

ارتباط التعرض للدخان بالاكتئاب لدى كبار السن في أمريكا: دراسة تحليلية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 31, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ارتباط التعرض للدخان بالاكتئاب لدى كبار السن في أمريكا: دراسة تحليلية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120400>

هل تساءلت يوماً عن العلاقة بين عاداتك اليومية وصحتك النفسية؟ غالباً ما نركز على تأثير النظام الغذائي والتمارين الرياضية، لكن عوامل أخرى قد تلعب دوراً حاسماً. دراسة حديثة كشفت عن رابط مقلق بين التعرض لدخان التبغ، حتى السلبي منه، وزيادة خطر الإصابة بالاكتهاب لدى البالغين في منتصف العمر وكبار السن في الولايات المتحدة.

منهجية البحث

قام الباحثون في هذه الدراسة، التي اعتمدت على بيانات المسح الوطني للصحة والتغذية (National Health and Nutrition Examination Survey) للفترة بين عامي 2005 و 2018، بتحليل معلومات أكثر من 15,000 شخص أمريكي تتجاوز أعمارهم 45 عاماً. لم يقتصر الباحثون على سؤال المشاركين عن عادات التدخين الخاصة بهم (سواء كانوا مدخنين حاليين، أو سابقين، أو غير مدخنين أبداً)، بل قاموا أيضاً بقياس مستويات الكوتينين (cotinine) في دمائهم. الكوتينين هو ناتج ثانوي للنيكوتين، وبالتالي يعتبر مؤشراً دقيقاً للتعرض للتبغ، حتى لو لم يكن الشخص مدخناً نشطاً. هذا يعني أن الدراسة لم تعتمد فقط على الإفصاح الذاتي (self-reported) عن التدخين، بل استخدمت مقياساً بيولوجياً موضوعياً لتقييم التعرض للدخان.

بالإضافة إلى ذلك، قام فريق البحث بتطوير "مؤشر مركب للتعرض للدخان" (composite indicator of smoke exposure) أخذ في الاعتبار كلاً من حالة التدخين المبلغ عنها ومستويات الكوتينين في الدم. هذا المؤشر سمح لهم بتقييم التعرض للدخان بشكل أكثر شمولية، مع الأخذ في الاعتبار التعرض السلبي للدخان (الذي يحدث عندما يستنشق شخص غير مدخن دخان التبغ من الآخرين) بالإضافة إلى التدخين المباشر. تم تقييم الأعراض الاكتهابية باستخدام مقياس معياري لتقييم الصحة النفسية، مما يضمن اتساقاً وموثوقية في جمع البيانات.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً واضحاً بين مستويات التعرض للدخان وزيادة خطر الإصابة بأعراض الاكتهاب. كلما زاد التعرض للدخان – سواء من خلال التدخين المباشر أو التعرض السلبي – زادت احتمالية ظهور أعراض الاكتهاب لدى المشاركين في الدراسة. هذا الارتباط كان ملحوظاً بشكل خاص لدى النساء. لاحظ الباحثون أن النساء كن أكثر عرضة للإصابة بالاكتهاب نتيجة للتعرض للدخان مقارنة بالرجال.

الأكثر إثارة للقلق هو أن هذا الارتباط ظل قائماً حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الاعتبار، مثل العمر، والعرق، ومستوى التعليم، والحالة الاجتماعية والاقتصادية، والأمراض المزمنة الأخرى. وهذا يشير إلى أن التعرض للدخان قد يكون عامل خطر مستقل للاكتهاب، أي أنه يزيد من خطر الإصابة بالاكتهاب بغض النظر عن العوامل الأخرى التي قد تساهم في ذلك. كما وجد الباحثون أن استخدام المؤشر المركب للتعرض للدخان قدم تقييماً أكثر دقة للعلاقة بين التعرض للدخان والاكتهاب من مجرد الاعتماد على حالة التدخين المبلغ عنها.

تداعيات البحث

تشير هذه النتائج إلى أهمية زيادة الوعي العام حول الآثار الضارة للتعرض للدخان، ليس فقط على الصحة الجسدية، ولكن أيضاً على الصحة النفسية. من الضروري بذل جهود أكبر لتقليل التدخين، وحماية غير المدخنين من التعرض للدخان السلبي، وتقديم الدعم النفسي للأشخاص الذين تعرضوا للدخان لفترات طويلة.

يؤكد الباحثون على ضرورة إيلاء اهتمام خاص بصحة المرأة النفسية، حيث أظهرت الدراسة أن النساء كن أكثر عرضة

للإصابة بالاكتئاب نتيجة للتعرض للدخان. قد يكون هذا بسبب عوامل بيولوجية أو اجتماعية أو نفسية تجعل النساء أكثر حساسية لآثار الدخان على الصحة النفسية.

بالإضافة إلى ذلك، تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية دمج تقييم التعرض للدخان في الرعاية الصحية الأولية، خاصة بالنسبة للمرضى الذين يعانون من أعراض الاكتئاب. قد يساعد تحديد الأشخاص المعرضين للخطر في تقديم التدخلات المبكرة والوقائية التي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب وتحسين الصحة النفسية بشكل عام. إن فهم العلاقة المعقدة بين التعرض للدخان والصحة النفسية يمثل خطوة مهمة نحو تطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض.

Reference

Wang Z.Y. (2026). *Associations of self-reported smoking status, serum cotinine level and a composite indicator of smoke exposure with depressive symptoms in middle-aged and elderly U.S. individuals: a cross-sectional study based on the National Health and Nutrition Examination Survey, 2005-2018*. BMC Public Health, 26(1).

DOI: [10.1186/s12889-026-26604-0](https://doi.org/10.1186/s12889-026-26604-0)