

آیا می‌دانید استعمال سیگار تا چه حد به شما آسیب می‌رساند؟

استعمال سیگار سبب مرگ زودرس می‌شود. به‌طور مثال در کشور آمریکا، سالانه ۴۳۰۷۰۰ نفر به خاطر مصرف سیگار جان خود را از دست می‌دهند. این رقم نشانه آن است که سالانه ۲۲٪ مرگ‌ها در آن کشور به خاطر استعمال سیگار روی می‌دهد. ۷۵٪ از مشکلات و نارسایی‌های قلبی ناشی از مصرف سیگار است. سیگار دربرگیرنده حدافل ۴۳ نوع ماده شیمیایی مسبب انواع سرطان است. ۸۷٪ از مرگ‌هایی که به خاطر سرطان ریه اتفاق می‌افتد ناشی از مصرف سیگار است. ۹۵٪ از مرگ‌هایی که به خاطر بیماری emphysema (نوعی بیماری ریوی که سبب نفس تنگی می‌شود)، رخ می‌دهد، ناشی از مصرف سیگار است. استعمال سیگار سبب تنفس بد، تغییر رنگ دندانها، بوی بد دهان است. استعمال سیگار سبب تنفس بد، تغییر رنگ دندانها، بوی بد دهان، چروک پوست، کاهش توانایی در حرکات ورزشی، سرفه، گلو درد، ضربان قلب بالا، فشار خون بالا و ... می‌گردد. افراد سیگاری ۳۰٪-۲۰٪ غیرسیگاری‌ها احتمال ابتلا به سرطان دهان و حنجره را دارند. افراد سیگاری ۲ برابر غیرسیگاری‌ها احتمال ابتلا به زخم معده را دارند. در افرادی که فشار خون یا کلسترول بالا دارند، مصرف سیگار احتمال مرگ را به ۲ برابر افزایش می‌دهد. افراد سیگاری به طور متوسط ۸-۵ سال زودتر از افراد سیگاری (در شرایط یکسان)، جان خود را از دست می‌دهند. به دنبال مضرات ناشی از مصرف سیگار بر روی بدن، بد نیست خاطر نشان سازیم، مصرف سیگار از لحاظ اقتصادی نیز برای فرد سیگاری مقرون به صرفه نمی‌باشد.

آیا می‌دانید با استعمال سیگار تا چه حد به اطرافیان خود آسیب می‌رسانید؟

اگر شما با فرد یا افرادی که دوستشان دارید زندگی می‌کنید باید بدانید سیگار کشیدن شما به آنها آسیب می‌رساند. بله، فرد غیرسیگاری که در کنار شما قرار گرفته، دودی را استنشاق می‌کند که از لحاظ شیمیایی خطرناک‌تر از دودی است که شما از طریق فیلتر فرو می‌برید. به عبارتی آنها دود دست دوم استنشاق می‌کنند. دود سیگار، احتمال ابتلا به سرطان و مشکلات قلبی را در اطرافیان فرد سیگاری افزایش می‌دهد. دود سیگار، شانس ابتلای کودکان را به بیماری‌هایی نظیر آسم، عفونت گوش و عفونت‌های تنفسی افزایش می‌دهد. دود سیگار می‌تواند سبب چشم‌درد و ناراحتی‌های معده در اطرافیان فرد سیگاری شود. به خاطر بسپارید، نوزادان و بچه‌های کوچکی که در معرض دود دست دوم قرار دارند، نسبت به بچه‌هایی که در این شرایط نیستند، در معرض ابتلا به دامنه وسیعی از بیماری‌های مختلف هستند.

دود سیگار سبب تشدید آلرژی‌ها در کودکان می‌گردد.
محیط مملو از دود سیگار احتمال وقوع مرگ ناگهانی در نوزادان را افزایش می‌دهد.
زنان بارداری که سیگار می‌کشند، به احتمال زیاد نوزادی با وزن پایین به دنیا می‌آورند.
استعمال سیگار در زنان باردار سبب مرگ تقریباً ۴۰۰۰ نوزاد در سال می‌شود.
استعمال سیگار برای افراد جامعه از جمله جوانان جنبه بدآموزی دارد.

سیگار را برای همیشه کنار بگذارید

راهکارهای زیر به شما این سرخ‌ها را خواهد داد که چگونه خود را برای ترک سیگار آماده ساخته و برای همیشه آن را کنار بگذارید.

۱. خود را برای ترک سیگار آماده سازید

به شیوه‌ای مثبت تصمیم بگیرید که خواهان ترک سیگار هستید.
تمام دلایل خود را جهت ترک سیگار فهرست کنید.
دلایل محکمی را در تقابل با سیگار، در زمینه سلامت شخصی و تعهداتان در مقابل دیگران فهرست نمایید.
خود را از لحاظ فیزیکی مجبور به یکسری فعالیت‌ها کنید. برای مثال یک برنامه ورزشی منظم برای خود شروع کنید، مایعات زیادی بنوشید، برنامه استراحت داشته‌باشید، از کارهای خسته‌کننده پرهیز نمایید.
زمان مشخصی را برای ترک سیگار در نظر بگیرید. آن زمان را محترم شمارید و اجازه ندهید هیچ چیزی آن را تغییر دهد.

۲. انتظارات خود را بشناسید

انتظارات واقع‌گرایانه‌ای نسبت به موضوع داشته‌باشید برای مثال بدانید ترک سیگار آسان نیست ولی غیرممکن نیز نمی‌باشد.
آگاه باشید که علائم بهبودی به‌طور تدریجی حاصل می‌گردد.
نسبت به این نکته آگاه باشید که اغلب بازگشت‌ها در اولین هفته پس از ترک اتفاق می‌افتد. یعنی زمانی که علائم ترک بارز هستند و بدن شما هنوز به نیکوتین وابستگی دارد.
دقت نمایید که احتمال دیگر بازگشت‌ها، تا حدود ۳ ماه پس از ترک وجود دارد، یعنی زمانی که اتفاقی غیرمنتظره یا پر از تنش به وقوع می‌پیوندد.
بدانید که اغلب افرادی که سیگار را برای همیشه کنار گذاشته‌اند، پس از بارها کوشش به هدف خود رسیده‌اند.

۳. قبل از ترک سیگار

مقدار زیادی مایعات بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود دور سازید.
دندانپزشک را جهت جرم‌گیری دندان‌های خود ملاقات نمایید.

با رفتن به مکان‌هایی که سیگار کشیدن ممنوع است، تحمل خود را در نکشیدن سیگار بالا ببرید. کشیدن سیگار را در منزل یا اداره خود محدود به محلی خاص نمایید. پس از صرف غذا بلافاصله میز را ترک کنید و سیگار پس از غذا را حذف نمایید. میزان مصرف کافئین را کاهش دهید. در محل زندگی یا کار خود جانشین‌هایی در مقابله با سیگار قرار دهید. به‌طور مثال تنقلاتی نظیر آجیل، آب‌نبات و ... در اختیار داشته‌باشید.

۴. گام‌های اولیه در کنار گذاشتن (ترک) سیگار

تعداد سیگارهای خود را در طول روز کاهش دهید. تنها نیمی از هر عدد سیگار را بکشید. کشیدن اولین سیگار خود را ۱ ساعت به تأخیر بیندازید. تعداد سیگارهایی را که می‌توانید در طول روز بکشید محدود نمایید. زیرسیگاری خود را تمیز نکنید. نحوه سیگار کشیدن خود را تغییر دهید. به تنهایی سیگار بکشید.

سیگار کشیدن را برای خود نامطبوع سازید. به‌طور مثال در شرایطی که معمولاً سیگار کشیدن برایتان مطلوب نیست این کار را انجام دهید تا سیگارهای خود را در یک لیوان بزرگ جمع‌آوری کنید. این کار به شما یادآور می‌سازد چه تعدادی سیگار کشیده‌اید و تا چه اندازه بوی باقیمانده از آنها نامطبوع است.

۵. روزی که شروع به ترک کردید

آنچه که شما را به یاد سیگار کشیدن می‌اندازد از خود دور سازید. چیزهایی نظیر زیرسیگاری، فندک و ... یک جعبه جهت ذخیره مالی خود از عدم خرید سیگار درست نمایید. به جای آن که پس از صرف غذا در حسرت روشن کردن سیگار باشید، بلافاصله به شستن دندانهایتان بپردازید.

یک سرگرمی خوب که سالها پیش انجام می‌داده‌اید برای خود انتخاب نمایید. در طول روز خود را بسیار سرگرم نگهدارید.

۶. در مورد توجیهاتی که برای بازگشت دوباره به سیگار به کار می‌برید آگاه باشید

دو دلیل مشترک که افراد جهت توجیه خود برای سیگار کشیدن به کار می‌برند، کنترل استرس و ترس از افزایش وزن است.

به راستی فکر کنید چرا می‌خواهید خود را برای سیگار کشیدن دوباره متقاعد سازید. انگیزه اصلی شما چیست؟ آیا روی آوردن دوباره به سیگار تنها جواب قابل دسترس شما است؟ آیا سیگار همان چیزی است که به راستی نیاز دارید؟ آیا نباید مکانیسم‌های بهتری را جهت مدیریت وقت و برخورد با دیگران جایگزین نمایید. همان

روش‌هایی که به هنگام سیگاری بودن داشتید به کار بگیرید. توجیهاتی که برای سیگار کشیدن دوباره بکار می‌برید پیش‌بینی کنید و با آن مبارزه نمایید.

برای این کارها قبل از وقوع برنامه‌ریزی کنید. به مکانیزم‌هایی نظیر تأخیر در مصرف، تنفس عمیق، تغییر و تنوع در کارها، قدم زدن تند، تماس با یک دوست غیرسیگاری، روی آورید. به شما تبریک می‌گوییم. تصمیم بسیار خوبی گرفته‌اید. خود را برای سیگار نکشیدن تشویق کنید و به خود خاطر نشان سازید که کاری که در حال انجامش هستید بسیار مهم است.

علائم فیزیکی ناشی از ترک سیگار

زمانی که فرد، سیگار را کنار می‌گذارد، این احتمال وجود دارد که بدن دوران سازگاری سختی را پشت سر بگذارد. البته این واکنش‌ها در افراد متفاوت است. در اینجا به تعدادی از این علائم و واکنش‌ها اشاره خواهد شد: **خشکی دهان، گلو، لته، زبان.** این ویژگی‌ها به دلیل تغییرات شیمیایی دهان شما اتفاق می‌افتد. نوشیدن آب سرد، آب میوه و یا جویدن آدامس و نیز شستن دهان، قرقره کردن آب نمک و یا استفاده از ویتامین ث قوی می‌تواند مفید واقع شود.

سردرد. این مشکل به دلیل اتساع رگهای خونی در سر، به دلیل افزایش سطح اکسیژن در آن رخ می‌دهد. حمام آب گرم بگیرید. از تکنیک‌های Relaxation و یا مدیتیشن Meditation استفاده نمایید.

مشکل در خوابیدن. مقاومت شما در نکشیدن سیگار می‌تواند ایجاد خستگی و فرسودگی کند. مصرف چای - قهوه را به خصوص پس از ساعت ۶ بعدازظهر کاهش دهید. تمریناتی در زمینه Relaxation و Meditation داشته‌باشید.

بی‌نظمی دستگاه گوارش. پس از حذف سیگار، به دلیل فقدان نیکوتین احتمالاً حرکات دودی کاهش خواهند یافت زیرا نیکوتین در بدن به عنوان یک محرک عمل می‌کرده، پس از رژیم غذایی خود، با خوردن دانه‌های روغنی، میوه و سبزیجات میزان فیبر را افزایش دهید و روزانه ۸-۶ لیوان آب بنوشید.

گرسنگی شدید. پس از کنار گذاشتن سیگار، غذاها برای شما مزه بهتری خواهند داشت و شما میل بیشتری به خوردن غذا پیدا خواهید کرد چرا که پیش از آن پرزهای چشایی شما به دلیل مصرف سیگار حساسیت خود را از دست داده بودند.

هر روز صبح، صبحانه میل کنید. در طول روز، ۳ وعده غذای متعادل صرف نمایید. آب و مایعات کم کالری بنوشید. در بین غذاها، خوراکی‌های کم چربی و کم کالری میل کنید.

سفتی عضلات، کج خلقی. پس از ترک سیگار، فشارهای درونی و بیرونی زیادی به وجود می‌آید. خانواده و دوستان خود را درباره تصمیم‌گیریتان در کنار گذاشتن سیگار آگاه سازید. از آنها بخواهید شما را درک نمایند. در صورت امکان از وقایع پر از استرس و یا موقعیت‌ها و افرادی که ممکن است اوضاع را بدتر از آنچه هست نمایند، بپرهیزید.

یک برنامه ورزشی برای خود اختصاص دهید به طور مثال پیاده‌روی می‌تواند یکی از بهترین انتخاب‌های شما باشد. حمام آب گرم بگیرید. به دوستانتان درباره وضعیت فعلی خود توضیح دهید.

سرفه. این عارضه ممکن است به عنوان یک علامت منفی، ارزیابی گردد. در حالی که سرفه علامت مثبتی است در جهت تخلیه خلط‌ها و آلودگی‌های موجود در ریه. شما می‌توانید آب گرم بنوشید. از آب نبات‌های بدون قند استفاده نمایید.

حال که با مضرات سیگار آشنا شدید، خود را برای ترک آماده سازید. به راستی گام بزرگی برداشته‌اید!

ترجمه و تدوین: مریم نوری‌زاده