

الاقلاع عن التدخين



- يعتبر الاقلاع عن التدخين (سيجارة او سيجار او ارجيلة او اي نوع من انواع التبغ) من الأمور الهامة لحماية صحتك، فالتدخين بشكل يومي يؤدي الى الادمان، الا ان التوقف عنه ليس بالامر الصعب، حيث تستطيع التوقف اذا كانت لديك قناعه لتركه، وتتوفر المشورة والارشاد والادوية بدائل النيكوتين.

استعد للتحرر من التدخين قبل 2-3 أسابيع من اليوم الذي حددته للاقلاع عن التدخين ولا تتردد بطلب المساعدة من المختصين.

اتباع ما يلي يساعد على ترك التدخين:

- 1- حدد يوماً لترك التدخين تكون فيه مرتاحاً ولا تعاني من اية ضغوطات.
- 2- اطلب دعم الاهل والأصدقاء وتشجيعهم.
- 3- تخلص من الولاغات والكبريت والسجائر ومناقض السجائر.
- 4- ابتعد عن الاماكن التي كنت تدخن فيها سابقاً، واجعل نشاطك مع الاصدقاء غير المدخنين.

الاعراض الانسحابية

قد يصاحب التوقف عن التدخين بعض الاعراض الانسحابية التالية:

- 1- الرغبة الشديدة في التدخين والتي تقل تدريجياً خلال اسابيع قليلة.
- 2- جفاف الفم والسعال.
- 3- الشعور بالجوع.
- 4- حدوث الامساك او الاسهال.
- 5- القلق وصعوبة النوم.
- 6- الدوخة.
- 7- سرعة الغضب والتوتر.
- 8- عدم القدرة على التركيز.
- 9- صداع.

اتباع ما يلي يقلل من الاعراض السابقة:

- 1- اخذ نفساً عميقاً ببطء لعدة مرات عند الشعور برغبة في التدخين.
- 2- الاكثار من شرب الماء والسوائل الدافئة والعصائر.
- 3- تناول الجزر والخيار المقطع بشكل طولي.
- 4- تناول العلكة غير المحلاة.
- 5- ممارسة النشاط البدني والمشي.
- 6- اخذ الحمام الساخن قبل النوم.
- 7- شغل النفس مع الاصدقاء غير المدخنين او ممارسة هواية محببة.

مراقبة الغذاء

بعد ترك التدخين تصبح رائحة الطعام وطعمه الذ وتجنب السمنة اتبع ما يلي:

- 1- عدم استبدال التدخين بالطعام.
 - 2- تناول الاطعمة قليلة الدسم وزيادة تناول الخضراوات كالجزر والفواكه والحبوب الكاملة غير المقشورة.
 - 3- تناول العلكة غير المحلاة.
- يجب عدم التدخين حتى لو كانت هنالك زيادة في الوزن فالمخاطر الصحية للتدخين (امراض الرئة وامراض القلب والسرطان) اخطر بكثير من زيادة بسيطة في الوزن.
يجب اتباع هذه الطرق ومحاولة الالتزام بالتعليمات واذا لم تتمكن من الاستمرار حاول مرة اخرى ولا تيأس فالحياة جميلة بدون تدخين وتستحق اكثر من محاولة لتركه.

الفوائد الصحية للاقلاع عن التدخين:

خلال ٢٠ دقيقة:

* يصبح ضغط الدم والنبض ضمن الحد الطبيعي، وتحسن الدورة الدموية خاصة في اليدين والقدمين.

خلال ٢٤ ساعة:

* يتخلص الجسم من اول أكسيد الكربون وتبدأ الرئة بإخراج البلغم والتخلص منه ويصبح مستوى الأوكسجين طبيعياً في الدم.
* تنخفض احتمالات الإصابة بالجلطات القلبية.

الاقلاع عن التدخين



خلال ٨ ساعة:

* يتخلص الجسم من النيكوتين وتبدأ أطراف الأعصاب في النمو مرة أخرى وتنشط المقدررة على الشم والذوق.

خلال ٣ شهور:

* تتحسن الدورة الدموية وتتحسن المقدررة على المشي وممارسة الرياضة وتتحسن وظيفة الرئة بقدر يصل الى ٣٠% تقريباً.

خلال ٩ اشهر:

* تنخفض معدلات الكحة والانسدادات الانفية والتعب وقصر النفس وتزداد فعالية الرئة بنسبة ١٠-٥% وتزداد قدرة الجسم بصورة عامة.

خلال سنة:

* تقل احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي بحوالي ٥٠% مقارنة بالمدخنين.

بعد ٥ سنوات:

* تقل معدلات الوفاة بسبب سرطان الرئة بمعدل النصف.
* تنخفض احتمالية الإصابة بسرطان الفم والحنجرة إلى النصف بالمقارنة مع المدخنين.
* ينخفض معدل الإصابة بالسكتة الدماغية ليكون في حدود غير المدخنين.

بعد ١٠ سنوات:

* ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة الى حوالي النصف.
* يتقرب معدل الوفاة بسبب سرطان الرئة من المعدل الطبيعي لغير المدخنين.

مع تحيات

عيادة الاقلاع عن التدخين - تلفون: ٥٦٢٦٨٧٤

صمم: وليد توي - قسم التطبيب والاعلام الصحي



وزارة الصحة
مديرية السلامة الصحية
قسم الوقاية من أضرار التدخين



منظمة الصحة العالمية