الحذر من أكل اللوز الفاسد ، ويكون طعمه غير مقبولاً.



غاز الأمونيا :

هو غاز سام يستخدم في تنظيف المراحيض في حالات تركيب مكونات الشمه فانه يؤدي او يسبب حساسية شديدة للجهاز التنفسي وحرقة في العيون مع سعال شديد ، وقد يؤدي إلى إغلاق طريق الهواء والتهاب في الرئتين مع بحة في الصوت، وإذا تمّ استنشاقه وهو مُركّز فقد يسبّب الاختناق ومن ثم الوفاة ، عند ابتلاع كمية منه فإنّه يُسبّب حرقاً في الفم والمريء والمعدة، كما يرافق ذلك آلام شديدة في البطن وصعوبة في البلع، وقد يتعرّض المصاب إلى القيء المصحوب بالدماء، وقد يسبّب حدوث ثقب في المريء والمعدة.

**نتروزامين يؤدي الي:**

١- أورام سرطانية.

٢- ارتفاع الكوليسترول الضار بالدم، ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل تصلب الشرايين.

٣- السمّة المفرطة.

٤- يؤثر على مستوى ذكاء الأطفال وقدراتهم الإدراكية.

٥- يصيب معدة الأطفال بالديدان الطفيليات.

**مخاطر التولوين :**

يدخل هذا العنصر في المذيبات الصناعيه السامه ، التولوين سام لأنظمة الجسم المتعددة ، بما في ذلك الجهاز العصبي والجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية ، يمكن أن يؤدي تناول التولوين إلى تضخم الكبد ، وتثبيط الجهاز العصبي المركزي (CNS) ، واحتقان ونزيف في الرئتين ونخر في ألياف عضلة القلب ، قد يؤدي التعرض الطويل الأمد للسائل إلى تلف عصبي ، يمكن أن يؤدي أيضاً إلى صعوبات في التنفس والتهاب وتتكس في ظهارة الأنف والجهاز التنفسي.

**الأسيتون :**

الاسيتون سريع الاشتعال، وهذا ما يجعله خطر بشكل كبير ، يسبب آثاراً جانبية ضارة، مثل تهيج الحلق وممرات الأنف، كذلك الاستفراغ والغثيان والصداع، كما يلحق أضراراً بالعين، وقد يسبب الدوخة وفقدان الوعي.

يسبب الأسيتون هشاشة الأظافر وانقسامها وتقشرها، كما يؤدي إلى جفافها وجفاف البشرة المحيطة بها ، وكذلك يعمل كمزيل لطلاء الأظافر.

**الكادميوم:**

هي ماده موجوده في البطاريات يسبب الكادميوم آثاراً سامة على الكليه والهيكل العظمي والجهاز التنفسي، ويصنف على أنه مسرطن بشري ، وهو عموماً - موجود في البيئة عند مستويات منخفضة، لكن النشاط البشري زاد من تلك المستويات إلى حد كبير.

يمكن للكادميوم أن ينتقل لمسافات بعيدة عن مصدر الانبعاث عن طريق الانتقال الجوي.

البولونيوم:—وم:

مادة عالية التسمم، وخطره على جسم الإنسان يفوق مستوى التسمم الموجود في غاز السيانيد بـ ٢٥٠٠ مرة.

وبمجرد دخول البولونيوم إلى جسد الإنسان، سواء عبر التنفس أو الأكل أو اللباس أو الجروح، فإنه يقوم بتخريب الـ DNA ويتسبب في حالة مرضية إشعاعية.

العناصر المشعة:

تعتمد كمية العناصر المشعة الموجودة في أوراق التبغ على الأتربة والأسمدة المستخدمة في زراعتها، فعند حرق التبغ أثناء عملية التدخين يستنشق المدخن هذه العناصر الضارة والتي تعتبر سبباً رئيسياً من أسباب الإصابة بسرطان الرئة، ويعد عنصر اليورانيوم أحد أشهر الامثلة على هذه العناصر.

البنزين.

النتروزامين .

الهيدروكربونات الأروماتية متعددة الحلقات .

أسماء الشمهه والوانهها وأنواعها :

للشمه أسماء كثيرة تعرف بها فهي تسمى بالتبناك والسعوط والنشوق والمضغه والسفة والسويكة والبردقان،

كما أن للشمه ألوان كثيرة فمنها السوداء والحمراء والخضراء والصفراء والبيضاء، وللشمه أنواع تختلف

بإختلاف أماكن تواجدها فمنها الشمه السعودية والشمه اليمينية والشمه السودانية والشمه الباكستانية والشمه

الهندية فهما تعددت أنواع وأشكال الشمه فهي خبيثة ، قال الله في كتابه الحكيم ﴿ قل لا يستوي الخبيث والطيب ولو أعجبك

كثرة الخبيث فاتقوا الله يا أولي الألباب لعلكم تفلحون﴾ .

والفرق بين الشمه وأنواع التدخين الأخرى كالسجائر والشيشة والغليون هو إن الشمه تبغ عديم الدخان والأنواع المذكورة

عبارة عن تبغ مشتعل وكذلك أيضا فإن ضرر تعاطي الشمه على متعاطيها فقط بخلاف بعض أنواع التدخين المشتعلة

فأضرارها على متعاطيها وعلى غيره.



٢٣



## أنواع الشمة :

## الشمة الرطبة:

توضع الشمة الرطبة في الفم لتذوب ويتم امتصاصها مع اللعاب، وتنقسم إلى نوعين، هما:

## البودرة الرطبة:

وهي أحد أنواع الشمة الرطبة وهو من إنتاج السويد، يتم وضعها بين الشفة العليا واللثة، وتختلط باللعاب،

تتكون من ٣٠ % من التبغ، و ٧٠ % من الماء والنكهات.

## الغمس:

وهي الشمة الرطبة الأمريكية، وهي عبارة عن قطع التبغ مبشورة، أو مطحونة، توضع بين الخد واللثة.

## الشمة الكريمة:

وهي مصنوعة على شكل كريم توضع في أنابيب شبيهة بأنابيب معجون الأسنان، وتوضع على اللثة عن طريق

فركها بالأصبع أو فرشاة الأسنان وتركها لعدة دقائق

## (طريقة صناعة الشمة اليمنية)

من أنواع الشمة المشهورة في اليمن: الشمة البيضاء والشمة السوداء

## اولاً: الشمة البيضاء

## \*المكونات:

١- التمباك. ٢- الكارة. ٣- الملح

## \*طريقة التحضير:

١- التمباك: يتم طرحه تحت أشعة الشمس وبعد ذلك يقوم بطحنة ومن ثم إعادة طرحه تحت أشعة الشمس مجدداً ويقوم بتخيطة .



٢- الكارة: هي مادة يتم إستخراجها من البحر ويطلق عليه (بحر كينيا) ويتم وضعها تحت أشعة الشمس وتم تطحن بشكل دقيق على شكل بودرة وبعدها تخلط مع التبناك بحيث يقوم بطرح ثلاثة كيلو من الكارة وبعده يتم إضافة خمسة كيلو من التبناك وتم يضاف له الملح .



ملاحظة في الشممة البيضاء يمنع إضافة الماء .

**ثانياً: الشممة السوداء**

**\*المكونات:**

١- التبناك ٢- الكارة. ٣- الملح. ٤- الماء

**طريقة التحضير:**

يتم طحن التبناك ثم يضاف له كارة مطحونة لكل كيلو تبناك نضيف له ربع كيلو كارة وتم نضيف له الماء والماء هو الذي يحوله إلى اللون الأسود ويتم إضافة قليل من الملح لإمتزاج الطعم.

تحذير : الكارة تكون مادة حارة وتعمل على تقرحات اللثة داخل الفم إذا زادت في المقياس عن التبناك.

**معرفة اتجاه الناس لتعاطي الشمة ومقاييسها :**

ان لمعرفة اتجاه الناس لتناول الشمة اهمية كبيره من اجل معرفه سبب تعاطيهم الشمة ومن خلال معرفتنا سبب اتجاههم لتناول الشمة نستطيع ان نجد حلول للتوقف عن تعاطي الشمة ومن خلال بحثنا وجدنا ان هنالك اختلافات في الاتجاه فمنهم من اتجه الى تناول الشمة عن طريق تجربتها مع اصدقائه وهناك من تعاطها تقليدا لعائلته وهناك من تعاطها عن طريق الفضول لتجربتها وكيف يكون احساس من يستخدمها وبعضهم بسبب مشاكل نفسية واجتماعية، وقد اوردنا عدد من القصص التي حدثت في الواقع مع اشخاص بدئواها كتجربة وانتهت هذه التجربة الى إدمان :

اولا :

في هذا السياق، يقول إبراهيم عبده (٢٩ عاماً)، وهو من سكان مديرية شعوب في صنعاء، إنه بدأ تعاطي الشمة البيضاء قبل أكثر من عشر سنوات منذ ذلك الوقت، لم يعد يستطيع تركها على الإطلاق.

يضيف لـ "العربي الجديد": "أحد الأصدقاء في الحي الذي أسكنه أقنعني بتجربتها مرة واحدة يومها شعرت بدوار وغثيان شديدين وعزمت على تركها لكنني فشلت في ذلك ووجدت نفسي أتعاطها مجدداً على الرغم من معرفتي الكاملة بمخاطرها الصحية".

ويشير إلى أنه لم يستطع إخفاء التعاطي عن أسرته لأكثر من شهرين (( بسبب الرائحة المزعجة في فمه وتغير لون أسنانه)) مع مرور الوقت.

ويؤكد أنه حاول مراراً ترك الشمة بناءً على طلب من والديه لكنه لم يستطع الصمود لأسبوع واحد.

وفي كل مرة كان يعود إليها أكثر من ذي قبل .

ويعزو السبب الرئيسي لانتشار تعاطي الشمة بين أوساط اليمنيين إلى رخص ثمنها إذ بالإمكان شراء كيس صغير من الشمة بمبلغ ١٠٠ ريال يمني (٢٠ سنتاً أميركياً) يكفي الشخص لمدة يوم أو يومين.

ثانياً:

يقول علي عبد الملك (٣١ عاماً)، هو من سكان محافظة الحديدة (غرب)، إنه أصيب خلال السنوات القليلة الماضية بأمراض التهاب اللثة وحساسية الصدر، والجيوب الأنفية، والربو المزمن، ونقص المناعة،)) من جراء استمرار تعاطيه للشمة السوداء. على الرغم من ذلك، فإنه لم يتركها حتى الآن.

يضيف عبد الملك لـ "العربي الجديد": "أتعاطي الشمة منذ ١٥ عاماً، ولا يمكنني التخلي عنها تحت أي ظرف، لأنها الشيء الوحيد الذي يشعرني بالسعادة في الوقت الحالي، خصوصاً بعد فقدانني لوظيفتي، من جراء الأوضاع الاقتصادية السيئة التي تمر بها البلاد نتيجة الحرب"). ويؤكد عبد الملك أن غالبية سكان المحافظة، بمن فيهم الأطفال، يتعاطون الشمة بشكل يومي. "ويحاول الناس البحث عن أشياء تنسيبهم هموم الحياة، ولا يوجد أرخص من الشمة، على الرغم من رائحتها السيئة وشكلها المقرف لغير المتعاطين". ويشير إلى أن مصانع الشمة تنتشر في كل أنحاء المحافظة، بسبب الإقبال الشديد عليها.

ثالثاً:

ما زالت السيدة فاطمة تدفع ثمن عنف زوجها المتوفى واضطهاده لها، حيث أدمنت بسببه على "الشمة" لدرجة أنها أصبحت منبوذة من طرف أبنائها خاصة كنانها في شهر رمضان لأنها بدون وعي منها تتعرض لنوبات من النرفزة والغضب، مما أدى إلى نشوب شجارات يومية بين أبنائها وزوجاتهن تصل أحياناً إلى الطلاق، ولتفاذي المشاكل العائلية أخذها ابنها البكر إلى دار العجزة.

بعض العجائز لا يستطعن الاستغناء عن تعاطي الشمة كونهن أدمن عليها منذ الصغر، من بينهم خالتي جميلة التي قصت لنا كبتها مشوارها مع الشمة حيث عندما كانت عروساً جديدة كان زوجها يشتري لها أوراق الشمة ثم تقوم بتجفيفها وهرسها، وفي أحد الأيام أصيبت بألم شديد في ضرسها ففصحتها إحدى جاراتها بوضع الشمة عليه لتسكين الألم، وفعلاً أحست بالراحة ومنذ ذلك الحين أصبحت مدمنة عليها سرا بدون علم زوجها الذي كلما أحضر لها الشمة تخفي كمية لاستهلاكها الشخصي، والمتحدثة أكدت لنا أن والدتها زوجها تتدخل في أشغال المنزل والمطبخ بصفة غير معقولة في شهر رمضان لدرجة الشجار معها لأنفه الأسباب، وتقول الكنة إنها في بادئ الأمر لم تنفطن ولم تتوقع يوماً أن تكون امرأة تتعاطي الشمة، وقد أعلمها زوجها بعد أن غضبت وكادت أن تطلب الطلاق حتى تعذر والدته التي لم تستطع التخلص من إدمانها على الشمة منذ ٥٠ سنة.

### إليك أهم الأسباب والعوامل المؤدية للإدمان



www.daralhadabaegypt.com

00501124333341





**أسباب تعاطي الشمة التمباك:**

التمباك يحتوي على مادة النيكوتين وهي مادة كيميائية، تسبب زيادة إفراز الناقلات العصبية في الدماغ، وتعمل على تنظيم المزاج.

أما إذا أردنا أن نتكلم عن أسباب تعاطي الشمة فنقول لتعاطي الشمة أسباب كثيرة منها :  
ضعف الوازع الديني : فضعف الوازع الديني يقع في شراك هذه المادة الخبيثة.

أصحاب السوء الذين يحثون غيرهم على كل معصية وشر ومنها الشمة فكم من أناس لا يعرفون الشمة وبسبب أصحاب الباطل تعرفوا عليها فأدمنوها .

التجربة وحب الاستطلاع.

سهولة الحصول عليها.

الاعتقاد الخاطئ بأن الشمة لا تسبب أمراضاً خطيرة أو أنها تخفف الألم.

رخص ثمنها : فقيمة شراء مسحوق الشمة مثلا أرخص من بعض أنواع التدخين فهذا من أسباب إقبال الناس على شرائها وتعاطيها.

الفراغ الذي يؤدي إلى تجربة كل جديد ولو كان ضاراً.

يعانون من الإحباط أو اليأس والمشاكل الاجتماعية والنفسية والمادية.

ما هي مضاعفات تناول التمباك؟

يسبب التمباك مضاعفات في الجهاز التنفسي، والشعور بضيق التنفس وأمراض الرئة.

تغير لون الأسنان إلى اللون البني الداكن والأصفر، كما يجعلها أكثر عرضة للتكسر.

يسبب التمباك رائحة الفم الكريهة. الاكتئاب الحاد و تآنيب الضمير.

الشعور بـ القلق والتوتر والرغبة في العزلة الاجتماعية العصبية المفرطة دون سبب وعدم التركيز وتذكر الأشياء.



أضرار تعاطي الشمّة ومضاعفاتها :

إن للشمّة أضراراً صحية على من يتعاطاها فأضرار تعاطي الشمّة كثيرة ومنها :

أن فيها مادة النيكوتين السامة وهي مادة تسبب الإدمان وموجودة في جميع أنواع الشمّة فالذي يتعاطي الشمّة لا يستطيع الفكّك منها بسهولة لأنه أدمن عليها بسبب مادة النيكوتين الخبيثة بل أن بعضهم يفضلها على الأكل والشرب ويقدمها عليهما وذلك لأنه تعلق بها" ورحم الله الشيخ حافظ بن أحمد الحكمي الذي قال في منظومته القاتية (والبردقان بها الجهال قد فتنوا حتى رأوا أكله من خير مقتات) "والبردقان كما ذكرنا في

العنصر الأول من أسماء الشمّة التي تعرف بها ، تشوه منظر الفم فتكون رائحته كريهه، ويلاحظ على من يتعاطونها كثرة البصق في الشوارع وغيرها من الأماكن .



اصفرار الأسنان وتسوسها وتساقطها.

سرطان الفم.

سرطان اللثة والتهاباتها وإنحسارها.

تحدث الشمّة فقدان الشهية والهزل والنحافة والضعف العام في البنية الأساسية للجسم وحدوث استمرار في

الوجه واصفراره، ويسبب الكسل والتعب وقلة النشاط والحيوية وضعف المناعة وإيضاً خلل في توازن وتركيز الجسم و احمرار في العينين ، و أورام سرطانية ؛ ابيضاض اللثة ، ويؤدي تعاطي الشمّة لفترة طويلة إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة النبض والدوخة وسرعة ضربات القلب .

أغلب الأنواع المتداولة في أوساط الشباب مغشوشة ؛ ومخلوطه بمواد ضاره مثل الزجاج والتراب وبعض فضلات الحيوانات وغيرها... وهذا بحد ذاته ضرر ، إضافة للمواد السامة الموجودة في هذا المسحوق .

الأضرار الناتجة عن التّبّاك

منتجات التبغ عديمة الدخان تحتوي على مادة النيكوتين التي تسبب العديد من الآثار الجانبية، أبرزها الإدمان والإصابة بمرض السرطان ، ومن أكثر المشاكل الصحية التي تحدث لمن يتناولون التّبّاك:-

الإدمان

يحتوي التبغ الغير مدخن على مادة النيكوتين والتي تسبب الاعتماد النفسي والجسدي، كما أن الامتناع عن تناول التّبّاك يسبب الرغبة الشديدة في تناول التبغ والشعور بالرغبة في تناول التبغ والاكنتاب.

مرض السرطان

أكدت العديد من الدراسات أن منتجات التبغ عديمة الدخان، يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بسرطان الفم والحلق والبنكرياس، كما يسبب بقع بيضاء داخل الفم.أمراض القلب

يسبب تناول التبناك زيادة معدل نبضات القلب، وارتفاع ضغط الدم، كما أن تعاطيها على المدى البعيد يسبب مرض القلب والسكتات الدماغية، كما يجعل الشخص أكثر عرضة للوفاة.

#### أمراض اللثة

المادة المكونة للتبناك تسبب تآكل طبقة مينا الأسنان، هذا فضلاً عن الرائحة الكريهة للفم، وأمراض اللثة وفقدان كثافة عظام الأسنان.

#### سرطان الفم

تتضمن مخاطر التبناك على الفم زيادة تعرض المدخن إلى بقع بيضاء على اللثة، والتي تتطور بعد ذلك تتحول إلى أورام سرطانية.

#### زيادة مخاطر الحمل

تعاطي التبغ عديم الدخان يسبب مخاطر كبيرة على المرأة الحامل، خاصة في الشهور الأولى من الحمل، والتي تشمل نقص الأجنة، ونقص وزن الأطفال عند الولادة، هذا بالإضافة إلى مشاكل في القلب.

#### زيادة خطر التسمم

تسبب منتجات التبغ عديم الدخان زيادة خطر التسمم، خاصة عند ابتلاع أحد الأطفال لقطعة التبناك والتي تحتوي على آثار ضارة تسبب للأطفال الغثيان والقيء والتشنجات وضيق التنفس، والتي تصل إلى الوفاة.

#### أضرار الشممة على الرجال :

يتضمن استعمال الشممة عدداً من الأضرار على الرجال، التي تزداد بازدياد مدة الاستعمال، وعدد مراته، ومن هذه الأضرار ما يلي:

١- انخفاض حجم السائل المنوي.

٢- قلة تركيز الحيوانات المنوية فيه.

٣- ضعف حركة الحيوانات المنوية وحيويتها.

٤- انخفاض جودة الحيوانات المنوية.

#### أضرار الشممة الصحية الأخرى:

لا يمكن اعتبار الشممة بديلاً آمناً عن الدخان، إذ يحتوي على نفس المواد المسببة للإدمان، وتسبب الشممة الأضرار الصحية التالية:

١- يرتبط استخدامها بالإصابة بعدة أنواع من السرطان منها: سرطان الفم، والمريء، والبنكرياس.

٢- تؤدي إلى الإصابة بأمراض اللثة، وتسوس الأسنان، وتكوين بقع رمادية أو بيضاء داخل الفم.

٣- يزيد من معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

٤- يؤدي إلى الإدمان بسبب رفعه لمستوى النيكوتين في الجسم.

٥- يمكن أن يؤدي استخدامه من قبل المرأة الحامل إلى الولادة المبكرة، اوولادة جنين ميت.

أضرار الشمّة المؤقتة :

هناك أضرار قصيرة المدى تحدث من جراء استخدام الشمّة، والتي يُمكن التعامل معها وعلاجها، وهي :

١- تسوس الأسنان.

٢- رائحة الفم الكريهة.

٣- تقرحات الفم.

٤- تصبُّغ الأسنان.

أضرار التّبّاك الجسدية:

يسبب التّبّاك مخاطر صحية كبيرة تشمل:

1- السرطان:

بشكل عام، الأشخاص الذين يتعاطون التّبّاك يتلقون نفس كمية النيكوتين مثل الأشخاص الذين يدخنون بانتظام، صحيح أن التّبّاك أقل ضرراً من المواد المسرطنة التي تتحرر عند تدخين السيجارة لكن تظل بعض المواد المسرطنة المرتبطة بالتبغ مثل مادة النيتروسامين متوفرة وبقوة لتؤدي إلى أكثر من نوع من السرطان كسرطان الفم،سرطان الرئة، والمريء والبنكرياس.

العلامات المبكرة لسرطان الفم:

تكون فرص الشفاء من سرطان الفم أعلى إذا تم اكتشافه مبكراً، إذا كنت تتعاطى التّبّاك، افحص فمك كثيراً، خصوصا المكان الذي تضع فيه التبغ الموضوع وراجع طبيبك فوراً لو وجدت هذه الأعراض:

قرحة مع نزيف بسهولة دون التئام.

نتوءات في الفم أو الرقبة.

ألم أو انتفاخ لا يزول بعد أيام كما هو متوقع.بقعة حمراء أو بيضاء ثابتة لا تزول.

صعوبة في المضغ أو البلع أو تحريك اللسان أو الفك.

## ٢- خلل في كيمياء المخ:

أضرار التبناك على الأعصاب والدماع كبيرة، حيث يقيد النيكوتين الموجود في التبغ الممضوغ من إنتاج الدوبامين المسؤول عن النشوة والسعادة ويجعله يتوقف، ويعتمد الجسم على النيكوتين في إنتاج الدوبامين، إذ بمجرد مضغ التبغ سيصل النيكوتين بسرعة إلى مستويات الذروة في مجرى الدم ويدخل إلى الدماغ ببطء ربما ولكن بنفس التأثير، وبعد تعرض الدماغ للنيكوتين يزيد إفراز هرمون الأدرينالين من الدماغ ما يحفز الجسم ويرفع الضغط ويحدث خللا في معدل التنفس وضربات القلب.

## 3-الإجهاض:

أحد اضرار التبناك الأخرى هي زيادة خطر الولادة المبكرة والإجهاض، حيث يمكن أن يؤدي التبغ الممضوغ إلى التسمم بالنيكوتين لدى الأجنة وقد يؤدي إلى موت الأطفال لو أكلوه على اعتبار أنه حلوى نظرا لأنه يأتي بنكهات مختلفة.

## 4- تقرحات الفم:

أظهرت العديد من الدراسات ارتفاع معدلات التقرحات ذات اللون الرمادي والمتكونة في الفم بسبب مضغ التبغ وهذه البقع مهيئة للتحويل إلى مستعمرات سرطانية، ومع الأسف لا يمكن إزالة هذه البقع عن طريق كشطها، وكلما زاد استخدام التبناك كلما زادت احتمالية الإصابة بهذه التقرحات.

## ٥- رائحة الفم الكريهة:

التبغ يلطخ الأسنان كذلك ويسبب رائحة الفم الكريهة، كما يؤدي أيضا إلى تهيج أو تدمير أنسجة اللثة مسببا انحسارها أو الإصابة بأمراض اللثة المختلفة أو التسوس بسبب ارتفاع نسبة السكر في التبغ وقد تتعري جذور الأسنان تماما مع تقلص اللثة وكل هذا يمكن أن يؤدي إلى فقدانها وسقوطها.

## ٦- سكتات قلبية :

يسبب التدفق المستمر للنيكوتين في الجسم إلى أضرار مختلفة على القلب منها زيادة معدل ضربات القلب وزيادة ضغط الدم وأحيانا السكتات القلبية، وهذا يمكن أن يزيد هذا من خطر الموت المفاجئ.

## ٧- تسمم النيكوتين:

تبدو الأشكال الجديدة للتمباك كأنها حلوى أو علكة منعشة للنفّس، وهذا ما يجعلها جذابة في أي عمر، حتى للأطفال، ورغم أن مذاق التبغ مرير وغير محبوب، فإن الأشكال الجديدة من التمباك والمنكهة بالنعناع والنكهات اللطيفة الأخرى قد تزيد من احتمالية التسمم مع زيادة استعمالها بسبب النكهة.

## أضرار التمباك النفسية:

يُستهلك التمباك بحثاً عن بعض المشاعر الإيجابية كالاسترخاء والرغبة في زيادة التركيز، لكن أضرار التمباك النفسية تتعدد على النحو التالي:

## الإدمان:

من أهم اضرار التمباك أنه يسبب الإدمان لتواجد النيكوتين فيه، ففي كل مرة يتعاطى فيها شخص ما التمباك تصل جرعة النيكوتين للدماغ سريعاً ليتحسن مزاج المدخن، ويزداد تركيزه وتسترخي عضلاته، وتنخفض شهيته وتوتره والغضب، وعندما ينسحب النيكوتين من الجسم، سيبدأ متعاطي التمباك في المرور بأعراض انسحاب شديدة.

## ٢- الإجهاد:

يحاول متعاطو التمباك إفهام أنفسهم أن النيكوتين الموجود فيه يخفف الإجهاد النفسي لديهم، فالإجهاد هو جزء من حياتنا وأعمالنا بالطبع، وتساعد وتيرته قد تسبب لنا أعراض جسدية وعاطفية كالصداع، صعوبة التنفس والعصبية، القلق، التهيج، المزاج السيئ، الغضب السريع، والإنعزال والحزن، وغيرها.

لكن، مفعول النيكوتين سريع، وتغير أحاسيسك بعد تعاطي التمباك وقتية وسريعة، وهروبك إليه يعقد الإجهاد أكبر ولا يمنع.

## 3-القلق:وفقاً للأبحاث التي أجراها المختصون حتى اليوم، فمن علامات تعاطي التمباك أنه يزيد القلق ولا يساعد

المتعاطين على الاسترخاء، لأن الشعور الناتج عن الاسترخاء بفعل النيكوتين شعور وقتي وأعراض الانسحاب العام التي يمر بها المتعاطي سريعاً ما تأتي .

## ٤ - الاكتئاب:

يسبب التمباك الإصابة بالاكتئاب بسبب انخفاض نسبة الدوبامين الذي كان يفرزها ويؤدي إلى الشعور بالسعادة ومع انتهاء مفعوله تزداد مشاعر الاكتئاب لديك.

الإدمان على تناول الشممة وكيفية علاجه :

إدمان النيكوتين أو إدمان التبغ هو إدمان منتجات التبغ الذي يحدث بسبب عقار النيكوتين ، ويعني أن الشخص لا يمكنه التوقف عن استعمال هذه المادة، حتى وإن كانت تسبب له ضرراً.

التبّاك يحتوي على مادة النيكوتين والتي تسبب الاعتماد النفسي والجسدي، بسبب تأثيرها على الناقلات العصبية في المخ وتمنح الشعور بالنشوة والسعادة والاسترخاء، مما يدفع الشخص إلى تناول جرعة أخرى، واعتماده نفسياً وجسدياً على تناولها، كما أن للنيكوتين تأثيرات على الجسم ، وينتج عنها الشعور بالمتعة لفترة مؤقتة، تدفعك هذه التأثيرات إلى تعاطي التبغ باستمرار وتؤدي بالتالي إلى الاعتماد عليه، وفي الوقت نفسه، فإن التوقف عن تعاطي التبغ يسبب أعراض الانسحاب، ومن بينها الهياج والقلق..

لذلك يسبب التبّاك الدخول في الإدمان، كما أن التوقف عن التعاطي يجعله يشعر بالاكتئاب والرغبة في تناول المادة في النهاية .

التبّاك هو خليط من التبغ الغير مدخن ويسبب العديد من الأمراض الجسدية والنفسية التي قد تصل إلى الموت المفاجئ، نظراً لما يحتويه على مادة النيكوتين التي تسبب الإدمان، لذلك إذا كنت تتناول أي نوع من التبغ الغير مدخن يمكنك التوجه إلى أقرب طبيب علاج ادمان والالتحاق ببرنامج علاجي والتخلص من إدمان

أعراض إدمان النيكوتين :

يمكن أن يؤدي استخدام أي كمية من التبغ لدى بعض الأشخاص إلى إدمان النيكوتين سريعاً، تشمل العلامات التي تشير إلى أنك قد تكون مصاباً بالإدمان ما يلي:

تواجه أعراض الانسحاب عند محاولة الإقلاع، وهي أعراض جسدية ومزاجية، مثل الرغبات الملحة، أو القلق، أو الهياج، أو التملل، أو صعوبة التركيز، أو الاكتئاب، أو الإحباط، أو الغضب، أو زيادة الجوع، أو الأرق، أو الإمساك، أو الإسهال.

تواصل تناول الشممة بالرغم من وجود مشكلات صحية، مثل مشكلات صحية في الفم ، أو الرئتين.

تتخلى عن الأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية من أجل تناول الشممة

### أعراض الإدمان بشكل عام... ٩ علامات مُبكرة



### مراحل الوصول إلى الإدمان



عوامل الخطورة لإدمان النيكوتين :

من الوارد أن يصبح الشخص مدخن ويقوم باستخدام التبغ عديم التدخين، ومن أكثر العوامل التي تؤثر في تعاطي الشخص للتبناك، وتجعله يتعاطاه، والتي تشمل:-

العوامل الوراثية:

ويعتقد أن العوامل الوراثية تؤثر في كيفية استجابة المستقبلات الموجودة على سطح الخلايا العصبية في الدماغ إلى الجرعات العالية من النيكوتين الموجود في التبغ .

تأثير البيت والأقران:

فالأطفال الناشئون بين والدين متناولين لشمة أكثر عرضة لتناولها، ويعد الأطفال ذوو الأصدقاء الذين يتناولون الشمة أكثر عرضة أيضاً لتعاطيها وتشير الدلائل إلى أن تعاطي الشمة الذي يعرض في الأفلام وعلى الإنترنت يشجع النشء على تعاطيها .

العمر:

يبدأ معظم متناولوا الشمة هذه العادة في أثناء الطفولة أو سنوات المراهقة، وكلما بدأ الشخص تعاطيها صغيراً، زادت فرصة أن يصبح متعاطياً شرها كشخص بالغ.

الاكتئاب والأمراض النفسية الأخرى:

وتظهر دراسات عدة ارتباطاً بين الاكتئاب وتعاطي الشمة أكدت العديد من الدراسات وجود ارتباط بين تناول منتجات النيكوتين و الاكتئاب، خاصة أن المصابين بالاكتئاب والأمراض الذهانية هم أكثر عرضة لتناول منتجات النيكوتين.

إذا يعد مرضى الاكتئاب، والفصام، واضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD)، وغيرها من صور الأمراض النفسية والعقلية، أكثر عرضة لأن يصبحوا متعاطين للشمة.





هل يمكن التوقف عن استخدام الشمة؟

يعتبر الإقلاع عن الشمة أمراً صعباً وذلك لأنها تؤدي إلى الإدمان، لذا في حال أرد الشخص التوقف، يجب عليه

تحديد موعد من الطبيب لوضع خطة علاجية تتضمن ما يلي:

العلاج ببدائل النيكوتين :

مثل لصقات النيكوتين، أو الأقراص، أو العلكة، وغيرها من المنتجات التي تتواجد في

معظم الصيدليات.

وزيبان (Zyban)، (Wellbutrin)الأدوية :

والتي يمكنها المساعدة في التوقف عن استخدام الشمة، ومنها دواء ويلبوترين اللذان يحتويان على مادة البوبروبيون .

طلب الاستشارة النفسية :

يمكن الحصول على الاستشارة وأخذ النصائح والإرشادات من خلال متابعة الطبيب النفسي أو مستشار الصحة العقلية للتخلص من الإدمان.

### علاج إدمان التمباك



### مدة علاج الإدمان



### علامات تحريك بوقوعك في الإدمان



العلاقة بين التمسك والأورام السرطانية :

التمسك يحتوي على أكثر من ٦٠ مادة كيميائية، والتي تسبب السرطان، خاصة في الفم والحنجرة والبلعوم، والتي تكون في البداية أورام حميدة ثم تتحول إلى خبيثة.

تظهر الأورام السرطانية عبارة عن بقع بيضاء داخل اللثة وتقرحات داخل الفم، و تأكل اللثة وطبقة مينا الأسنان، كما أن العديد من الأبحاث أكدت أنه يتسبب في سقوط الأسنان.

هل التمسك يظهر في تحليل السموم

عند الخضوع إلى تحليل المخدرات، يظهر التمسك في تحليل السموم، وذلك نظراً لأنه يحتوي على مادة النيكوتين التي توجد في البول والدم وتستغرق أكثر من ١٠ أيام بعد تناول آخر جرعة.



## الفصل الرابع

١-٤ الاحصاء والاستنتاج

٢-٤ التوصيات للإقلاع عن استخدام الشمه وفوائد الإقلاع عنها

٣-٤ مصادر البحث

٤-٤ الدراسات السابقة

٥-٤ ملخص المادة العلمية

٦-٤ نموذج من ادوات الدراسة

٧-٤ الخاتمة

٨-٤ صور من النزول

## الإحصاء :

## الجنس :

أنثى	ذكر
% ٤٤,٥	% ٥٥,٥

## الفئة العمرية :

٢٥-١٥	٣٥-٢٥	٤٥-٣٥
% ١١	% ٣٢,٥	% ٥٦,٥

## معرفة الاتجاه :

فضول وحب التجربة	تقليدا لعائلتك	مشاكل نفسية أو عائلية	اعتقادا منك انها تزيل اللآم الاسنان	لمجاره أصدقائك
% ٢٢,٥	% ٣٩	% ٢	% ١٤,٥	% ٢٢

## هل عانيت من المشاكل بسبب تناول الشمة؟

نعم	لا
% ٨٨	% ١٢

## ماهي المشاكل ؟

انحسار اللثة	تصبغ الاسنان	تآكل الاسنان	التهابات اللثة وتورمها	أخرى أذكرها
% ١١,٥	% ١٨,٥	% ٣٧	% ١٤	% ٧

## هل زرت الطبيب ؟

نعم	لا
% ٥٠,٥	% ٣٧,٥

## نوع الطبيب ؟

طبيب أسنان	طبيب عام	طبيب باطنيه
% ٢٣	% ١٥	% ١٢,٥

ماهي المعالجة التي قام بها الطبيب ؟

صرف أدوية	خلع	تركيب	تصفية	حشو
٤٠%	٣%	٢%	١,٥%	٤%

هل شفيت من هذه المشكلة ؟

نعم	لا
١٨,٥%	٣٢%

اذا كانت اجابتك لا ماهي المضاعفات ؟

سقوط الاسنان	تآكل الاسنان	تهتك اللثة	أخرى اذكرها
٨,٥%	١٠%	٢%	٦%

بعد ظهور المضاعفات هل قمت بزيارة الطبيب مرة اخرى؟

نعم	لا
٥%	٢٧%

ما سبب عدم الزيارة ؟

ظروف مادية	إهمال	أخرى اذكرها
١٧,٥%	٦,٥%	٣%

اذا كانت اجابتك نعم ماهي المعالجة التي قام بها الطبيب ؟

تحويل	إعادة المعالجة	صرف أدوية ومهدئات
٠,٥%	٢%	٢,٥%

من وجهة نظرك ما سبب ظهور المضاعفات ؟

العودة الى الشمة مرة اخرى	عدم الانتظام بأخذ العلاج	فشل المعالجة
١٤%	٩,٥%	٨,٥%

هل تستطيع الاقلاع عن الشمة ؟

نعم	لا
٣٢%	٦٨%

اذا كانت اجابتك لا ما سبب ؟

الادمان	اعتقادا انها تزيل الم الاسنان
٥٨%	١٠%

وقد أجرينا أيضا مقابلة مع بعض الدكاترة الافاضل هكذا كانت اجابتهم :

كم نسبة الزائرين الى عيادتك شهريا ؟

١٠ - ٥ احواله	٢٠ - ١٠ حاله	40-20 حاله فأكثر
٥	٥	٢

الفئة العمرية :

٢٥-١٥	٣٠ - ٢٥	٤٠ - ٣٠ فما فوق
٦	٤	٢

الجنس :

انثى	ذكر
٤	٨

هل لتناول الشمة ضرر على صحة الفم والاسنان ؟

نعم
١٢

اذا كانت اجابتك نعم ..... ماهى هذه الأضرار؟

إنحسار اللثة	تساقط الاسنان	تصبغ	التهابات الفم واللثة	ضرر على المعدة	قولون والجهاز العصبي	سرطان الفم	تقرحات الفم	الكبد+ القلب	الجهاز التنفسي
١	١	١	٢	٤	٢	٦	٤	٢	٢

\*ماهى المعالجة التى قمت بها لمتعاطى الشمة ؟ صرف أدوية تحويل للنصح والإرشاد الوقاية

صرف أدوية	تحويل	النصح والإرشاد	الوقاية	جراحة لثة
٥	٢	٢	١	١

هل شفيت الحالة ؟

نعم	لا
٥	٧

ما سبب عدم الشفاء ؟

الاهمال وتفاقم الحالة	العودة الى الشمة	عدم إتباع إرشادات الطبيب
٢	٤	١

ما هو الإجراء الذي قمت به بعد عدم الشفاء؟

إحالة المريض الى الطبيب المختص	إعادة المعالجة
٣	٤

هل تعتبر الإدمان على الشمة مشكلة طبية مؤثرة ولها دور في إنتشار الأمراض؟

نعم
١٢

ما هي النصائح والتوصيات التي يجب تقديمها لمتعاطي الشمة؟

الإقلاع عن الشمة	اخذ الادوية بانتظام	المحافظة على نظافة الفم	التوعية	اتباع نظام غذائي
٦	٣	٣	٣	١

المواد وطرق العمل:

في هذا الدراسة ، تم جمع المعلومات والبيانات من مصادر صحيحة وموثوقه والتحقق منها

مسبقا من أجل التحقق من صحة اجراء البحث بطريقة علمية صحيحة وجمع الاستبيانات لغرض علمي.

شملت هذا الدراسة 200 ممن تناولوا الشمة من ذكور واناث ومن مختلف الفئات العمرية،ولقد تم جمع المعلومات

والبيانات من خلال الزيارات الميدانية ومقابله الاشخاص الذين يتناولون الشمة واستمارات الاستبيان الطبية وتم ذلك

على مبدأالصدق والأمانة في العمل.

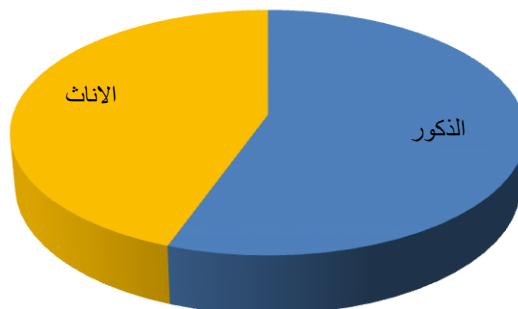
النتائج وإثبات الفرضيات :

تم احصاء هذه النسب من خلال عمل استبيانات ونزولات ميدانية لعزلة المعاصلة وتم تغطية المراكز الصحية

والعيادات الخاصة في المنطقة :

الجنس: أظهرت نتائج دراستنا الحالية أن نسبة الذكور المتناولين لشمة أكثر من الإناث إذا بلغت النسبة المئوية ٥٥,٥%

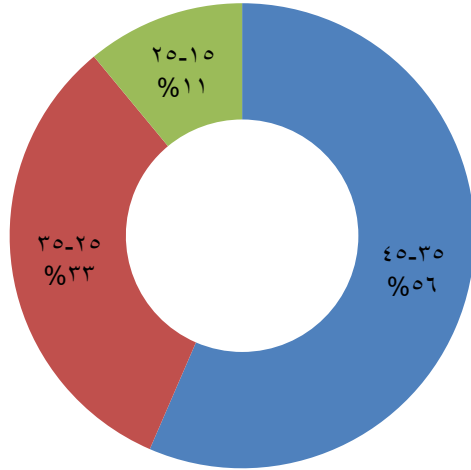
والإناث ٤٤,٥%



العمر: اظهرت نتائج الدراسة أن الفئة العمرية ٣٥ - ٤٥ سنة كانت

اكثر الفئات المتناولة للشمة إذا بلغت النسبة المئوية ٥٦,٥ % ، تليها

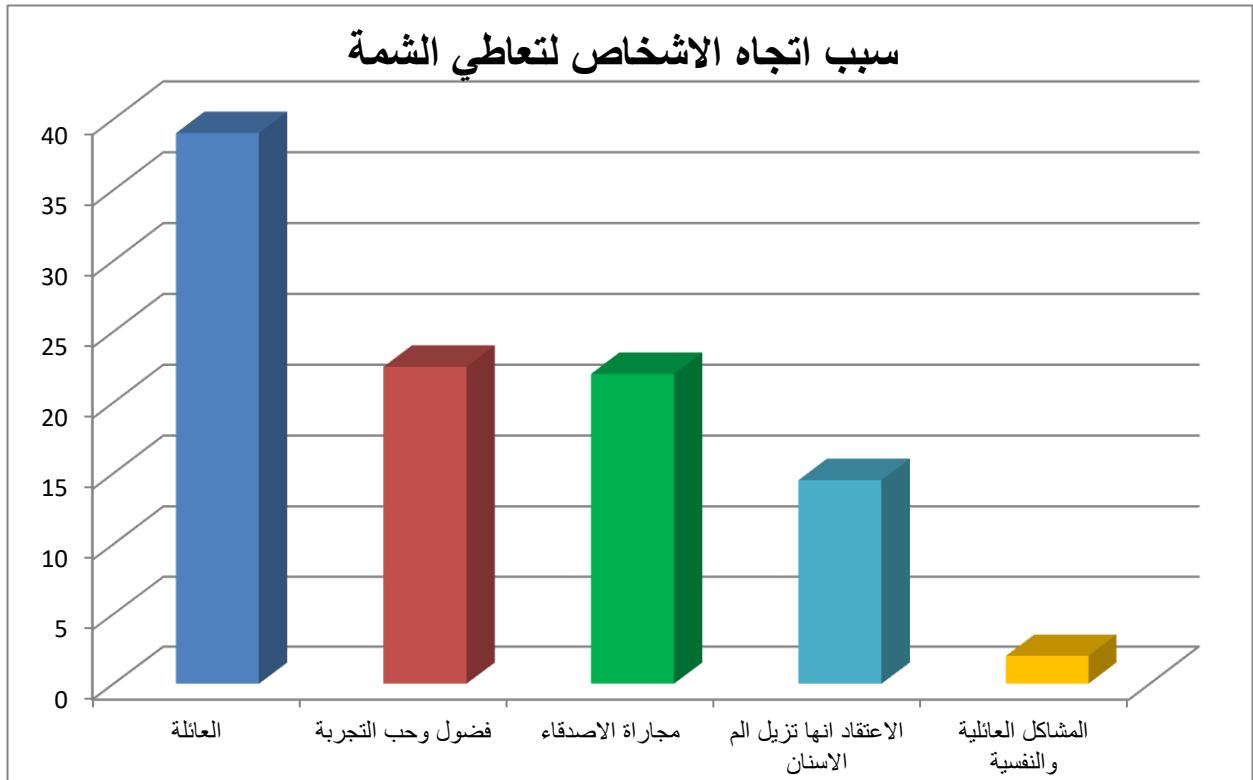
الفئة العمرية ٢٥ - ٣٥ سنة بحدود ٣٢,٥ % ، وتليها الفئة العمرية ١٥ - ٢٥ سنة بحدود ١١ % .



معرفة سبب اتجاه الاشخاص لتعاطي الشمة:

اظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الاسباب التي تجعل الشخص يتعاطي الشمة هي العائلة بنسبة ٣٩ %

ويليها الفضول وحب التجربة بنسبة ٢٢,٥ % يليها مجارة الأصدقاء بنسبة ٢٢ % ويليها إعتقاد الناس أنها تزيل الم الاسنان بنسبة ١٤,٥ % ويليها المشاكل العائلية والنفسية بنسبة ٢ % مما يظهر لنا قلت الوعي لدي المتعاطين للشمة.

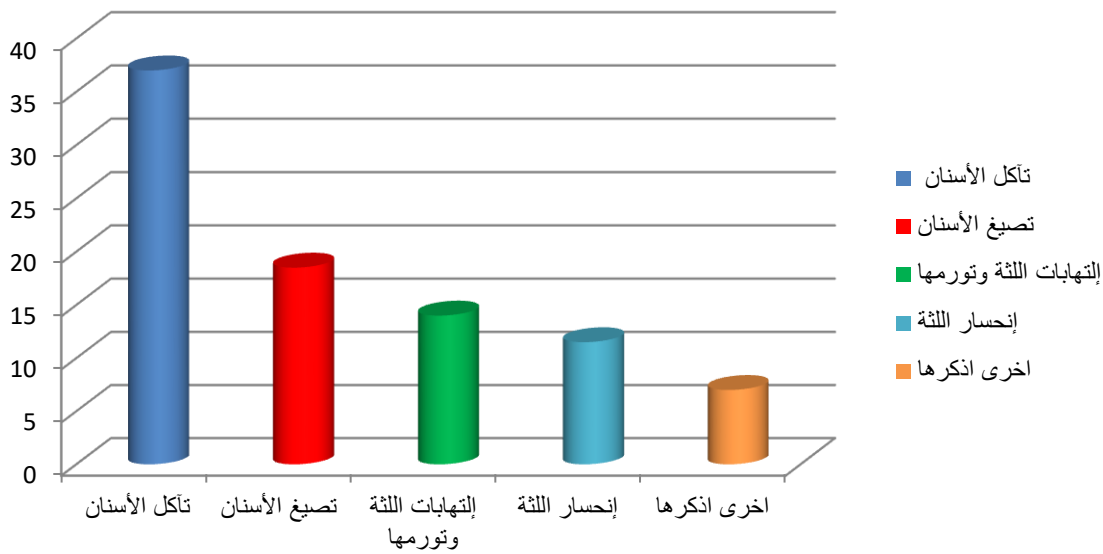




أثبتت دراستنا ان تناول الثمة تسبب العديد من المشاكل حيث أن الذين يصابون بالمشاكل بسبب تناول الثمة يقدر عددهم بنسبة ٨٨% والذين لا يصابون بهذه المشاكل يقدر عددهم بنسبة ١٢%

أثبتت دراستنا ان تناول الثمة تسبب العديد من المشاكل :

ومن هذه المشاكل تآكل الاسنان والتي تحتل الصدارة بنسبة ٣٧% ويليهما تصبغ الاسنان بنسبة ١٨,٥% ويليهما التهابات اللثة وتورمها بنسبة ١٤% ويليهما انحسار اللثة بنسبة ١١,٥% ويليهما أخرى أذكرها ٧%(تشوهات الجنين – تليف الكبد - ضعف جنسي)



أثبتت دراستنا ان نسبة الزائرين لطبيب ممن يتناولون الشفمة ٥٠,٥% وعدد الذين لم يزوروا الطبيب ٣٧,٥%

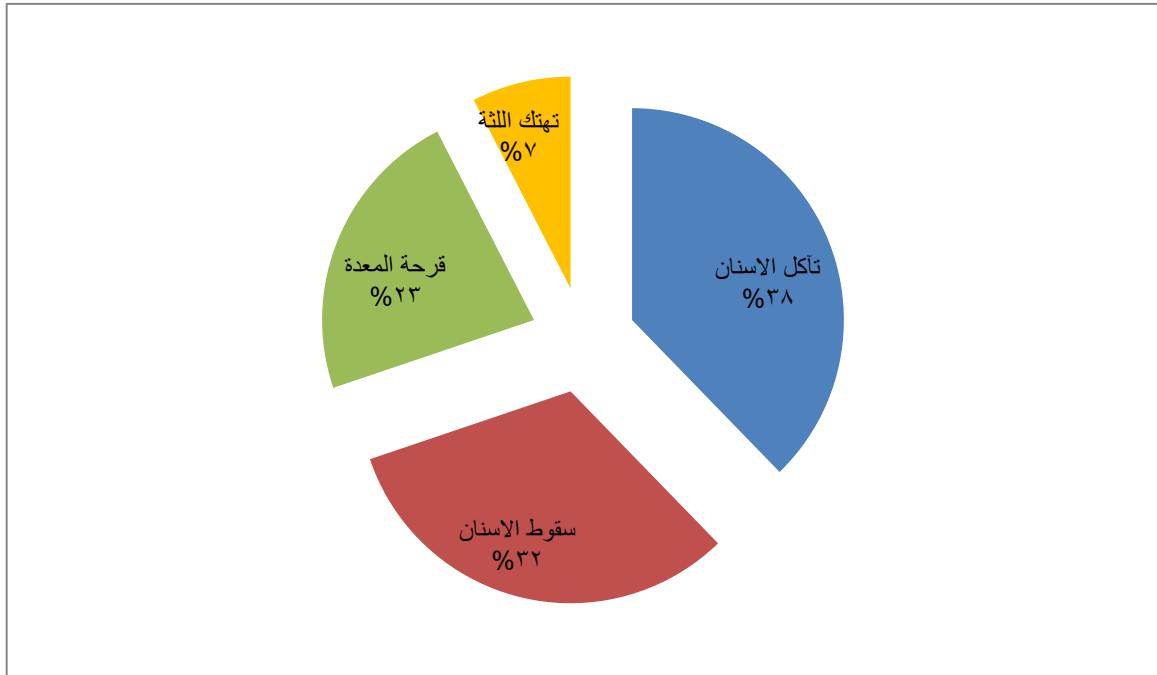
نوع الطبيب : نسبة متعاطين الشفمة الذين زاروا طبيب الأسنان ٢٣% يليه الطبيب عام بنسبة ١٥% يليه طبيب باطنيه بنسبة ١٢,٥% .

المعالجة التي قام بها الطبيب صرف أدوية بنسبة ٤٠% يليه الحشو بنسبة ٤% يليه الخلع بنسبة ٣% يليه التركيب بنسبة ٢% تصفية بنسبة ١,٥%

عدد الذين تم شفاءهم بعد زيارة الطبيب قدر بنسبة ١٨,٥% والذين لم يشفوا قدروا بنسبة ٣٢%

وبسبب عدم شفاءهم تعرضوا الى العديد من المضاعفات ومن هذه المضاعفات :

تآكل الاسنان بنسبة ١٠% يليه سقوط الاسنان بنسبة ٨,٥% يليه قرحة المعدة بنسبة ٦% يليه تهتك اللثة بنسبة ٢%



الزيارة الثانية بعد ظهور المضاعفات :

بلغت عدد الزائرين لطبيب بعد ظهور المضاعفات ٥% وعدد عدم الزائرين لطبيب ٢٧% .

ولاحظنا من خلال نزولنا وتعبئات الاستبيانات ان سبب عدم زيارتهم هو بسبب ظروفهم المادية بنسبة ١٧,٥% يليه

الإهمال بنسبة ٩,٥%

المعالجة بعد العودة بعد ظهور المضاعفات : صرف أدوية ومهدئات ٢,٥% إعادة المعالجة ٢% تحويل ٠,٥%

وطرحنا سؤال من وجهة نظرك ماسبب ظهور المضاعفات فكانت الإجابة عليها : العودة الى الشمة مرة اخرى ١٤%

عدم الانتظام بأخذ العلاج ٩,٥% فشل المعالجة ٨,٥% .

وأیضا سؤال هل تستطيع الاقلاع عن الشمة ؟

فكانت إجابتهم : نعم استطيع بنسبة ٣٤% لا لا استطيع بنسبة ٦٨%

ماسبب عدم استطاعتك لترك الشمة ؟ الادمــــــــــــــــان ٥٨% اعتقادا انها تزيل الم الاسنان ١٠%

وقد أجرينا أيضا مقابلات في ١٢ عيادة ومركز صحي حيث كانت إجابتهم كالتالي :

كم نسبة الزائرين الى عيادتك شهريا ؟ ( ٥ - ١٠ - ٢٠ - ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ ) ، ( ١٠ - ٢٠ - ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ ) ، ( ٢٠ - ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ - ٦٠ ) ، ( ٦٠ - ٧٠ - ٨٠ - ٩٠ - ١٠٠ )

الفئة العمرية :

٢٥ - ٣٠ ( ٦ ) ٣٠ - ٤٠ فمافوق بنسبة ( ٤ ) ٤٠ - ٥٠ بنسبة ( ٢ )

الجنس :

ذكر ٨ انثى بنسبة ٤

هل لتناول الشمة ضرر على صحة الفم والاسنان ؟

١٢

إذا كانت اجابتك نعم ..... ماهي هذه الأضرار؟

سرطان الفم ٦ ضرر على المعدة ٤ تقرحات الفم ٤ .

التهابات الفم واللثة ٢ قولون والجهاز العصبي ٢ الكبد+ القلب ٢ تصبغ ١ تساقط الاسنان ١ إنحسار اللثة ١  
الجهاز التنفسي ٢

\*ماهي المعالجة التي قمت بها لمتعاطي الشمة؟

صرف أدوية ٥ تحويل ٢ النصح والإرشاد ٢ الوقاية ١

هل شفيت الحالة؟

نعم ٥ لا ٧

ما سبب عدم الشفاء؟

الاهمال وتفاقم الحالة ٢ العودة الى الشمة ٤ عدم إتباع إرشادات الطبيب ١

ما هو الإجراء الذي قمت به بعد عدم الشفاء؟

إحالة المريض الى الطبيب المختص ٣ إعادة المعالجة ٤

هل تعتبر الإدمان على الشمة مشكلة طبية مؤثرة ولها دور في إنتشار الأمراض؟

نعم ١٢

ماهي النصائح والتوصيات التي يجب تقديمها لمتعاطي الشمة؟

لإقلاع عن الشمة ٦ اخذ الادوية بانتظام ٣ المحافظة على نظافة الفم ٣ التوعية ٣ اتباع نظام غذائي ١.

### المناقشة (التحقق من الفرضيات)

وجدنا ان الشمة لها العديد من الاضرار والمضاعفات التي لها تأثير فعال بالإصابة بالعديد من الامراض في مديرية الجراحي - عزلة المعاصلة .

اذا وجدنا ان الذين يعانون من الامراض بسبب تعاطي الشمة بنسبة ٨٨% وهذا يثبت الفرضية الأولى والسادسة .

وكما وجدنا من خلال عمل مقابلة مع بعض الدكاترة ان من مضاعفات تناول الشمة هو السرطانات بمجموع ٦ وهذا يثبت الفرضية الثانية.

أثبتت دراستنا ان تناول الشمة تسبب العديد من المشاكل ومن هذه المشاكل تشوهات الجنين ٧ % بنسبة وهذا يثبت الفرضية الثالثة .

كما انه من خلال النزولات والمسح الميداني اثبتنا ان الفرضية الرابعة صحيحة حيث ان الاطفال من عمر ١٥ سنة يدمنون على تناول الشمة وهذا يؤثر على صحتهم ومستقبلهم.

أثبتت دراستنا ان اغلبية المتعاطين لشمة لا يستطيعون الإقلاع بسبب ادمانهم عليها وكانوا بنسبة عالية جدا فكانت نسبتهم ٥٨% وهذا يثبت فرضيتنا الخامسة .

### التوصيات للإقلاع عن استخدام الشمة وفوائد الإقلاع عنها

- ١- نوصي وزارة الصحة بنشر الوعي عن اضرار تعاطي الشمة من خلال عمل منشورات توعوية .
  - ٢- نوصي وزارة الاعلام بإصدار برنامج تلفزيوني بفترة قصيرة ٣-٥ دقائق عن اضرار الشمة ومضاعفاتها .
  - ٣- نوصي وزارة التربية والتعليم بإدخال موضوع الشمة وأضرارها وطرق الوقاية منها في مناهج التدريس .
- محاولات التخلص من تعاطي التبناك صعبه ولكن ليست مستحيله وهذه بعض الخطوات :
- ١- اختر وقتا هادئا تتخلص فيه من جميع منتجات التبناك التي معك .
  - ٢- اطلب المساعدة والدعم من اصدقائك واسرتك لتخلص من الاعتماد على النيكوتين .
  - ٣- امضغ اي شيء اخر كالعلكه الخاليه من السكر وبذور اليقطين عباده الشمس وشرائح التفاح .
  - ٤- شارك في الانشطه الصحيه او مارس هواية ، حيث ان التمارين قادره على تخفيف التوتر الناتج على الانسحاب من النيكوتين .
  - ٦- خطط لتسهيل هدفك وراقب ادائك .
  - ٧- امنح نفسك بعض المكافآت سواء من توفير مال التبناك أو غيره والذهاب لمطعم او شراء اي شيء لك مميز او قضاء عطله ممتع .

### الفوائد الصحية للإقلاع عن الشمة

- ٢٠ دقيقة بعد الإقلاع عن الشمة ينخفض ضغط الدم إلى المستوى الطبيعي ، ترتفع درجة حرارة اليدين والقدمين إلى المستوى الطبيعي.
- ٨ ساعات بعد الإقلاع عن الشمة ، ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون (غاز سام عديم الرائحة وعديم اللون يتحرر في مجرى الدم عند تدخين السجائر) إلى المستوى الطبيعي.
- ٢٤ ساعة بعد الإقلاع عن الشمة يبدأ خطر الإصابة بنوبة قلبية في الانخفاض.
- من أسبوعين إلى ثلاثة أشهر بعد الإقلاع عن الشمة ، تتحسن الدورة الدموية، تبدأ الرئتين بالعمل بشكل أفضل بنسبة تصل إلى ٣٠% .

من ١ إلى ٩ أشهر بعد الإقلاع عن الشممة ، يقل السعال واحتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس ، يكون لدى المتعاطي المزيد من الطاقة ، يقل خطر الإصابة بالعدوى.

بعد سنة من الإقلاع عن الشممة ، يقل خطر الإصابة بأمراض القلب أكثر.

من ٥ إلى ١٥ عامًا بعد الإقلاع عن الشممة ، تصبح نسبة خطر الإصابة بسكتة دماغية هي ذاتها لغير المتعاطين للشممة ، وهي أقل بأربع مرات مما كانت عليه عندما كان الشخص مدمن على الشممة .

بعد ١٠ أعوام من الإقلاع عن الشممة ، يقل خطر الوفاة من سرطان الرئة بنسبة ٥٠% من الشخص الذي يستمر في الشممة ، يقل خطر الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة والكلى والبنكرياس.

١٥ عامًا بعد الإقلاع عن الشممة ، تصبح نسبة خطر الإصابة بأمراض القلب هي ذاتها لغير المتعاطين للشممة.

كيف يجب التعامل مع مخاوف الإقلاع عن تناول الشممة ؟

قد يكون الشخص غاضبًا أو منزعًا وقد ينفث عن ذلك في الآخرين.

ستساعده أدوية الإقلاع عن الشممة في التعامل مع انسحاب النيكوتين.

يجب عليه طلب المساعدة من الناس للتخلي بالصبر أثناء التعامل معه.

الإقلاع عن الشممة يجعل المتعاطي يشعر بحالة سيئة.

يجب على المتعاطي أن يذكر نفسه أنه في غضون أيام قليلة، سيشعر بذاته مرة أخرى.

يخشى المتعاطي من الفشل لكن يجب عليه أن يستمر حتى يعود الى المسار الصحيح.

يجب عليه تجربة الاسترخاء بطرق أخرى، مثل:

أخذ ١٠ أنفاس عميقة.

الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.

التمارين أو ممارسة تمارين الإطالة الخفيفة.

تناول الشاي العشبي منزوع الكافيين.

أخذ حمام دافئ..

تذكير النفس أن استخدام أدوية الإقلاع عن الشممة سيجعل المتعاطي أقل عرضة لزيادة الوزن.

شرب الماء و الاستمتاع بالوجبات الخفيفة الصحية، مثل الزبادي قليل الدسم والمكسرات والفواكه والخضروات الطازجة.

ممارسة التمارين قليلاً كل يوم.

أنواع الأدوية المتوفرة لمساعدته المتعاطي في الإقلاع عن الشممة؟

العلاج ببدائل النيكوتين هو أحد أنواع أدوية الإقلاع عن الشممة التي تمت الموافقة عليها من قبل إدارة الأغذية والأدوية (FDA). تحل هذه الأدوية محل بعض النيكوتين الذي يحصل عليه الجسم من الشممة او السجائر، وتساعد في معالجة الآثار الجانبية الناتجة عن انسحاب النيكوتين، وتساعد في التغلب على الحاجة للنيكوتين تدريجيًا .

يأتي العلاج ببدائل النيكوتين بأشكال عديدة، مثل:

علكة النيكوتين (نيكوريت، نيكوترول)

جهاز استنشاق النيكوتين (نيكوترول)

أقراص استحلاب النيكوتين (كوميت)

بخاخ أنف النيكوتين (نيكوترول)

لصقة النيكوتين (نيكوديرم سي كيو، نيكوترول، هابيترول)

هناك أيضًا أدوية يمكنك تناولها كأقراص ، وهي لا تحتوي على النيكوتين ولكن يمكنها أن تقلل من الرغبة الملحة على الشممة وتقلل من الآثار الجانبية للانسحاب من النيكوتين.

يمكن لطبيب أن يعطي وصفة طبية بهذه الأدوية إذا كان المتعاطي في حاجة إليها.

تشمل هذه الأدوية:

بوبروبيون ممتد المفعول (ويلبوترين ممتد المفعول، زيبان)

فارينيكلاين (شانتيكس)

هل هذه الأدوية آمنة؟

نعم ، جميع الأدوية المتاحة آمنة ويمكنها مساعدة المتعاطين في الإقلاع عن الشممة ، لا تحتوي هذه الأدوية على المواد الكيميائية السامة الموجودة في الشممة، مع استثناءات قليلة، لذا فهي آمنة للاستخدام أثناء الخضوع لعلاج السرطان.

## مصادر البحث

١- لقد إستعنا ببعض المواقع على الإنترنت بالإضافة إلى إستشارة الدكاترة الافاضل :

د/ نبيل قحطان

د/ أسيا الحيدري

د/عبدالرازق السوداني

د/ عماد واصل

- موقع ويكيبيديا الطبية

- موقع ويب طب

- موقع الموضوع الطبي

- 

- موقع منظمه الصحة العالميه

mayoclinic.org mouth cancer

mayoclinic.org

webmd.com oral cancer

nhs.uk

nhs.uk mouth cancer

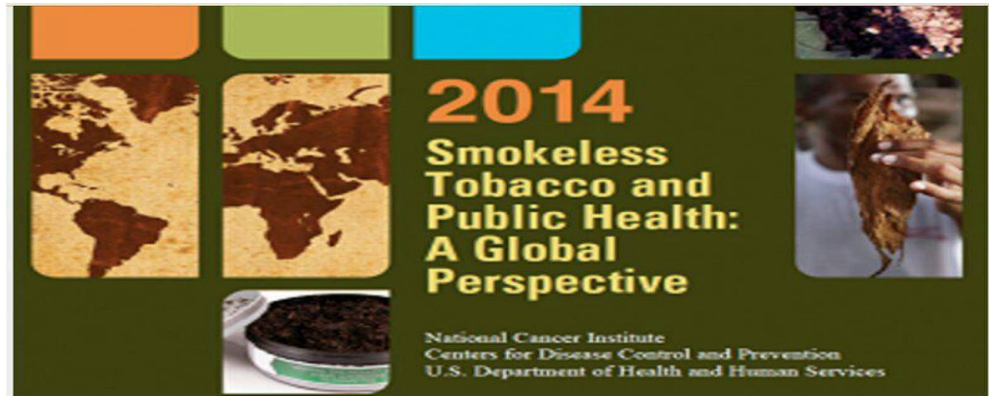
healthline.com oral cancer



## الدراسات السابقة

وبحسب دراسة الدكتور هشام عبدالعزيز- اختصاصي علاج الأورام والعلاج الإشعاعي -فإن تعاطي "الشمّة" يؤدي إلى تقرحات أو التهابات مزمنة، تؤدي إلى تغيرات في الخلية، وهذه التغيرات تكون المسؤولة عن نشوء السرطان، يقول: "نلاحظ زيادة كبيرة في معدلات سرطان الفم واللسان والحنجرة أو سرطان الرأسوالرقبة بصفة خاصة مقارنة بالدول المجاورة، ومعروف من خلال الدراسات والأبحاث أن التبغ بكل أنواعه من مسببات الأورام السرطانية."

ويضيف: "التبغ غير المدخن يحتوي على النيكوتين وهي مادة تؤدي إلى الإدمان بالإضافة إلى أكثر من 28 مادة مسرطنة منها مواد كيميائية وعضوية ومخلفات التراب والإسمنت، ولدى الكثير من المتعاطين مفهوم خاطئ أن الشمّة بكل أنواعها ومنها" الحوت "أقل خطورة من تدخين التبغ، وهذا مفهوم خاطئ، فقد أثبتت 4سجائر وتؤثر بشكل كبير على صحة المتعاطي -".الدراسات أن تعاطي التبغ الغير مدخن" الشمّة "يعادل 3 أوضح أبوملحة، أن خطورة الشمّة الصفراء واضحة وجلية، ولكن خطورتها تتفاقم في كونها مؤدية إلى الإدمان السريع، إضافة إلى تسببها بأعراض صحية، منها تقرحات الفم، وقرحة المعدة، والاثنا عشر، كما أنها قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، والضعف الجنسي وأمراض نفسية مثل الاكتئاب، وربما يصل الحال إلى الهلوسة.



شاركت جامعة جازان، في التقرير الذي أصدره مركز السيطرة على الأمراض "Center of Disease Control (CDC)", في الولايات المتحدة الأمريكية، بالتعاون مع معهد السرطان الوطني الأمريكي، بعنوان "استخدام التبغ وتأثيره على الصحة العامة".

وتناول التقرير المكون من أكثر من خمسمائة صفحة مستحضرات التبغ اللدخانية مثل: "الشمّة"، و"التنباك" وتأثيرهما على سرطان الفم والصحة

**ملخص المادة العلمية:**

الشفة (Chewing tobacco): عباره عن التبغ الممضوغ والتي يتم وضعها تحت اللسان لغرض سرعة امتصاصها. استهدفت دراستنا في هذا البحث تحديد مدى انتشار تناول الشفة في مديرية الجراحي عزلة المعاصلة واضرارها والعوامل التي تجعل من الانسان مدمنا عليها، فقد شملت هذه الدراسة نزولات ميدانية لجزء من المجتمع حيث تم اخذ المعلومات والبيانات من المتعاطين لشفة ،وقد أظهرت النتائج ان نسبة انتشار تعاطي الشفة عالية جدا وكانت اكثر فئة عمرية هي الفئة العمرية ( ٣٥ – ٤٥ ) سنة بنسبة ٥٦,٥%، وكذلك الجنس اذ اظهرت دراستنا ان نسبة المتعاطين من الذكور اعلى من الاناث بنسبة ٥٥,٥% واثبتت دراستنا ان تناول الشفة يعد من الظواهر الفتاكة لمالها من اثار واعراض سلبية تهدد حياة الفرد والمجتمع ,وبالإضافة الى المضاعفات الخطيرة التي تتمثل في قرحة والتهاب وسرطانات المعدة وسرطان الفم وتليف الكبد وتاكل الاسنان وتساقطها والتهابات وتهتكات اللثة .

اظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الاسباب التي تجعل الشخص يتعاطي الشفة هي العائلة بنسبة ٣٩% وقدم بحثنا اهم التوجيهات والتوصيات للالتزام بالخطة العلاجية واتباع نظام غذائي صحي وزيادة الوعي الصحي ولفت الانتباه والاهتمام بهذه الظاهرة وطرق الوقاية.

## نموذج من ادوات الدراسة مقابلة خاص بالاطباء

\*استبيان خاص بتناول الشمة واضرارها واثارها ومضاعفاتها على الصحة في عزلة المعاصرة ٢٠٢٢م

مديرية الجراحي - خاص بدكاترة



الجمهورية اليمنية

وزارة التعليم الفني والتدريب المهني

المجلس الاعلى لكليات المجتمع

كلية اليمن الدولية للعلوم الطبية والتقنية بالجراحي

Republic of Yemen

Ministry of Artistically Education  
and Occupational TrainingThe highest Council for Colleges of community  
Internationalism Yemen College For Technical  
and Medical Science

## \*ملاحظة:-

هذا الاستبيان لا يقوم بتسجيل  
بياناتك الشخصية لهذا نرجو  
الاجابة بمصادقية .



تمت إشرافه / عمر الفلمح

## \*المطلوب:

\*هل زارتك حالات تتعاطى الشمة :

نعم ( ) لا ( )

\* اذا كانت اجابتك نعم .....كم شهرياً :

١٠-٥ احواله ( ) ، ٢٠-١٠ حاله ( ) ، ٤٠-٢٠ حاله فأكثر ( )

\*ماهي أكثر فئة عمرية كانت تتعاطى الشمة وأكثر جنس :

.....

.....

.....

\*هل تناول الشمة لها أضرار جهازية على جسم الإنسان :

- نعم ( ) - لا ( )

\* اذا كانت اجابتك نعم ..... ماهي هذه الأضرار:

.....

.....

.....

\*ماهي المعالجة التي قمت بها لمتعاطى الشمة :

.....

.....

.....

\*هل شفيت هذه الحالة (المتعاطى لشمة) :

- نعم ( ) - لا ( )

\*اذا كانت اجابتك لا برأيك ماهو سبب عدم شفاء الحالة وماهو الإجراء الذي قمت به:

.....

.....

.....

\*هل تعتبر الإدمان على الشمة مشكلة طبية مؤثرة ولها دور في إنتشار الأمراض:

.....

.....

.....

\*ماهي النصائح والتوصيات التي يجب تقديمها لمتعاطى الشمة :

.....

.....

.....

.....



الجمهورية اليمنية  
وزارة التعليم الفني والتدريب المهني  
المجلس الاعلى لكليات المجتمع  
كلية اليمن الدولية للعلوم الطبية والتقنية بالجراحي

Republic of Yemen  
Ministry of Artistically Education  
and Occupational Training  
The highest Council for Colleges of  
community  
Internationalism Yemen College For

### \*ملاحظة:-

هذا الاستبيان لا يقوم  
بتسجيل بياناتك الشخصية  
لهذا نرجو الاجابة بمصادقية

تحت إشراف د/عمر الفلم

## نموذج من ادوات الدراسة أستبيان خاصة بعينة من عزلة المعاصلة \*استبيان خاص بالتناول الشمة واضرارها واثارها ومضاعفاتها على الصحة في عزلة المعاصلة ٢٠٢٢م

### \*المطلوب:

#### الجنس:

ذكر ( ) أنثى ( )

#### \*2الفئة العمرية:

٢٥-١٥ ( ) ، 35-25 ( ) ، 45-35 فمافوق ( )

#### \*٢هل تتناول الشمة:

نعم ( ) لا- ( )

#### \*٣إذا كانت اجابتك نعم.....فما السبب:

- فضول وحب التجربة ( ) -تقليدا لعائلتك ( )
- مشاكل نفسية أو عائلية ( ) - اعتقادا منك انها تزيل الم الاسنان ( )
- لمجاره أصدقائك ( )

#### \*٤ هل عانيت من اى مشاكل بسبب تناول للشمة:

نعم ( ) لا- ( )

#### \*٥ إذا كانت اجابتك نعم ..... ماهى:

- انحسار اللثة ( ) -تصبغ الاسنان ( )
- تآكل الاسنان ( )
- التهابات اللثة وتورمها ( ) - أخرى أذكرها.....

#### \*٦بعد معرفتك لهذه المشكلة هل توجهت للطبيب:

نعم ( ) لا- ( )

#### \*٧إذا كانت اجابتك نعم اى طبيب زرت:

- طبيب أسنان ( ) - طبيب عام ( )
- طبيب باطنيه ( )

#### \*٨ماهى المعالجة التى قام بها الطبيب:

صرف أدوية ومهدنات ( )

اخرى اذكرها.....



الجمهورية اليمنية  
وزارة التعليم الفني والتدريب المهني  
المجلس الاعلى لكليات المجتمع  
كلية اليمن الدولية للعلوم الطبية والتقنية بالجراحي

Republic of Yemen  
Ministry of Artistically Education  
and Occupational Training  
The highest Council for Colleges of  
community  
Internationalism Yemen College For  
Technical and Medical Science

### \*ملاحظة:-

هذا الاستبيان لا يقوم  
بتسجيل بياناتك الشخصية  
لهذا نرجو الاجابة بمصادقية

تحية إشراف / د. عمر الفلمح

## \*استبيان خاص بالتناول الشمة واضرارها واثارها ومضاعفاتها على الصحة في عزلة المعاصلة ٢٠٢٢ م

### \*المطلوب:

٩\* هل شفيت من هذه المشكلة :

- نعم ( ) - لا ( )

١٠\* اذا كانت اجابتك لا ..... ماهي المضاعفات التي حصلت معك :

- سقوط الاسنان ( ) - تأكل الاسنان ( )

- سرطان الفم ( ) - تهتك اللثة ( )

أخرى اذكرها .....

.....

١١\* بعد ظهور المضاعفات هل قمت بزيارة الطبيب مرة اخرى :

- نعم ( ) - لا ( )

١٢\* اذا كانت اجابتك لا ..... لماذا :

- ظروف مادية ( ) - إهمال ( )

- أخرى اذكرها.....

.....

١٣\* اذا كانت اجابتك نعم ماهي المعالجة الذي قام بها الطبيب :

- تحويل ( ) - إعادة المعالجة ( )

- صرف أدوية ومهدئات ( )

- أخرى اذكرها .....

.....

١٤\* من وجهة نظرك ماهو سبب ظهور مضاعفات بعد المعالجة :

- العودة الى الشمة مرة اخرى ( ) - عدم الانتظام بأخذ العلاج ( )

- فشل المعالجة ( )

١٥\* هل تستطيع الإقلاع عن الشمة :

- نعم ( ) - لا ( )

١٦\* اذا كانت اجابتك لا ..... ما سبب :

.....



\* استبيان خاص بتناول الشمة واضرارها واثارها ومضاعفاتها على الصحة في عزلة المعاصرة ٢٠٢٢م

مديرية الجراحي - خاص بدكاترة الاسنان



الجمهورية اليمنية

وزارة التعليم الفني والتدريب المهني

المجلس الاعلى لكليات المجتمع

كلية اليمن الدولية للعلوم الطبية والتقنية بالجراحي

Republic of Yemen

Ministry of Artistically Education

and Occupational Training

The highest Council for Colleges of community

Internationalism Yemen College For Technical

and Medical Science

\*ملاحظة:-

هذا الاستبيان لا يقوم بتسجيل

بياناتك الشخصية لهذا نرجو

الاجابة بمصادقية .



### \*المطلوب:

\*هل زارتك حالات تتعاطى الشمة :

نعم ( ) لا ( )

\* اذا كانت اجابتك نعم .....كم شهرياً :

١٠-٥ احواله ( ) ، ٢٠-١٠ احواله ( ) ، ٤٠-٢٠ احواله فأكثر ( )

\*ماهي أكثر فئة عمرية كانت تتعاطى الشمة وأكثر جنس :

.....

.....

.....

\*هل لتناول الشمة ضرر على صحة الفم والاسنان:

- نعم ( ) - لا ( )

\* اذا كانت اجابتك نعم ..... ماهي هذه الأضرار:

.....

.....

.....

\*ماهي المعالجة التي قمت بها لمتعاطى الشمة :

.....

.....

.....

\*هل شفيت هذه الحالة (المتعاطى لشمة) :

- نعم ( ) - لا ( )

\*إذا كانت إجابتك لا برأيك ماهو سبب عدم شفاء الحالة وماهو الإجراء الذي قمت به:

.....

.....

.....

.....

\*هل تعتبر الادمان على الشمة مشكلة طبية مؤثرة ولها دور في انتشار الأمراض:

.....

.....

.....

.....

\*ماهي النصائح والتوصيات التي يجب تقديمها لمتعاطى الشمة :

.....

.....

.....

.....

محمد إبراهيم / ١٥ / ١٤٤٣م

## الخاتمة :

الحمد لله الذي اعاننا على الإنتهاء من إعداد هذا البحث وماتم تقديمه إنما هو من فضل الله عزوجل وبعد : نتقدم بهذا المشروع الذي يعد نهاية مشوارنا وجهودنا التي بذلناها لنصل لهذه النتائج وإتمام هذا البحث من جانبية النظري والعملية رغم كل الصعوبات التي واجهتنا.

وفي خاتمة هذا البحث نستعرض لكم أهم ماتناولنا في هذا البحث من المواضيع منها :

الشمة ومكوناتها وضررها على صحة الفرد .

أسماء الشمة والوانها وانواعها .

أسباب تعاطي الشمة والإدمان عليها .

العلاقة بين التبناك والأورام السرطانية .

ومن أهم ماتناولته هذه المواضيع :

الشمة : وهي عباره عن نبتة تجفف وتطحن وتكون سادة أي غير مضاف إليها شي وذلك على حسب رغبة المتعاطي

لها وتكون على شكل اصفر مائل الى الخضار يحتوي على التبغ المخلوط بمادة بلورية بيضاء وينتشر استعمالها عن

طريق المضغ في بعض البلاد العربية وكذلك في أمريكا والسويد، ويخلط معها مواد كثيرة منها (العطرون - التراب -

الاسمنت - الملح - الحناء - الطحين ) ومواد اخرى متنوعة .

مكوناتها : النيكوتين ، القطران ، اول اكسيد الكربون ، الفورمالديهايد ، سيانيد الهيدروجين ، الميثانول ، البولونيوم ،

التولوين ، الاسيتون ، الامونيا ، الزرنيخ ، البنزين ، الكاديوم.

المواد المسببه للسرطان في الشمه وهي:

نتروزامين ، كاديوم ، البولونيوم ، هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات ، يورسين ، طولودين.

أسماء الشمة والوانها وانواعها : فهي تسمى بالتبناك والسعوط والنشوق والمضغة والسفة والسويكة والبردقان،

كما أن للشمة ألوان كثيرة فمنها السوداء والحمراء والخضراء والصفراء والبيضاء، وللشمة أنواع تختلف باختلاف أماكن

تواجدها فمنها الشمة السعودية والشمة اليمنية والشمة السودانية والشمة الباكستانية والشمة الهندية .

اسباب تعاطي الشمة : التمايك يحتوي على مادة النيكوتين وهي مادة كيميائية، تسبب زيادة إفراز الناقلات العصبية في الدماغ، وتعمل على تنظيم المزاج.

أما إذا أردنا أن نتكلم عن أسباب تعاطي الشمة فنقول لتعاطي الشمة أسباب كثيرة منها :

ضعف الوازع الديني : فضعيف الوازع الديني يقع في شراك هذه المادة الخبيثة.

أصحاب السوء الذين يحثون غيرهم على كل معصية وشر ومنها الشمة فكم من أناس لا يعرفون الشمة وبسبب أصحاب الباطل تعرفوا عليها فأدمنوها .

التجربة وحب الاستطلاع.

سهولة الحصول عليها.

الاعتقاد الخاطيء بأن الشمة لا تسبب أمراضاً خطيرة أو أنها تخفف الألم.

**رخص ثمنها :** فقيمة شراء مسحوق الشمة مثلا أرخص من بعض أنواع التدخين فهذا من أسباب إقبال الناس على شرائها وتعاطيها.

الفراغ الذي يؤدي إلى تجربة كل جديد ولو كان ضاراً.

يعانون من الإحباط أو اليأس والمشاكل الاجتماعية والنفسية والمادية.

العلاقة بين التمايك والاورام السرطانية : التمايك يحتوي على أكثر من ٦٠ مادة كيميائية، والتي تسبب السرطان، خاصة في الفم والحنجرة والبلعوم، والتي تكون في البداية أورام حميدة ثم تتحول إلى خبيثة ، تظهر الأورام السرطانية عبارة عن بقع بيضاء داخل اللثة وتقرحات داخل الفم، و تأكل اللثة وطبقة مينا الأسنان، كما أن العديد من الأبحاث أكدت أنه يتسبب في سقوط الأسنان.

وتم عمل إستبيانات ورقية تحتوي على عدة أسئلة نستفيد منها في إستخراج أهداف البحث وإثبات الفرضيات حيث تم عمل نزولات ميدانية في منطقة الجراحي عزلة المعاصلة واخذ عينة من هذه المنطقة وتسجيل إجاباتهم عليها ومن هذه النزولات أثبتنا التالي : الجنس: أظهرت نتائج دراستنا الحالية أن نسبة الذكور المتناولين لشمة أكثر من الإناث إذا بلغت النسبة المئوية ٥٥,٥% والإناث ٤٤,٥% .

أن الفئة العمرية ٣٥- ٤٥ سنة كانت اكثر الفئات المتناولة للشمة إذا بلغت النسبة المئوية ٥٦,٥% .

أن أكثر الاسباب التي تجعل الشخص يتعاطي الشمة هي العائلة بنسبة ٣٩% .

أن الذين يصابون بالمشاكل بسبب تناول الشمة يقدر عددهم بنسبة ٨٨% .

ومن هذه المشاكل تأكل الاسنان والتي تحتل الصدارة بنسبة ٣٧% .

كذلك تم عمل إستبيانات خاصة بالدكاترة والعيادات والمراكز الصحية وعيادات الاسنان وأثبتنا التالي: أن نسبة الزائرين

الى العيادات بسبب مشاكل في الشمة ( ٥ - ١٠ حاله ٥ )، ( ١٠ - ٢٠ حاله ٥ )



الفئة العمرية :

ان أكثر فئة عمرية هي ٢٥ - ٣٠ (٦) .

الجنس :

ان الذكور هم اكثر تناولا لشمة من الإناث بنسبة (٨) .

هل لتناول الشمة ضرر على صحة الفم والاسنان ؟

١٢

وتعرفنا من خلال مقابلتنا معهم على بعض من اضرار الشمة :

سرطان الفم ٦ التهابات الفم واللثة ٢ قولون والجهاز العصبي ٢ الكبد+ القلب ٢ تصبغ ١ تساقط الاسنان ١ إنحسار اللثة ١ الجهاز التنفسي ٢ .

وتعرفنا على المعالجة الذي قام بها الطبيب لمتعاطي الشمة :

سرف أدوية ٥ تحويل ٢ النصح والإرشاد ٢ الوقاية ١ .

وكم نسبة الذين شفوا بعد المعالجة ؟

( ٥ )

وعرفنا منهم سبب عدم شفاء المتعاطين لشمة :

الاهمال وتفاهم الحالة ٢ العودة الى الشمة ٤ عدم إتباع إرشادات الطبيب ١ .

وتعرفنا على الإجراء الذي قام به بعد عدم الشفاء: هذه الحالة :

إحالة المريض الى الطبيب المختص ٣ إعادة المعالجة ٤ .

وقد قالوا انهم يعتبروا الإدمان على الشمة مشكلة طبية مؤثرة ولها دور أيضا في إنتشار الأمراض اي جميعهم .

وقد قدموا العديد من النصائح والتوصيات التي يجب تقديمها لمتعاطي الشمة:

الإقلاع عن الشمة ٦ اخذ الادوية بانتظام ٣ المحافظة على نظافة الفم ٣ التوعية ٣ اتباع نظام غذائي ١ .

صور توثيق النزول

