

التدخين , اسبابه وطرق علاجه

فاطمة عبود جلوب

غانم عويز عباس

المعهد التقني - القادسية

الخلاصة

هذا البحث هو دراسة ميدانية تستهدف التعرف على أسباب التدخين لدى طلاب المعهد التقني في الديوانية وطرق علاجه , شملت عينة البحث 600 طالب مدخن للعام الدراسي 2008-2009 وتم جمع المعلومات عن طريق الاستمارة الاستبائية وقد اعتمد التوزيع التكراري والنسبة المئوية كوسائل إحصائية في تحليل المعلومات.

أظهرت نتائج البحث إن (58,33) % من الطلبة بدأوا بعمر 12-15 سنة , سكنه الريف أعلى نسبة من سكنه المدينة , 33,33 % من أسباب التدخين هو لتخفيف التوتر , تفاوت الطلبة في المعلومات عن مضار التدخين وطرق علاجه .
ابرز توصيات الدراسة هي التوعية والتثقيف الصحي لإفراد المجتمع عامة والطلبة خاصة عن مضار التدخين وطرق علاجه .

Abstract

A field study aimed to identify the causes the of smoking , methods of treatment of Al-Diwanya technical institute .

The sample of research included (600) smoker student for the year 2008 – 2009

The data were collected by special questionnaire designed for the purpose of the study and analyzed by using frequency distribution and relative frequency .

The result of the study revealed that 58.33% of student were beginning smoking at age (12-15) year rural area was higher than urban 33.33% of causes smoking were relifing stress , Differences of information among students about effect of smoking and methods of treatment.

The study recommends health education about effect of smoking on health and methods of treatment

المقدمة

يعد التدخين مشكلة صحية كبيرة للفرد والمجتمع لما يسببه من إمرض كثيرة كإمرض القلب والشرابين وسرطان الرئة والمثانة والموت المبكر وهذا ما أكده (Burns (1985 وبسبب التدخين وفاة 2 مليون شخص سنويا إضافة الى الهدر الاقتصادي الذي يسبب بشكل مباشر أو غير مباشر (WHO (1986

يشير Koop(1986) بأنه يبلغ مجموع المدخنين ففي العالم حوالي مليار مدخن يموت منهم بشكل مبكر حوالي 2مليون نسمة سنويا بسبب التدخين وهذا يعني وفاة (200-500) شخص لكل مليون نسمة من العالم .
يذكر (Macken (1986 بان (75-90) % من إمرض القلب الناتجة عن قصور الشرايين التاجية أيضا سببها التدخين , وتشير منظمة الصحة العالمية 1983 بان حجم الصرفيات على السكان عام 1984 بحدود (85-100) مليار دولار ينتج عنها إضرار اقتصادية وصحية هائلة تقدر بحوالي 2مليون وفاة مبكرة ومليون حالة سرطان جديدة بالاضافة الى ملايين من محالات الأمراض الأخرى يضيف (Macken (1986 بان التدخين يسبب انخفاض معدل العمر بحدود (8-10) سنة .

ويذكر Koop(1986) بان كلفة العناية الطبية في الولايات المتحدة حوالي 2 دولار لكل علبة سكاثر تباع إلى المستهلك .

تشير منظمة الصحة العالمية (1986) بان المملكة المتحدة تفقد يوميا 213 شخص بالموت المبكر نتيجة التدخين .

ويضيف (Shall 1986) بان الولايات المتحدة تقعد يوميا 1000 وفاة مبكرة بسبب التدخين وينكر (Mackay & et al 1986) بان التدخين يسبب 10 % من الوفيات سنويا في هونك هونك التي يبلغ عدد سكانها 5,5 مليون نسمة .

اكتشف التدخين عام 1493 م في القارة الأمريكية ونقل التدخين إلى القارة الأوروبية عام 1559 م من قبل فرانكو هيرنا ندر ثم انتقل إلى كافة أنحاء العالم وقد دخل إلى البلاد العربية عام 1590 م عن طريق تركيا اولدجول (1986) .

لقد أصبح التدخين مشكلة عالمية عامة لها تأثيرات سلبية في مختلف المجالات الصحية والنفسية والاقتصادية والحضرية حيث يقضي هذا الوباء بشكل غير مباشر على أكثر من 5 مليون شخص سنويا ومهما اختلفت أشكال التدخين وأعمار المدخنين فانه تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة ويؤدي إلى الإدمان . منظمة الصحة العالمية (1998) .

ويضيف كمال (1983) بان هناك عوامل عديدة تسبب حالة الإدمان على التدخين لدى الفرد وهي عدم تكامل السمات الشخصية الأساسية ومنها السمات المزاجية والعصبية وسمات الطفولة المبكرة والسمات الاجتماعية والأخلاقية.

بالنظر لانتشار ظاهرة التدخين بين الطلبة ارتئى الباحثان لمعرفة أسباب ممارسة هذه الظاهرة ولرفع المستوى العلمي والصحي لهذا القطاع الكبير من الطلبة .

أهداف البحث

1. معرفة أسباب التدخين لدى طلبة المعد التقني الديوانية .
2. علاقة التدخين ببعض المتغيرات .
3. التعرف على طرق علاج التدخين .

تعريف المصطلحات

التدخين : هو مصدر للفعل دخن وهو ما يقوم به الفرد عند ما يشعل سيجارة ثم يضعها بين شفتيه وتخرج دخانا ابيض من الفم والأنف .

منهجية البحث

لتحقيق اهداف البحث تطلب بناء اداة يتم بموجبها جمع البيانات عن اسباب التدخين وطرق علاجه واتباع اسلوب معين لأختيار عينة البحث وجمع البيانات وفي ما يلي تفصيل ذلك :-

1. اداة البحث

للتعرف على أسباب التدخين وطرق علاجه استعان الباحث بالاستبيان اداة لتحقيق اهداف البحث فاستخدم الاستبيان المفتوح عن طريق المقابلة الشخصية للطلبة لأستطلاع ارائهم عن اسباب التدخين وطرق علاجه لغرض بناء استبيان البحث الاساسي وفق الخطوات التالية :-

أ . قام الباحثان بتصميم استمارة من الاستبيان المفتوح وزعت على 50 طالب مدخن من طلبة المعهد التقني في الديوانية للعام الدراسي 2008-2009 وكان الاستبيان المفتوح يتضمن الاتي :-

اولاً. ما هي اسباب التدخين من وجهة نظرك .

ثانياً. ما هي طرق علاج التدخين ؟ انظر الملحق رقم (1) .

ب. طريقة بناء استبيان البحث الاساسي وفقاً لأجابات الطلبة المدخنين للاستبيان الاستطلاعي وكذلك على ما ذكر في الادبيات عن موضوع البحث . انظر الملحق رقم (2)

2. صدق الأداة

يعتبر الصدق من الشروط المهمة التي يجب نوافرها في الاداة التي يعتمد عليها أي بحث وان اداة البحث كما يؤكد (Seman and etal 1982) تكون صادقة اذا قاست فعلاً ما وضعت لقياسه لذا فقد تم عرض استبيان البحث على خمسة عشر خبيراً في مجالات مختلفة وهي مجال الطب والعلوم التربوية والنفسية والتمريض والاحصاء وطرق البحث لا تقل خبرة ادهم عن عشرة سنوات وكان متوسط خبرتهم بالسنين (21,05) لغرض تعديل الاستبيان والاضافة او الحذف لبعض الفقرات التي يراها الخبير بانها غير ملائمة في البحث وبهذا يكن الباحث قد حصل على مؤشر الصدق الظاهري ونتيجة لمراجعة أداة الاستبيان من قبل الخبراء كان معدل الاتفاق (100%) لجميع فقرات الاستبيان .

3. وضوح الفقرات بالنسبة الى الطلبة

للتأكد من وضوح الفقرات قبل التطبيق النهائي قام الباحثان بتطبيق الاستبيان الاساسي على (50) طالب مدخن من طلبة المعهد التقني الديوانية وقد استبعدت العينة الاستطلاعية عند التطبيق النهائي للبحث .

4. ثبات اداة البحث

للاعتدال على أداة البحث يجب إن يكون هناك ثبات في استجابات المبحوثين بعد مرور فترة زمنية لذا تم قياس أداة البحث بطريقة إعادة تطبيق الاستبيان على (25) طالب مدخن من طلبة المعهد التقني الديوانية وتم تثبيت أسمائهم وأقسامهم وقد تم إعادة الاختبار عليهم بعد عشرين يوماً من الاختبار الأول وتعتبر هذه الفترة قياسية لأنها تضمن عدم تذكرهم لإجاباتهم للمرة الأولى وكان معامل ثبات استبيان الطلبة (0,90) باحتمالية ($0,001 >$) .

5. عينة البحث

شملت عينة البحث 600 طالب مدخن من طلبة المعهد التقني الديوانية ومن مختلف الأقسام العلمية للعام الدراسي 2008 – 2009 .

6. طريقة جمع البيانات

تم جمع البيانات بطريقة استخدام الاستمارة الاستبائية وتم تحليل النتائج باستخدام التوزيع التكراري وبالنسبة المئوية ومعامل ارتباط بيرسون لتقدير معامل ثبات أداة البحث .

النتائج والمناقشة

يبين الجدول 1 بان 58,33 من الطلبة بدؤوا التدخين بين عمر (12-15) سنة وهذا يتفق مع دراسة الفكيكي (1981) كما يبين الجدول بان (65,84 %) من الطلبة يدخنون عشرين سيجارة فاكثر يوميا حيث ان النيكوتين يصل إلى الدماغ خلال 30 ثانية من التدخين ويؤدي إلى الإدمان من خلال تأثيره على بعض المراكز العصبية في الدماغ (Chandler 1986) .

يبين الجدول رقم 2 بان 66,67% من المدخنين هم من سكنه الريف وهذا ما يتفق مع دراسة الدباغ (1972) حيث قلة الوعي الصحي من مخاطر التدخين .

يبين الجدول 3 بان 33,33 % من أسباب التدخين هو لتخفيف التوتر وهذا شعور داخلي لما يعانيه المراهق من كبت وما يتميز به من شخصية قلقة ومتوترة باستمرار بسبب ما يعانيه من احباطات مختلفة في حياته كمال (1983) .

وبين الجدول 3 بان 16,67 % من أسباب التدخين هو نوع من مظاهر النضج واكتمال الشخصية وهذا يتفق مع دراسة (Ashton & et al (1983) .

وبين الجدول 4 بان معرفة الطلبة بإضرار التدخين متفاوتة رغم التحذيرات الشديدة عن مضار التدخين حيث تشير منظمة الصحة العالمية (1982) و اولدجول (1986) والرمضاني وآخرون (1987) بان التدخين هو السبب الأكبر للأمراض غير الانتقالية حيث يمثل سرطان الرئة 40 % من الآثار المهلكة للتدخين وتمثل أمراض القلب والجهاز والتنفس والأمراض الأخرى إل 60 % الباقية من الوفيات الناتجة عنه ويضيف Macken (1986) بان التدخين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والشرابين .

وينكر (1986) Keith بان التدخين يضعف مراكز الانتصاب العصبي عند الرجال ويضيف (Jones (1985 بان التدخين يؤدي الى قلة الكريات البيضاء والخلايا اللمفية القاتلة وخلايا الرؤية والإخلال من تركيز الكلوبينات المناعية مما يؤدي إلى الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي والسرطان .

يبين جدول 5 بان معلومات الطلبة حول كيفية الإقلاع عن التدخين ضئيلة جدا يشير كل من (Koop (1986 &

(Ama (1986 & Chandle (1986 بان اغلب الدراسات والتقارير العلمية أثبتت إن مادة النيكوتين التي يحتويها

التبغ تعتبر من أقوى المواد التي تسبب الإدمان .

إن علاج التدخين ليس بالأمر المستحيل أو الصعب ولا يحتاج إلى جهد فان المدخن إذا فكر عميقا بمضار التدخين وكانت لديه إرادة قوية في تركه فأنه سوف يتخلص منه نهائيا وسيشعر بتحسن حالته الصحية والنفسية والمادية وتفتح شهيته للطعام وينام نوما مريحا وهادئا وتحسن لديه حاسة الذوق والشم وهذا ما أكدته البار (1980) وجمعية مكافحة السرطان العراقية (1986) و (Carter (2008 إن المدخن بإمكانه ترك عادة التدخين بعد تقليل عدد السكائر المدخنة يوميا مع تحديد يوم للتوقف عن التدخين وإخبار الأهل والأصدقاء بذلك والتخلص من جميع السكائر في المنزل والابتعاد عن الأماكن التي يتوفر فيها التدخين وممارسة الرياضة وهذا ما أكدته جمعية مكافحة السرطان العراقية 1987 , (Chapman (2003

التوصيات :

أ-التوعية والتثقيف الصحي لإفراد المجتمع عامة والطلبة خاصة عن مضار التدخين من خلال وسائل الاعلام المختلفة والتي تتمثل في :

- 1- ارتفاع ضغط الدم .
- 2- زيادة الكلسترول في الدم .
- 3- الرائحة الكريهة في الفم .
- 4- تسوس الأسنان .
- 5- التهاب أثة .
- 6- سرطان الرئة والحنجرة والشفة .
- 7- فقدان الشهية للطعام .
- 8- قرحة المعدة .
- 9- تلف الأعصاب .

- 10- ضعف الذاكرة .
 - 11- صداع متكرر ومزمن وعدم القدرة على التوازن
 - 12- ضعف القدرة الجنسية .
 - 13- الموت المبكر .
 - 14- ضعف السمع والشم والتذوق .
 - 15- تجاعيد الوجه والجلد .
 - 16- الألم الظهر .
 - 17- إمراض القلب والشرابين .
 - 18- تلف وظائف الكلى .
 - 19- التهاب ملتحمة العين .
 - 20 - يزيد تخثر الدم .
 - 21- تساقط الأهداب والجفون .
 - 22- الموت المفاجئ .
 - 32- الإدمان .
 - 24- ارتفاع أول اوكسيد الكربون في الدم .
 - 25- إمراض الجهاز التنفسي .
 - 26- إمراض الحساسية .
 - 27 - ضعف مقاومة الجسم للإمراض .
 - 28- الأرق والتعب .
- ب- توعية الطلبة ومساعدتهم في كيفية الإقلاع عن التدخين والتي تشمل :
- اولاً. تقليل عدد السكائر المدخنة
 - ثانياً. تحدد يوم معين للتوقف عن التدخين .
 - ثالثاً. إخبار الأهل والأصدقاء بذلك .
 - رابعاً. التخلص من جميع السكائر الموجودة في المنزل .
 - خامساً. الابتعاد عن الأماكن التي يكثُر فيها التدخين .
 - سادساً. تشجيع الطلبة من قبل الأهل والأصدقاء بالإقلاع عن التدخين .
 - سابعاً. ممارسة التمارين الرياضية .
 - ثامناً. حل المشاكل مع الأصدقاء المقربين .
 - تاسعاً.تغير روتين الحياة اليومية .
 - عاشراً. الإكثار من شرب السوائل والماء .
 - احدى عشر . تقليل النشويات والدهون في الغذاء .
- ج- إدخال موضوع التدخين في المناهج الدراسية .

جدول (1) حالة التدخين لدى الطلبة حسب العمر وعدد الاستهلاك اليومي

التسلسل	المتغير	العدد	النسبة المئوية
1	سن التدخين		
	اقل من 12 سنة	60	10
	12-15 سنة	350	58.33
	16 سنة فأكثر	190	31.67
المجموع		600	%100
2	عدد السكائر لمدخنة يوميا		
	اقل من 10 سكارا	5	0.83
	10 - 20 سكارا	200	33.33
	20 سكارا فأكثر	395	65.84
المجموع		600	%100

جدول رقم (2) سكن الطالب

السكن	العدد	النسبة المئوية
ريف	400	66,67
مدينة	200	33,33
المجموع	600	% 100

جدول (3) الأسباب التي دفعت الطالب إلى التدخين

التسلسل	الأسباب	العدد	النسبة المئوية
1	اغراء الاصدقاء	80	13,33
2	وجود مشاكل اسرية	70	11,67
3	تقليد الاخرين	40	6,67
4	من مظاهر النضج واكتمال الشخصية	100	16,67
5	تشجيع الاباء	20	3,33
6	تخفيف التوتر	200	33,33
7	تحقيق الذات	90	15
المجموع		600	%100

جدول (4) معرفه الطلبة عن إضرار التدخين

الترتيب	أضرار التدخين	نعم		كلا	
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
1	ارتفاع ضغط الدم	50	8,33	550	91,67
2	زيادة الكوليسترول بالدم	100	16,67	500	83,33
3	رائحة كريهة	200	33,33	400	66,67
4	تسوس الأسنان	80	13,33	520	86,67
5	التهاب اللثة	20	3,33	580	66,67
6	سرطان الرئة والحنجرة و الشفة	250	41,33	350	38,33
7	فقدان الشهية للطعام	200	33,33	400	66,67
8	قرحة المعدة	10	1,67	590	98,33
9	تلف الأعصاب	5	0,83	895	99,17
10	ضعف القدرة الجنسية	3	0,83	597	99,5
11	ضعف الذاكرة	70	0,5	530	88,33
12	صداع متكرر مزمن و عدم القدرة على التوازن	10	16,67	590	98,33
13	الموت المبكر	10	16,67	590	98,33
14	ضعف السمع و الشم و التذوق	4	16,67	590	98,33
15	تجاعيد الوجه و الجلد	2	0,67	598	99,97
16	إلام الظهر	400	0,33	200	33,33
17	إمراض القلب و الشرايين	50	66,67	550	91,67
18	تلف وظائف الكلى	8	8,33	592	98,67
19	التهاب ملتحمة العين	10	1,33	590	98,33
20	يزيد تخثر الدم	5	1,66	595	99,17
21	تساقط الأهداب و الجفون	30	0,83	570	95
22	الموت المفاجئ	600	100	-	-
23	الإدمان	2	0,33	598	99,97
24	ارتفاع تركيز غاز أول اوكسيد الكربون في الدم	500	83,33	100	16,67
25	إمراض الحساسية	5	0,83	595	99,17
26	ضعف مقاومة الجسم للإمراض	100	16,67	500	83,33
27	ارق و تعب	20	3,33	580	96,67

جدول رقم (5) استبيان طرق علاج التدخين لمجموع الطلبة

كل		نعم		طرق علاج التدخين
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
83.33	500	16,67	100	هل قللت السكائر المدخنة
91.67	550	8,33	50	هل حددت يوم للتوقف عن التدخين
98.33	590	1,67	10	هل أخبره الأهل والأصدقاء
100	600	—	—	هل تخلصت من جميع السكائر
95	570	5	30	هل ابتعدت عن الأماكن التي يكثر فيها التدخين
100	600	—	—	هل مارست الرياضة
91.67	550	8.33	50	هل حاولت حل مشاكلك مع أصدقائك المقربين
99.17	595	0,83	5	هل غيرت من روتين حياتك
100	600	—	—	هل أكثر من السوائل والماء
100	600	—	—	هل قللت النشويات والدهون في غذائك

المصادر

أ. المصادر العربية :

- البار , محمد علي (1980) التدخين وأثره على الصحة , الطبعة الثالثة .
- الدباغ , خري (1972) التدخين في محافظة نينوى , مجلة طب الموصل , المجلد 3 عدد 1 ص 50 .
- الرمضاني اياد والصائغ عبد الحميد وخطاب الهام وطبو محمد فوزي و الجوادي اسماء وياسين عبد القادر (1987) وباء التدخين وإضراره على صحة الفرد والمجتمع ., الطبعة الأولى
- الفكيكي , اديب (1981) التدخين وأثاره الاجتماعية ومضاره على الصحة ص 47 .
- اولدجول (1986) محاربه التدخين بلغه يفهمها الشباب , منبر الصحة العالمي , المجلد السابع ص 70.
- جمعية مكافحة السرطان العراقية (1986) خطة مكافحة التدخين في العراق , الموصل .
- جمعية مكافحة السرطان العراقية (1987) نعم يمكنك ترك التدخين , نشرة تثقيفية , الموصل .
- كمال , علي (1983) النفس وانفعالاتها وإمراضها وعلاجها , الدار العربية بغداد .
- منظمة الصحة العالمية (1982) التدخين وأثاره على الصحة في أسيا وقائع منظمة الصحة العالمية , 36 , ص 233 .
- منظمة الصحة العالمية (1983) استراتيجيات مكافحه التدخين في البلدان النامية , سلسلة التقارير النفسية .
- منظمة الصحة العالمية (1986) الإجراءات التشريعية لمكافحة وباء التدخين في العالم .
- منظمة الصحة العالمية (1998) التدخين والإدمان

ب- المصادر الأجنبية :

- Ashton , H and stepney , R. (1983) smoking psychology and pharmacology
Tavistok pub . Ltd , London p.32
- AMA (1986) Report a bout tobacco product liability JAMA , v:255
p.1034
- Burns , D.M. (1985) tobacco and health 40 -50 in : cecil text book of
medicine , 17 -th ed ., W.B. Saunders , Philadelphia .
- Carter ,SM. (2003) the tobacco institute of Australia ,tob control, pup med .
- Chandler , W . (1986) tobacco strong words not enough world health fourm v:7:217
- Chapmans ,S and Byrne , f . and carter , S . (2003) Australia is one of the
darkest markets in world, tob control Dec :12, suppl 3 , pup. Med .
- Jones, R.M (1985) smoking before surgery, BMJ. V.290 p1763 .
- Keith, B. (1986) smoking spells death for millions ,whf v, 7 pczll .
- Kook, C.f. (1986) Asociety free of smoking by the year 2000, whf ,v. 7 p225
- Macken , J. (1986) smoking related disease mfs . n :3sk & f publications.
- Mackay and et al . (1986) effect of strong government measures against tobacco in
Hong Kong , BMJ , v : 2,2 pil 435
- Seman ,C and Vewhonick, P. (1982) Research method for under
Graduate student in nursing , second education, Norwalk, Applton centery Groft ,
p:237
- Shall (1986) we continue of climb JAMA , v:255,p: 1055
- WHO (1986) tobacco altert , N:18

ملحق رقم (1)

عزيزي الطالب :-

يرجى الاجابة على الاستبيان المفتوح الاتي :-

1. ما هي أسباب التدخين من وجهة نظرك ؟
2. ما هي طرق علاج التدخين ؟

الباحثان

ملحق رقم (2)

عزيزي الطالب :- يرجى الاجابة على الاستمارة الاستبيان الخاصة بجمع المعلومات عن البحث المرسوم ((التدخين اسبابه وطرق علاجه)) .

1. سن التدخين :-

أ. اقل من 12 سنة

ب. 12-15 سنة

ت. 16 سنة فأكثر

2. عدد السكائر المدخنة يومياً :-

أ. اقل من 10 سيكارة

ب. 10-20 سيكارة

ت. 20 سيكارة فأكثر

3. السكن

أ. ريف

ب. مدينة

4. الاسباب التي دفعتك الى التدخين

أ. أغراء الاصدقاء

ب. وجود مشاكل اسرية

ت. تقليد الاخرين

ث. من مظاهر النضج وأكتمال الشخصية

ج. تشجيع الاءاء

ح. تخفيف التوتر

خ. تحقيق الذات

كلا

نعم

5. اضرار التدخين

أ. ارتفاع ضغط الدم

ب. ارتفاع الكولسترول بالدم

ت. رائحة كريهة

ث. تسوس الاسنان

ج. التهاب اللثة

ح. سرطان الرئة والحنجرة والشفة

خ. فقدان الشهية

د. قرحة المعدة

- ذ. تلف الاعصاب
ر. ضعف القدرة الجنسية
ز. ضعف الذاكرة
س. صداع متكرر مزمن وعدم القدرة على التوازن
ش. الموت المبكر
ص. ضعف السمع والشم والذوق
ض. تجاعيد الوجه والجلد
ط. الالام الظهر
ظ. امراض القلب والشرابين
ع. تلف وظائف الكلى
غ. التهاب ملتحمة العين
ف. يزيد تخثر الدم
ق. تساقط الاهداب والجفون
ك. الموت المفاجئ
ل. الادمان
م. ارتفاع تركيز غاز اول اوكسيد الكربون في الدم
ن. امراض الحساسية
هـ. ضعف مقاومة الجسم للأمراض
و. ارق وتعب
6. طرق علاج التدخين
أ. هل قللت السكائر المدخنة
ب. هل حددت يوم للتوقف عن التدخين
ت. هل اخبرت الاهل والاصدقاء
ث. هل تخلصت من جميع السكائر
ج. هل ابتعدت عن الاماكن التي يكثُر فيها التدخين
ح. هل مارست الرياضة
خ. هل حاولت حل مشاكلك مع اصدقائك المقربين
د. هل غيرت من روتين حياتك
ذ. هل اكثرت من السوائل والماء
ر. هل قللت النشويات والدهون في غذائك .

الباحثان