

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Ecole Normale Supérieure  
Vieux Kouba – Alger



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المدرسة العليا للأساتذة

القبة – الجزائر

قسم العلوم الطبيعية

Département des sciences naturelles

مذكرة بعنوان:

مشكل التدخين عند  
المتدربين

مذكرة تخرج لنيل شهادة أستاذ التعليم الثانوي.

إشراف الأستاذة:

ليندة العماري.

إعداد الطالبات:

زهراء ميساوي.

فطوم جدي.

مليكة زياد.

لجنة المناقشة:

❖ الأستاذ: نجية حملات.....ممتحنة.

❖ الأستاذ: أحمد نواصري.....رئيسا.

❖ الأستاذة: ليندة العماري..... مشرفة.

السنة الجامعية: 2009-2010

دفعة جوان 2010

# الفهرس

.....مقدمة

.....ملخص

## الفصل الأول : التدخين و الإدمان.

I- التدخين.....

1- لمحة تاريخية.....

2- تعريف التدخين.....

1-2- لغة.....

2-2- إصطلاحا.....

3- أشكال التدخين.....

1-3- السيجارة.....

2-3- السيجار.....

3-3- الغليون.....

4-3- النرجيلة.....

4- مكونات السيجارة.....

1-4- التبغ.....

2-4- التركيب الكيميائي للتبغ.....

1-2-4- النيكوتين.....

2-2-4- أول أكسيد الكربون.....

3-2-4- القطران.....

5- دوافع التدخين.....

6- أنواع التدخين.....

1-6- التدخين النفسي.....

2-6- التدخين المؤثر على الحواس.....

3-6- التدخين من أجل الإستمتاع.....

- .....4-6- التدخين المهدئ.....
- .....5-6- التدخين المنشط.....
- .....6-6- التدخين الإدماني.....
- .....7- التدخين السلبي .....
- .....1-7- تعريف التدخين السلبي.....
- .....2-7- تأثيرات التدخين السلبي.....
- .....8- أقسام المدخنين.....
- .....1-8- المعتدلون.....
- .....2-8- المتوسطون.....
- .....3-8- المكثرون.....
- .....4-8- المفرطون.....

- .....II- الإدمان.....
- .....1- تعريف الإدمان.....
- .....1-1- لغة.....
- .....2-1- إصطلاحا.....
- .....2- مراحل الإدمان.....
- .....3- إدمان النيكوتين.....
- .....4- خصائص إدمان النيكوتين.....

### **الفصل الثاني: الأضرار الصحية للتدخين.**

- .....I- تأثير التدخين على الجهاز العصبي.....
- .....1- آلية تأثير النيكوتين على الجهاز العصبي.....
- .....II- تأثير التدخين على الجهاز التنفسي.....
- .....1- سرطان الحنجرة.....
- .....2- إلتهاب الشعب الهوائية المزمن.....
- .....3- إنتفاخ حويصلات الرئة.....
- .....4- سرطان الرئة.....

III- تأثير التدخين على جهاز الدوران والقلب.....

1- ارتفاع ضغط الدم.....

2- تصلب الشرايين.....

IV- تأثير التدخين على الجهاز الهضمي.....

1- سرطان المعدة.....

V- تأثير التدخين على الجهاز البصري.....

VI- تأثير التدخين على الجهاز التناسلي.....

1- تأثير التدخين على الجهاز التناسلي الذكري.....

2- تأثير التدخين على الجهاز الأنثوي.....

1-2- سرطان عنق الرحم.....

VII- تأثير التدخين على الجهاز البولي.....

1- سرطان المثانة.....

VIII- تأثير التدخين على العضلات.....

IX- تأثير التدخين على البشرة والجلد.....

### الفصل الثالث: الإقلاع عن التدخين.

I- الإقلاع عن التدخين.....

1- تعريف الإقلاع.....

1-1- لغة.....

1-2- إصطلاحا.....

2- شروط الإقلاع عن التدخين.....

3- أعراض الإقلاع عن التدخين.....

4- طرق الإقلاع عن التدخين.....

1-4- الطريقة النفسية للإقلاع عن التدخين.....

2-4- الطريقة العلاجية للإقلاع عن التدخين.....

1-2-4- طريقة بدائل النيكوتين.....

أ- مادة اللوبيلين.....

ب- عقاقير مجموعة البيوبروبيون.....

ت- النيكوريت.....

ث- لصيقة النيكوتين.....

خ- عقار التانيك.....

ج- عقار الزيبان.....

4-2-1- طريقة استعمال الفلتر الطبي.....

4-3- الدين الإسلامي كعلاج لظاهرة التدخين.....

### الفصل الرابع: دراسة ميدانية (إستبيان).

تمهيد.....

نتائج ومناقشة.....

# المخلص

تعتبر مشكلة التدخين من أكثر العادات انتشارا في العالم، بدأ الإنسان ممارسة هذه العادة سنة 1492، تدل الإحصائيات أن أكثر من 50% من رجال العالم مدخنون، وما يقارب 25% من نساءه مدخنات.

تؤكد الحقائق العلمية أن التدخين يؤثر على أعضاء الجسم ووظائفها، إما تأثيرا مباشرا تظهر علاماته وأعراضه بعد مدة قصيرة من ممارسة التدخين، أو تأثيرا يتضح ضرره على صحة الإنسان بعد الاستمرار لمدة طويلة، أهم ما في الأمر أن هذا التأثير لا يخص المدخنين فقط بل حتى غير المدخنين.

يعتمد التدخين على نبات التبغ الذي يحتوي على 4000 مادة كيميائية تسبب للإنسان المضار و الأمراض، من أهم هذه المواد القطران المسبب لمختلف أنواع السرطان، النيكوتين المسؤول عن إحداث الإدمان، و أول أكسيد الكربون الذي يحدث تقلص وتصلب الشرايين.

يعد التدخين أحد أسباب الجلطة الدماغية، السكتة القلبية، سرطان الرئة، وغيرها. تنتشر عادة التدخين في كل المؤسسات التعليمية ويشمل كل فئات المتمدرسين وتكون أكثر انتشارا في الجامعة والثانوي، وأقل في المتوسط.

رغم استفحال هذه الظاهرة إلا أنه يمكن تجنب المدخنين لها، من خلال محاولة الإقلاع عنها، والذي يتطلب عزيمة وإرادة قوية. أما غير المدخنين فمن خلال معرفتهم ووعيهم بأضرار التدخين.