التدخين كيف ولماذا يجب إيقافه

تؤكد الأدلة الطبية مضار التدخين على الصحة فاستخدام الدخان سواء عن طريق البايب أو المضغ يزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان ؛ أمراض القلب ؛ جلطة المخ ؛ وأمراض الرئة.وضع في اعتبارك هذه الأسئلة :

ماذا عن السرطان :يحتوي الطباق على مواد مسرطنة كيميائية يمكنها تغيير الخلايا الطبيعية في الجسم إلى خلايا سرطانية والنتيجة:

- يسبب التدخين حوالي30% من كل حالات السرطان ،70% من حالات سرطان الرئة الذي يعتبر السبب الرئيسي في الرجـال متجـاوزا بذلك سرطان الثدي المسبب الرئيسي للوفاة في المرأة .
- يوجد ارتباط وثيق بين سرطان الفم والشفتين واللسان والحلق واستخدام السيجارة أو البايب أو السيجار أو الطباق.
- معدل إصابة مرضى السيجار والبايب بسرطان الفم والمريء أعلى 3-5 أضعاف معدل إصابة غير المدخنين.
- التدخين هو السبب الرئيسي لسرطان الحنجرة الذي قد يحرم الإنسان من الصوت الطبيعي أو من الحياة نفسها.

بالإضافة للسرطان ماذا أيضا؟

يعاني معتاد الطباق من فقد كبير في مرونة أنسجة الجسم فتفقد قدرتها على التمدد والانكماش. يحدث ذلك في الشرايين مما يـؤدى إلى صـلابتها ارتفاع في ضغط الدم ، أزمات القلب ، وجلطات في شرايين المخ .والمدخن معرض للوفاة من أمراض القلب اكثر من غير المدخنين بنسبة الضعف – ومن جلطة المخ بنسبة ثلاث أضعاف .وحتى أجنة الأمهات المدخنات يتعرضون اكثر لخطر الإجهاض ، ومضاعفات الحمل ونقص الوزن أو المشاكل الصحية في طفولتهم . والتدخين يضعف المناعة في الأنف والجيوب الأنفية والرئتين وبالتالي فان المدخن معرض أكثر للإصابة بالالتهاب الرئوي ونزلات البرد والنزلات الشعبية والتهابات الجيوب الأنفية وهو أيضا يجد صعوبة في الشفاء اكثر من غير المدخنين. و حتى غير المدخنين الذين يعملون بالقرب من المدخنين أو يعيشون معهـم (فيتنفـسون معهم دخانهم) هم أيضا سيعانون من انخفاض المقاومة للعدوى وهذا يحدث للأطفال المقيمين في **نفس منازل المدخنين.**

لماذا يدخن البعض؟

التدخين نوع من أنواع إدمان العقاقير فمادة الطباق تحتوى على النيكوتين وهو أحد أدوية الإدمان بمعنى أن المدخن يتعرض لأعراض الانـسحاب الجسمانية والنفسية إذا حاول التوقف عن التدخين وهذه الأعراض تشمل الابتعاد عن الأكل والعصبية الشديدة وسرعة الغضب والاكتئاب وقلة النوم.والـبعض يدخن لاعتقاده أن التدخين يظهره اكثر أهمية أو مسايرة للعصر أو أكثر جاذبية والآخر يعتمد عليه للتغلب على الحرج في بعض المواقف الاجتماعية . أما المراهقين فإنهم يدخنون تحت تأثير المجموعة و من منطلق مسايرة الجماعة و لأن أصدقاءهم يفعلون ذلك ولأنهم يرغبون أن يقبلهم هذا المجتمع من الأصدقاء .ومن حـسن الحظ أن العقد الأخير قد شهد تغيراً في هذا الاتجاه بعد أن اصبح الناس اكثر اهتماماً بصحتهم .والتفكير الشائع اليوم هو أن التدخين ليس أحد عواملـ جـذب الانتباه بالمرة خاصة إذا تسبب في اصفرار أسنانك وفي رائحة الفم الكريهة وإذا عبأ الحجرة برائحة كريهة وتسبب في أذى الآخرين ؛واجتماعيا فالتدخين يصاحبه عزلة اجتماعية.ففي المطاعم الراقية والطائرات التجارية يخصص للمدخنين مقاعد منفصلة وللأسف فإن بعض الأشخاص الذين داوموا على التدخين لمدد طويلـة يشعرون بأنه قد فات الأوان وان الضرر قد وقع فلماذا أتوقف .وهذا غير صحيح فهناك أدلة طبية على أن الجسم يبدأ من جديد عملية الالتئام والشفاء مع بـدء امتناعك عن التدخين .

كيف امتنع عن التدخين؟

قال مارك توين يوما: من السهل الامتناع عن التدخين فقد فعلت ذلك مئات المرات.فمن السهل على الشخص الملتزم أن يتوقف عـن التـدخين بشكل مباغت ولكن للآخرين قد يصعب ذلك و قد تبدو فكرة عدم التدخين غير محتملة لذلك تعاهد مع نفسك بالتوقف عن التدخين لمدة أسبوع واحد فقط فإذا نجحت فلتوعد نفسك بأسبوع آخر وهكذا حتى تشفي تماما وتتغلب على المشكلتين العويصتين ؛الأولى : إدمان النيكوتين والثانية : عادة التدخين.

كيف تتخلص من الإدمان؟

إذا توقفت عن التدخين بشكل مباغت فسوف تكون أعراض الانسحاب لديك أسوأ ما تكون في الأسبوع الأول وتقل حدتها في الأسبوع الثـاني وبعد شهر واحد ستختفي معظم هذه الأعراض ، أما إذا توقفت تدريجياً فستكون حدة الأعراض اقل ولكن لمدة أطول لذلك ينصح بعـض الخـبراء بالامتنـاع المفاجئ .

ابدأ بإخبار أصدقائك وأسرتك وزملائك في العمل أنك امتنعت عن التدخين فقد تكون لفترة مؤقتة متوترا ، محبطا وقلقا ولكن ستمر هذه الأعراض ولا مانع من أن تطلب مساعدة وتفهم الآخرين.ثم افعل أي شئ يجعلك منشغلا ويبعد تفكيرك عن التدخين مثل ممارسة الرياضية أو هوايتك المفضلة خاصـة إن كانت هواية تشغل اليدين مثل (البناء، التركيب العزف) اذهب لزيارة أصدقائك غير المدخنين وتجنب كل الظروف المرتبطة بالتدخين مثل فنجان القهوة المصاحب للسيجارة .

فان الجو البيئي داخل المستشفي مناسبا جداً وبالإضافة إلى ذلك فالطبيب يصر على أن يمتنع المريض عن التدخين قبل الجراحة وحتى تزداد مقاومـة المريض ضد الالتهاب الرئوي الممكن جدا حدوثه بعد العملية عند المدخنين. المدخن الذى يضطر لدخول المستشفى لإجراء جراحة ما يمكن استقلال هذه الفترة.

كيف يمكن أن اكسر عادة التدخين ؟

عادة إشعال سيجارة واخذ نفس منها عادة تحدث بشكل آلي وما عليك من الآن فصاعدا إلا أن تصبح واعيا لهذه الحركة ثم تفكر لماذا تفعل ذلك ؟ هل هناك ما يضايقك ؟ هل أنت في أحد الظروف المرتبطة بالتدخين ؟ هل أنت عصبي ؟ فإذا حددت بدقة متى تدخن ولماذا في هذا الوقت بالذات ستصبح في موقف اكثر تحكما واكثر قدرة على التعامل مع هذا الموقف.وبدلا من الاحتفاظ بعلبة السجائر في جيبك ضع مكانها علبة لبان حاول أن تخبـئ الـسيجارة في أماكن حيث لم تتعود على البحث عنها فهذا يجعلك تبذل مجهودا وأنت مدرك لهذا البحث ولو سبب لك هذا البحث ضجراً فقد يكون من المفيـد في جعلـك تدخن بشكل اقل . ومن الآن اشترى علبة واحدة فقط .فكلما جعلت ظروف التدخين غير مناسبة كلما ساعدك ذلك على الامتناع وبعانى المدخنون من زيـادة في الوزن عند توقفهم عن التدخين وذلك بسبب تحسن حاسة التذوق. لذلك تجنب الحلوى و الأطعمة الدسمة والجأ للأطعمة قليلة السعرات الحرارية مثل إن تمضغ الجزر والخضر وات .وأبدأ برنامجا رياضيا لحرق المزيد من السعرات إذ تساعد الرياضة أيضا على تقليل حدة التوتر والقلق.

هل يفيد لبان النيكوتين أو لصقة النيكوتين فعلا؟

قد يفيدك لبان النيكوتين و لصقة النيكوتين في مساعدتك على كسر عادة التدخين والتقليل من إدمانك للنيكوتين فعن طريق توفير مـصدر بـديل للنيكوتين بدون الأثر الضار للمواد الإضافية الموجودة في منتجات الطباق فان هذه اللصقات تساعد المدخن على التركيز في مواجهة الآثار النفسية والاجتماعيـة للتدخين كعادة.وسواء اللبان أو اللصقة فيجب استشارة الطبيب إذ تختلف اللصقات من حيث نوع وتركيز محتوى النيكوتين الذي يتسرب ببطء من خلال الجلد إلى الدم وبحسب درجة تدخين فقد تبدأ بجرعة عالية ثم تخفض وتذكر انك لا يمكنك الاستمرار في التدخين إذا وضعت اللصقة فان حدث ذلك فإنـك تحمـل نفسك ضعف كمية النيكوتين مما يؤدى إلى حالة خطيرة اسمها تسمم النيكوتين وأزمة القلب وقد ينتهي بك المطاف إلي رحلة في المستشفي .أما لبان النيكـوتين فيعطيك بديلا للنيكوتين فإذا أوقفت عادة التدخين يمكنك التوقف عن مضغ اللبان وتستمر في عملية الانسحاب من الدواء،و عند البعض فان ذلك يسهل مـن عملية التوقف عن التدخين.وبرغم أن الوسيلتين تساعدان على إشباع الرغبة في النيكوتين فهما مجرد وسيلتان وليسا بديلا عن الإرادة ولن يجـديا إلا إذا بـدأت عملية التوقف عن التدخين.و يجب استخدام اللبان واللصقة في نفس وقت بدء برنامج التوقف عن التدخين . المدخن الشره مثل هذه المبالغ على السجاير وعلـى تكاليف الرعاية الصحية ولهؤلاء الراغبين في الامتناع التدخين والذين يعانون من أعراض الانسحاب فان لبان النيكوتين أو لصقة النيكوتين قد تجديان .

أين أجد المساعدة ؟

يلجأ بعض الأطباء للتنويم. أو قد يصف لك الطبيب مهدئاً في فترة الأيام الأولى من إيقاف التدخين. ويمكنك أيضا الحصول على مـساعدة مـن خلال برامج صحة المجتمع التي تمنح إرشادات جماعية وبعض المدخنين يجد تشجيعا في الإرشادات الجماعية إذ تهيئ مناخا واحداً يشارك فيه المدخن زملاء آ آخرين لهم نفس المشكلة مما يسهل عليه مناقشة المشاكل وحلها .

هل هناك فائدة؟

اسأل أي إنسان امتنع عن التدخين ستجد اغلبهم فخورين بهذا الإنجاز الشخصي الرائع فهم يشعرون بأنهم افضل صحيا،وأقوى فيتنفسون بـشكل افضل ويتذوقون الطعام بشكل افضل وقد يشعرون بأنفسهم اكثر شبابا ومنازلهم ومكاتبهم تصبح انظف وغير ملوثة بالدخان أو برماد السيجارة أو بقاياهـا و أخيرا لن تحترق المفروشات أو السجاجيد من السيجارة .

نعم هناك فائدة : ويؤكد ذلك الأطباء والإحصاءات الطبية حتى ولو مضى زمن طويل على بدئك للتدخين يمكنك الامتناع احسم الصراع بالامتناع