



حقائق سريعة الإقلاع عن التدخين

تأليف

Robert West

Saul Shiffman

ترجمة

د. هيثم بن إبراهيم السيف

أستاذ مساعد - قسم طب العائلة والمجتمع

كلية الطب - جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب. ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح) دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٤٣هـ (٢٠٢٢م)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ويست، روبرت.

حقائق سريعة: الإقلاع عن التدخين / روبرت ويست؛ ساول شيفمان؛ هيثم إبراهيم السيف - الرياض، ١٤٤٣هـ.

١٢٨ ص؛ ١٧ سم × ٢٤ سم

ردمك: ٧-٠٣٩-٥١٠-٦٠٣-٩٧٨

١- مكافحة التدخين ٢- التدخين والصحة أ. شيفمان، ساول (مؤلف مشارك)

ب. السيف، هيثم إبراهيم (مترجم) ج. العنوان

١٤٤٣/٧٣٥٣

ديوي ٣٦٢، ٢٩٦

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٧٣٥٣

ردمك: ٧-٠٣٩-٥١٠-٦٠٣-٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

Fast Facts: Smoking Cessation

By: Robert West and Saul Shiffman

© in this edition Health Press Limited 2016

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه الرابع للعام الدراسي ١٤٤٣هـ،

المعقود بتاريخ ٥/٣/١٤٤٣هـ، الموافق ١٢/١٠/٢٠٢١م.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



التعريف بالمترجم

د. هيثم بن إبراهيم بن محمد السيف

العمل: أستاذ مساعد واستشاري طب الأسرة بقسم طب العائلة والمجتمع، كلية الطب، جامعة الملك سعود.

العنوان: ص.ب: ٢٩٢٥ (صندوق داخلي: ٣٤)، الرمز البريدي: ١١٤٦١، الرياض المملكة العربية السعودية.

هاتف القسم: ٠٠٩٦٦١١٤٦٧٠٨٣٦

البريد الإلكتروني: hayalsair@ksu.edu.sa

المؤهلات

- بكالوريوس طب وجراحة، جامعة الملك سعود ٢٠٠٩ م.
- ماجستير الصحة العامة في تخصص الباثيات من جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس ٢٠١٢ م.
- البورد السعودي في طب الأسرة ٢٠١٦ م.
- البورد العربي في طب الأسرة ٢٠١٧ م.

الخبرات العملية

- طبيب استشاري في قسم طب الأسرة والمجتمع بالمدينة الطبية بجامعة الملك سعود.
- المشرف على وحدة طب الأسرة، بقسم طب الأسرة والمجتمع.

- رئيس وحدة الامتياز بكلية الطب بجامعة الملك سعود.
- رأس وشارك في عدد من اللجان على مستوى القسم وكلية الطب.
- نشر عدة أبحاث محكمة في الدوريات العلمية الطبية.
- أشرف على عدة أبحاث أجراها طلاب كلية الطب وأطباء الدراسات العليا.
- له عدة مشاركات توعوية في وسائل الإعلام المرئية ووسائل التواصل الاجتماعي.
- له عدة مساهمات لتقديم الخدمات الطبية والتعليمية لعدد من الجهات الحكومية والخاصة بالمملكة العربية السعودية.

مقدمة المترجم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهداه. أما بعد: يمثل التدخين أحد أبرز التهديدات على الصحة العامة حيث إنه أحد أهم عوامل الخطر المؤدية لتقليل جودة الحياة والأمراض والوفاة. إن التدخين وباء عالمي مسؤول عن ملايين الوفيات وأمراض القلب والأورام وغيرها من الأمراض، والعالم العربي ليس بمنأى عما سبق، حيث تعاني الدول العربية من آفة التدخين وآثارها السلبية على الصحة العامة. ومازالت المكتبة العربية في حاجة لكتب تتناول التدخين في ضوء آخر المستجدات في الساحة العلمية.

لقد استهل مؤلفا هذا الكتاب الحديث بإيضاح دور السجارة بوصفها وسيلة لتوصيل النيكوتين ثم أنماط انتشار التدخين، ثم تناولوا التأثيرات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية على التدخين وآثار التدخين والإقلاع عنه. وقد خصَّص المؤلفان فصلاً خاصاً عن إدمان السجائر متبوعاً بفصل يوضح كيفية سؤال المرضى عن التدخين ونصحهم بالإقلاع عنه، وتناول الجزء الأخير من الكتاب الطرق اللادوائية والدوائية لمساعدة المدخنين على الإقلاع ومستقبل علاجات الإقلاع عن التدخين وطرقه وخدماته.

هذا الكتاب موجه بشكل أساسي للأطباء وغيرهم من الممارسين الصحيين. لغة الكتاب المبسطة والمختصرة تجعله كذلك مناسباً للمهتمين من غير الممارسين الصحيين. أرجو أن يضيف هذا الكتاب إلى المكتبة العربية إضافة قيمة في هذا الموضوع المهم للصحة العامة ومهنة الطب.

اعتمدت منهجية الترجمة على الرجوع للمعجم الطبي الموحد الصادر عن منظمة الصحة العالمية المكتب الإقليمي لشرق المتوسط¹ لترجمة المصطلحات الطبية، وقاموس المورد الحديث² لترجمة المصطلحات غير الطبية. وقد روعي اختيار الترجمة الأبسط والأشهر قدر الإمكان. ختامًا، أتقدم بالشكر الجزيل لمركز الترجمة في جامعة الملك سعود على جهودهم ودعمهم المتواصل لإتمام هذا العمل. والشكر موصول كذلك للمحكمين على ملاحظاتهم التي أسهمت في رفع مستوى الترجمة، وللأستاذ الدكتور مختار عطية على مراجعته اللغوية. وأسأل الله سبحانه وتعالى أن يتقبل هذا العمل ويجعله من العلم النافع والعمل الصالح، وصلى اللهم وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

(*) ملحوظة

أرحب بتصويباتك واقتراحاتك أخي القارئ الكريم على البريد الإلكتروني وهي محل تقدير واهتمام.

المرجم

د. هيثم بن إبراهيم السيف
hayalsaiif@ksu.edu.sa

المراجع

- 1- منظمة الصحة العالمية المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، المعجم الطبي الموحد، مصر، <https://umd.emro.who.int/whodictionary>.
- 2- منير البعلبكي و د. رمزي منير البعلبكي، المورد الحديث، دار العلم للملايين، لبنان، ٢٠٠٨م.

السبر الذاتية والافصاحات

روبرت ويست يجري الأبحاث عن استخدام التبغ منذ عام ١٩٨٢م وهو مؤلف مشارك للإرشادات الإنجليزية الوطنية للإقلاع عن التدخين، وكتاب شهير للمدخين يُدعى وصفة للتحرر من التدخين (The SmokeFree Formula (www.smokefreeformula.com). تشمل أبحاثه الحالية التجارب السريرية على العلاجات الجديدة للإقلاع عن التدخين، ودراسات الآثار الحادة للامتناع عن السجائر والدراسات السكانية لأنماط التدخين (انظر www.rjwest.co.uk).

يقوم الأستاذ ويست بإجراء أبحاث واستشارات مدفوعة الأجر وتلقي أموال الضيافة والسفر من الشركات المصنعة لأدوية التوقف عن التدخين.

سول شيفمان هو مختص بعلم النفس psychologist درس استخدام التبغ منذ عام ١٩٧٣م. تركز أبحاثه على الاعتماد على النيكوتين وتطوره ومتلازمة الامتناع عن النيكوتين والعلاجات السلوكية والدوائية للتدخين، مع التركيز بشكل خاص على انتكاس المدخنين والوقاية منه. الأستاذ شيفمان هو زميل الرابطة الأمريكية لعلم النفس (في علم النفس الصحي health psychology وعلم الأدوية النفسية psychopharmacology والإدمان)، وجمعية علم النفس الأمريكية وجمعية الطب السلوكي.

الأستاذ شيفمان يعمل مستشارًا لشركة نيكونوفوم Nicovum (التي تسوق منتجات الإقلاع عن التدخين)، وبخار رينولدز Reynolds (السجائر الإلكترونية)، وهما فرعان لشركة آر جيه رينولدز توباكو RJ Reynolds Tobacco، ولديه حصة في شركة تطوير أدوية جديدة للتوقف عن التدخين.

مقدمة المؤلفين

نظرًا للآثار المرصية الواسعة النطاق للتدخين، من الضروري أن يفهم جميع الأطباء:

- الآثار قصيرة وطويلة الأجل للتدخين على الجسم.
- فوائد الإقلاع عن التدخين.
- لماذا يجد المدخنون صعوبة في التوقف عن التدخين.
- دور الأطباء في تعزيز ودعم الإقلاع عن التدخين.
- العلاجات المتاحة لمساعدة المدخنين في التغلب على إدمانهم.

يلبي هذا الكتاب "حقائق سريعة: الإقلاع عن التدخين" هذه الاحتياجات: هنا في مكان واحد، ستجد جميع المعلومات التي تحتاجها بشأن التدخين وإدمان التبغ وأفضل طريقة لعلاج الإدمان. بالإضافة إلى تقديم مراجعة مبنية على البراهين evidence-based للجوانب الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والطبية للإدمان على التبغ، مع توضيح آثار التدخين ونتائجه إلى جانب نتائج الإقلاع عنه.

التحدي الذي يواجهنا جميعًا هو التأكد من منح المدخنين أفضل فرصة ودعم للإقلاع عن التدخين. لتتعلم كيفية تحفيز المزيد من محاولات الإقلاع ومساعدة المرضى على التغلب على إدمانهم وتحسين النجاح على المدى الطويل باستخدام الدعم السلوكي المنظم والأدوية. من خلال الأفكار المفيدة والنصائح والعلاجات للمساعدة للفريق الإكلينيكي، فإن هذا المرجع الموجز والحديث حول كل ما يتعلق بالتدخين وكيفية المساعدة على الإقلاع سيفيد كل طبيب يتعامل مع المدخنين.

في النهاية، إن أفضل سبب لقراءة هذا الكتاب هو مساعدة مرضاك الذين يدخنون لتغيير سلوكهم للأفضل وبشكل مستدام. سيؤدي النجاح إلى تحسن كبير ورائع في صحة الأشخاص في جميع أنحاء العالم، ورضا هائل عن العمل أيضًا.

المحتويات

هـ	التعريف بالترجم
ز	مقدمة المترجم
ط	السير الذاتية والإفصاحات
ك	مقدمة المؤلفين
١	الفصل الأول: السجائر بوصفها نظام توصيل للنيكوتين
٧	الفصل الثاني: أنماط التدخين
١٧	الفصل الثالث: التأثيرات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية على التدخين
٢٣	الفصل الرابع: آثار التدخين والإقلاع عن التدخين
٣٧	الفصل الخامس: إدمان السجائر
٥١	الفصل السادس: الطبيب والتدخين
٥٧	الفصل السابع: العلاجات المساعدة للإقلاع عن التدخين
٧٧	الفصل الثامن: الاتجاهات المستقبلية
٨٣	مصادر مفيدة
٨٩	مسرد المصطلحات
٩٣	ثبت المصطلحات: أولاً: (عربي- إنجليزي)
١٠٨	ثانياً: (إنجليزي- عربي)
١٢٣	كشاف الموضوعات