



لماذا وكيف تقلع عن التدخين



المكاسب الصحية التي تتحقق من جراء الإقلاع عن التدخين

إن للإقلاع عن التدخين بعض المكاسب التي يجنيها المدخنون كافة على الأمد المتوسط والطويل.

1

بعد

- 20 دقيقة ينخفض ضغط الدم وسرعة القلب
- 8 ساعات تراجع مستويات النيكوتين في مجرى الدم إلى 6,25% من مستويات الذروة اليومية (أي يحدث انخفاض بمقدار 93,25%)
- 12 ساعة تراجع مستويات أحادي أكسيد الكربون إلى قيمة طبيعية
- 24 ساعة ترتفع مستويات الأوكسجين في مجرى الدم إلى قيمة طبيعية
- 24 ساعة يتلاشى النيكوتين من مجرى الدم
- 48 إلى 72 ساعة تعاود النهايات العصبية النمو مجدداً
- تبدأ حاستي الشم والتذوق بالتحسن
- تبدأ الحويصلات الهوائية (الأنابيب القصيبية الرئوية المؤدية إلى الأكياس الهوائية) بالاسترخاء
- يغدو التنفس أسهل وتحسن وظيفة الرئتين
- يغدو البدن بأكمله خالياً من النيكوتين بنسبة 100%
- أكثر من 90% من المواد الكيميائية التي تنتج عن تحطيم جزئي النيكوتين سيكون قد طرح مع البول
- 10 أيام إلى أسبوعين يغدو جريان الدم في اللثة والأسنان مشابهاً لما هو عليه الحال لدى غير المدخنين
- 2 إلى 4 أسابيع تتلاشى المظاهر المرتبطة بالإقلاع عن التدخين من الغضب، والقلق، وصعوبة التركيز، وضيق الصدر، والأرق، والتلملل، والاكتئاب
- أسبوعين إلى 3 أشهر يتحسن الجريان الدموي
- يغدو المشي أكثر سهولة
- تتحسن الوظيفة الرئوية بمقدار يصل حتى 30%
- يتحسن مظهر الجلد فيفقد ذاك الشحوب الرمادي ويغدو أكثر نضارة
- يختفي السعال المزمن
- يتراجع خطر الإصابة بنوبة قلبية
- 1 إلى 9 أشهر تنمو الأهداب (أشعار صغيرة) الرئوية مجدداً بحيث تتمكن بصورة أفضل من تداول المخاط، وتنظيف الرئتين والحد من العدوى
- يخف السعال واحتقان الجيوب والتعب وضيق النفس
- تقل الرشوحات والتهابات الحلق وصداع الرأس
- يزداد نشاط وحيوية المرء وقدرته على التركيز
- يغدو خطر الإصابة بمرض القلب التاجي مساوياً لنصف ذاك الذي لدى المدخن
- يقل خطر الوفاة المبكرة الناجمة عن الإصابة بنوبة قلبية

5 سنوات
10 سنوات
15 سنة

- يغدو خطر الإصابة بالسكتة ممثلاً لذلك الذي لدى غير المدخنين
- يتراجع خطر الإصابة بسرطان الرئة بمقدار نصف ذاك الذي لدى المدخن الوسيطى (أي الذي يدخن رزمة سجائر واحدة في اليوم)
- يتراجع خطر الإصابة بسرطان الفم، والحلق، والمريء، والمثانة، والكلية، والبنكرياس
- يغدو خطر الإصابة بمرض القلب التاجي مساوياً لذلك الذي لدى غير المدخنين

2

إن الإقلاع عن التدخين مفيد للمدخنين في مختلف المجموعات العمرية، حتى منهم أولئك الذين يعانون من مشاكل صحية مرتبطة بالتدخين.

المجموعة العمرية	الفوائد التي يجنيها المقلعون مقابل أولئك الذين يستمرون بالتدخين
في حدود سن 30	يكسب المقلع 10 سنوات من مأمول الحياة
في حدود سن 40	يكسب المقلع 9 سنوات من مأمول الحياة
في حدود سن 50	يكسب المقلع 6 سنوات من مأمول الحياة
في حدود سن 60	يكسب المقلع 3 سنوات من مأمول الحياة
في أعقاب بدء مرض مهدد للحياة	هنالك مكسب سريع! فالأشخاص الذين يقلعون عن التدخين بعد تعرضهم لنوبة قلبية يقللون من فرص تعرضهم لنوبة قلبية أخرى بمقدار 50%

3

إن الإقلاع عن التدخين يقلل ذاك الخطر الكبير للإصابة بكثير من الأمراض المرتبطة بتعرض الأطفال قسراً للدخان، من قبيل الأمراض التنفسية (كالربو مثلاً) والتهابات الأذن.

4

إن الإقلاع عن التدخين يقلل من خطر الإصابة بالعنانة، وصعوبة أن تغدو المرأة حاملاً، والولادات المبكرة، وانخفاض أوزان الولادة عند المواليد، ومن خطر الإجهاض.

كيف تقلع

النيكوتين مادة مسببة للإدمان بشدة، لذا يمر أولئك الذين يسعون للإقلاع عن التدخين في طريق شاق من الصعوبات الجسدية والنفسية. إن نبذ هذه العادة بالرغم من أنه ليس بأمر سهل إلا أنه أيضاً ليس مستحيلاً. فبالتصميم وقوة الإرادة وتوظيف الاستراتيجيات العملية التي سنبينها أدناه لا شيء يغدو مستحيلاً.

إذا كنت غير عازم على الشروع بمحاولة للإقلاع عن التدخين الآن، من فضلك ضع في حسابك النصائح التالية:

- فكر في أثر تعاطي التبغ عليك وعلى أسرته.
- اقرأ عن الفوائد التي تتحقق من جراء الإقلاع عن التدخين والاستراتيجيات المجدية لهذا الغرض.
- اسأل المشورة والنصيحة والمعلومات من مقدم الرعاية الصحية أو اتصل بهاتف الإقلاع (إذا ما كان متاحاً في بلدك) لهذا الغرض.
- اطلب من أحد المدخنين السابقين أن يطلعك على آراءه وقصة نجاحه في هذا المجال.
- ثق بنفسك واكتسب خبرة في الإقلاع عن التدخين.

إذا كنت عازماً على الشروع بمحاولة للإقلاع عن التدخين الآن، من فضلك ضع في حسابك الأخذ بالاستراتيجيات التالية:

- حدد تاريخاً للإقلاع، خلال فترة أسبوعين تتمكن خلالها من الإقلاع عن التدخين بشكل كامل.
- اخبر أسرته، وأصدقائك وزملائك في العمل عن محاولتك للإقلاع عن التدخين واطلب تفهمهم لمساعدتك وموازرتهم لك.
- فكر في التحديات المتوقعة التي قد تعترض محاولتك المرتقبة للإقلاع عن التدخين وجهز نفسك للتصدي لها.
- تخلص من جميع منتجات التبغ في محيطك. اجعل بيتك خالياً من التدخين.

خلال الأسابيع القليلة الأولى لمحاولتك للإقلاع عن التدخين، من فضلك ضع في حسابك اتباع الخطوات الثمانية التالية لمساعدتك في الحد من التوق للنيكوتين وأعراض الانسحاب الأخرى:

1. اشرب الكثير من السوائل، خصوصاً الماء. جرب تناول الأنواع المختلفة لشاي الأعشاب أو عصائر الفواكه. قلل من شرب القهوة، والمشروبات الغازية والكحولية حيث أن هذه يمكن أن تزيد من الإحاحك للتدخين.
2. تجنب تناول الحلويات والأطعمة الدسمة. إذا ما أردت تناول وجبة خفيفة جرب الأطعمة قليلة السعرات الحرارية مثل الجزر والخضروات الأخرى، والعلكة الخالية من السكر، والفسار المفرّغ بالهواء، والجبنة قليلة الدسم. لا تهمل تناول أي وجبة من الوجبات.
3. مارس التمارين الرياضية بانتظام واعتدال. إن التمارين المنتظمة تساعدك في مسعاك. الانتساب إلى أحد النوادي الرياضية يتيح لك ممارسة نشاط صحي والانخراط في روتين جديد.
4. نم لفترة أطول. اخلد للنوم باكراً واحصل على المزيد من الراحة.
5. خذ أنفاساً عميقة. اشغل نفسك بشيء آخر. عندما ينتابك ذلك التوق للتدخين افعّل شيئاً آخر فوراً مثل الحديث إلى شخص ما، أو الانشغال بأحد الأعمال أو أخذ أنفاس عميقة.
6. غير من عاداتك. اسلك طريقاً آخر للوصول إلى مقر عملك، تناول الفطور في مكان مختلف، أو انهض من على المائدة بسرعة بعد الانتهاء من تناول الطعام.
7. استخدم المعالجة ببدائل النيكوتين وغيرها من المنتجات الدوائية المجدية بالتشاور مع طبيبك.
8. لبّ احتياجاتك النفسية:

أ. ذكّر نفسك كل يوم بدوافعك للإقلاع عن التدخين؛

ب. تجنب تلك الأماكن التي تقترن لديك بالتدخين؛

ج. ضع خطة لمساعدتك في التنفيس عن الكرب؛

د. اصغ إلى الموسيقى المساعدة على الاسترخاء؛

هـ. شاهد أفلاماً مضحكة؛

و. انتشل نفسك من التفكير في مشكلة ما وارجع إليها لاحقاً؛

ز. اتكل على أصدقائك، وأسرتك وعلى مجموعات الدعم لمساعدتك؛

ح. تجنب المشروبات الكحولية لأنها تقلل من فرصك للنجاح في مسعاك.