

مضرات سیگار و ترک مصرف آن

مصرف تنباکو اولین عامل قابل پیشگیری مرگ در جهان به حساب می‌آید. دخانیات محصولات تهیه شده از تنباکو هستند که به اشکال مختلف مورد مصرف قرار می‌گیرند. محصولات مختلف تنباکو حاوی مواد مضر نظیر آمونیاک، سیانید، بنزن، فرمالدئید، استیلن و نیکوتین می‌باشد. تقریباً هیچ ارگانی از بدن را نمیتوان یافت که از آثار سوء سیگار در امان باشد. استنشاق غیر ارادی دود سیگار برای افراد غیرسیگاری مضر می‌باشد.

- مصرف سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می‌دهد و با ابتلا به سرطان‌های دیگر مثل سرطان مری، پانکراس، حنجره، کلیه، دهانه رحم و... ارتباط دارد.
- مصرف سیگار موجب بیماری عروق کرونری قلب و بیماری انسدادی ریه می‌شود.
- سیگار از مهمترین علل بیماری عروق مغزی و سکته مغزی به‌شمار می‌رود.
- مصرف سیگار باروری را به تاخیر می‌اندازد. در زنان حامله اثرات مضر در جنین دارد و احتمال سقط ناگهانی، مرگ جنین و مرگ نوزاد را افزایش می‌دهد.
- زخم معده و اثنی عشر در افراد سیگاری شایع‌تر از غیرسیگاری‌ها است.
- دود سیگار باعث بیماری لثه‌ها، خرابی و زرد شدن دندان‌ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می‌شود.
- با مصرف سیگار خون و اکسیژن کمتری به دست‌ها و پاها می‌رسد ممکن است باعث سیاه شدن انگشتان و قطع آن‌ها شود.
- سیگار گردش خون را تضعیف می‌کند و باعث بدرنگی، خشکی، شکنندگی و چروکیدگی پوست صورت می‌شود.
- استخوان‌های افراد سیگاری به‌راحتی شکسته می‌شوند و زمان جوش خوردن آن‌ها پس از شکستگی افزایش می‌یابد.
- به علت عدم اکسیژن رسانی مناسب، ترمیم زخم در افراد سیگاری با تاخیر صورت می‌گیرد.

نیکوتین: ماده‌ای است که سبب بروز اعتیاد می‌شود. بیشترین جذب نیکوتین از طریق استنشاق می‌باشد و مهمترین اثر نیکوتین بر روی مغز اعمال می‌گردد. راه‌های ورود نیکوتین به بدن از ۳ طریق: (۱) جذب از طریق پوست (۲) جذب از طریق ریه‌ها (۳) جذب از طریق غشاء مخاطی بینی و دهان می‌باشد.

فواید ترک سیگار: (۱) باعث عمر طولانی‌تر کسانی می‌شود که مصرف آن‌را ترک می‌کنند. (۲) خطر سرطان ریه، سکته مغزی، سکته قلبی و بیماری مزمن ریوی کم‌تر می‌شود. (۳) زنانی که قبل از حاملگی یا در ۳ ماهه اول بارداری سیگار را ترک کنند، خطر به دنیا آوردن نوزاد با وزن کم را از بین می‌برند.

روش ترک سیگار: برای راهنمایی جهت ترک سیگار بهتر است به کلینیک ترک سیگار مراجعه کنید.

- **روش شخصی:** شامل ترک یکباره و ترک تدریجی است. در ترک یکباره، در روز ترک، به‌صورت ناگهانی و کامل سیگار کشیدن را متوقف می‌کنند. در ترک تدریجی کم کردن تعداد سیگار مصرفی روزانه تا حدود ۵ عدد در روز به تدریج و در طول یک مدت مشخص انجام می‌شود و نیاز به زمان بیشتری دارد.
- **روش مداخله پزشکی:** ترک براساس توصیه‌های علمی و با استفاده از روش‌های جایگزینی نیکوتین (از طریق برچسب‌های پوستی نیکوتین، قرص‌های مکیدی و...) با برنامه مشخص انجام می‌شود.

زندگی پس از ترک سیگار

عود، اغلب به سرعت و حدود چند ساعت پس از مصرف آخرین سیگار ظاهر می‌شود. وجود علائمی نظیر اضطراب، بیقراری، اشکال در تمرکز و خواب‌آلودگی امری طبیعی است. استفاده از روش‌هایی مانند قدم‌زدن، حمام گرم، مصرف مایعات می‌تواند به کاهش این حالات کمک نماید. برای موفقیت در قطع طولانی مدت مصرف سیگار از یکی از روش‌های زیر استفاده کنید:

- ❖ سه بار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید. و با افکار منفی مبارزه کنید.
- ❖ عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، حل جدول و قدم زدن انجام دهید.
- ❖ به دلایل ترک سیگار و ضررهای سیگار فکر کنید. هنگام غلبه بر یکی از هوس‌های سیگار کشیدن به خود هدیه دهید.
- ❖ از راه‌های جدید نظیر استراحت در محل راحت و بستن چشم‌ها، تنفس عمیق، کشیدن دست‌ها و پاها برای چند دقیقه و فکر کردن به مناظر دلپذیر استفاده کنید.
- ❖ قدم زدن، ورزش کردن و رفتن به پارک بسیار مفید است.
- ❖ حمایت‌های اجتماعی کسب کنید.
- ❖ از غذاها یا نوشیدنی‌های کم‌کالری هنگام تمایل به سیگار استفاده کنید.
- ❖ به جای سیگار قلم یا خودکار بین انگشتان دست قرار دهید.

چگونه می‌توانم سیگار را ترک کنم؟

گام اول: دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید روزانه چندین مرتبه بخوانید. بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید هر بار سیگار کشیدید زمان آن، احساس خودتان و میزان اهمیت سیگار را از عدد ۱ تا ۵ یادداشت کنید.

گام دوم: همواره فهرست دلایل خود را بخوانید و در صورت نیاز مواردی به آن اضافه کنید. با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را دور از دسترس خود قرار دهید. هر روز سعی کنید سیگار کمتری بکشید.

گام سوم: اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی برای ترک کامل سیگار تعیین کنید. تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید، بسته جدید نخرید. سعی کنید برای یکبار هم شده ۴۸ ساعت سیگار نکشید.

گام چهارم: سیگار را به‌طور کامل ترک کنید. تمام کبریت‌ها و سیگارها را دور بریزید. خود را مشغول کنید ورزش کنید، به سینما بروید، پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید. جایگزین سالم برای سیگار پیدا کنید. از آدامس‌های نعنائی و بدون شکر استفاده کنید. سعی کنید دست و دهانتان مشغول باشد. زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می‌کنید نفس عمیق بکشید.

اگر پس از ترک سیگار کشیدم چه کنم؟ خود را سرزنش و تنبیه نکنید و با خود قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.

پس از ترک سیگار چه اتفاقی خواهد افتاد؟ حس بویایی و چشایی شما برمی‌گردد. سرفه هایتان قطع می‌شود. سیستم گوارش شما به حالت طبیعی برمی‌گردد. احساس سرزندگی می‌کنید. بالا رفتن از پله‌ها ساده تر می‌شود. تنفس کردن راحت تر می‌شود. بوی سیگار از لباس‌تان از بین می‌رود. طول زندگی شما بیشتر می‌شود.