

# أضرار التدخين وطرق الإقلاع عنه

التدخين يزيد من خطر تعرضك لأكثر من ٥٠ حالة صحية خطيرة؛ بالطبع لن نتعرف على جميع هذه الحالات الصحية في هذا المقال، ولكننا سنركز على الحالات الصحية الأكثر شيوعاً والأكثر صلة بالتدخين، تابعوا قراءة المقال الآتي لمعرفة أضرار التدخين بالتفصيل وطرق الإقلاع عنه.

## هل التدخين يسبب الإدمان؟

التدخين يسبب الإدمان خلال وقت قياسي، حيث أنه يحتوي على النيكوتين المسئول عن إدمان منتجات التبغ بوجه عام، ومنها السجائر بالطبع. كمية النيكوتين التي تدخل الجسم تعتمد على طريقة التدخين نفسها والتي تختلف من شخص لآخر وتختلف باختلاف المنتج المستخدم في التدخين وتركيز النيكوتين به.

يتم امتصاص النيكوتين من خلال الفم ثم يدخل في مسار الدم ويصل للرئتين والمخ خلال ثواني معدودة؛ كلما أكثر من التدخين كلما ازدادت نسبة امتصاص الجسم لكميات أكبر من النيكوتين.

وتحتوي السجائر على حوالي ٦٠٠ مكون، العديد من هذه المكونات يمكنك إيجادها أيضاً في السيجار والشيشة، وعندما تحترق هذه المكونات ينتج عنها أكثر من ٧٠٠٠ مركب كيميائي ضار بالجسم، من بينها ٦٩ مركب سام على الأقل وله صلة بالسرطان.

لا توجد طريقة آمنة للتدخين؛ إدخال التبغ للجسم يضر بالصحة لفترات طويلة ويستغرق وقتاً حتى تختفي آثاره الجانبية من الجسم على المدى البعيد. استبدال السجائر بمنتجات أخرى، مثل السيجار أو البايب أو الشيشة لن يساعدك على تجنب أضرار التدخين، كما أن المنتجات الحديثة مثل الـ vape تحتوي على التبغ أيضاً بالإضافة لمنتجات كيميائية أخرى ضارة ولم يتم عمل الأبحاث الكافية عليها بعد.

## أضرار التدخين على الصحة

التدخين له العديد من الأضرار التي تستمر على المدى الطويل، ومن هذه الأضرار بالطبع السرطان؛ التدخين يتسبب في ٧٠٪ من حالات الإصابة بسرطان الرئة، بالإضافة لأجزاء الجسم الأخرى، والتي تشمل:

- المعدة
- الكبد

- البنكرياس
- الكليتين
- المثانة
- الأمعاء
- الحوض
- الحلق
- المرئ
- الحنجرة
- الفم

وتشمل الحالات الصحية التي تصيب الرئتين الآتي:

- الالتهاب الرئوي
  - الانسداد الرئوي المزمن والذي يشمل انتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية
- كما أن التدخين يزيد من أعراض الأمراض التنفسية الأخرى، مثل عدوى الجهاز التنفسي والربو ونزلات البرد الشائعة.

الحالات الصحية الأخرى التي تصيب الجسم بسبب التدخين تشمل الآتي:

- أمراض الأوعية الدموية
- السكتة الدماغية
- أمراض القلب التاجي
- النوبات القلبية

بالإضافة لذلك، يتسبب التدخين في الحد من الخصوبة لكل من الرجال والسيدات.

## أضرار التدخين السلبي

إذا كنت لا تدخن ولكن أحد أفراد أسرتك يدخن وأنت تتعرض للتدخين السلبي، فإن هذا التدخين السلبي يزيد من فرص إصابتك بسرطان الرئة بنسبة ٢٥٪.

والتدخين السلبي هو الدخان الناتج عن طرف السيجارة المشتعل بالإضافة للدخان الناتج عن الشخص المدخن نفسه؛ التدخين السلبي يؤدي لزيادة نسب تعرض الأشخاص الغير مدخنين لنفس المخاطر الصحية التي يتعرض لها المدخنين، فكلما تعرضت للتدخين السلبي كلما ازدادت نسب إصابتك بنفس المخاطر الصحية بمرور الوقت.

والأكثر تأثراً بهذا النوع من التدخين هم الأطفال والرضع، حيث أن الطفل الذي يتعرض للتدخين السلبي تزداد نسب إصابته بالعدوى بأنواعها، بالإضافة لمرض الالتهاب السحائي والسعال المزمن، وإن كان لديه ربو تزداد أعراضه سوءاً بمرور الوقت.

## طرق الإقلاع عن التدخين

اتخاذ القرار هي الخطوة الأولى تجاه الإقلاع عن التدخين، كل ما عليك فعله هو التخلص من السجائر الموجودة لديك، سواء على الفور أو بشكل تدريجي وفقاً لما يناسبك، ثم وضع الخطة الأمثل لك للتخلص من هذه العادة.

إذا شعرت بأنك ترغب في التدخين، تذكر دائماً أن تنتظر لمدة ١٠ دقائق قبل القيام بأي خطوة، يمكنك أن تشتت نفسك عن طريق القيام بأي نشاط يشغل تفكيرك لبعض الوقت حتى لا تدخن مرة أخرى؛ يمكنك الخروج والذهاب لمكان لا يسمح بالتدخين على سبيل المثال.

يمكنك أيضاً تدوين أو قول الأسباب التي جعلتك ترغب في الإقلاع عن التدخين بصوتٍ مسموع، وأضيف أيضاً فوائد الإقلاع عن التدخين، والتي قد تشمل التمتع بصحة أفضل والحد من أضرار التدخين السلبي الواقعة على أحبائك وتوفير المال.

وتذكر أن محاولات التغلب على الرغبة في التدخين عادةً ما تأتي بنتائج أفضل من الجلوس وعدم القيام بأي شيء، وفي كل مرة تتغلب فيها على الرغبة في العودة للتدخين مرة أخرى ستصبح أقرب للإقلاع عن التدخين بخطوة.

والخطوات التي يمكنك إتباعها في رحلة الإقلاع عن التدخين عادةً ما تشمل الآتي:

- تجربة العلاج ببدائل النيكوتين، وهو أمر سوف يناقشه الطبيب معك حتى يصف لك العلاج الأكثر ملائمة لحالتك
- استخدام العلكة أو الحلوى الصلبة لمقاومة الرغبة في التدخين
- تجنب محفزات التدخين، سواء كانت متمثلة في مواقف أو أماكن أو حتى أشخاص
- ابتعد عن فكرة "سوف أتناول سيجارة واحدة فقط" لأنها دائماً ما تكون بداية إدمان السجائر مرة أخرى

- قم بتجربة تمارين التأمل لتخفيف الضغط والتوتر
- ابدأ في ممارسة الرياضة، حتى وإن كانت لمدة ١٠ دقائق فقط في اليوم
- لا تخشى طلب المساعدة، وخاصةً من المقربين إليك

## الحد من أضرار التدخين بمرور الوقت (فوائد الإقلاع عن التدخين)

النيكوتين مادة تسبب الإدمان، وبالتالي عند محاولة الابتعاد عنها سوف تختبر أعراض انسحاب. هذه الأعراض تختلف من شخص لآخر، ولكنها عادةً تشمل الرغبة في التدخين مرة أخرى والشعور بالضيق والتوتر وزيادة الشهية، وعادةً ما تختفي هذه الأعراض بمرور الوقت وبخروج النيكوتين من الجسم وبدء الجسم الاعتياد على العمل بدونه.

وعلى الرغم من أن خطوة الإقلاع عن التدخين ليست هينة، إلا أن فوائد الإقلاع عن هذه العادة تستحق العناء. فوائد الإقلاع عن التدخين تشمل الحد من نسب تعرضك للعديد من الأمراض والمشاكل الصحية، مثل:

- صحة فم أفضل وأسنان بلا بقع
- بشرة صافية أكثر بدون شوائب
- جهاز مناعي أكثر قوة
- هرمونات أكثر استقرارًا

إليك أيضًا ما يحدث في جسمك بمرور الوقت وبمجرد أن تفلح عن التدخين:

- تنخفض نسبة أول أكسيد الكربون في الجسم لنسب طبيعية، مما يؤدي لعودة معدل ضربات القلب لنسب طبيعية أيضًا، وهذا يحدث خلال ١٢ ساعة من الإقلاع عن التدخين
- تنخفض نسب تعرضك لأزمة قلبية نتيجة انخفاض ضغط الدم لديك ووصوله لمؤشرات طبيعية وتوقف السعال ومشاكل الجهاز التنفسي بالتدريج، وهذا يحدث خلال عام من التوقف عن التدخين
- تنخفض فرص تعرضك لسكتة دماغية وتصبح نفس فرصة تعرض الشخص السليم لسكتة دماغية، هذا يحدث خلال عامين لـ ٥ أعوام من الإقلاع عن التدخين
- تنخفض نسب تعرضك لسرطان الحلق والفم والبلعوم بنسبة ٥٠٪، وهذا خلال ٥ لـ ١٥ عام من الإقلاع عن التدخين
- خلال ١٠ سنوات تصبح نسب تعرضك لسرطان الرئة والمثانة أقل بـ ٥٠٪ مقارنةً بالمدخنين

• وخلال ١٥ عام، فرص تعرضك لأمراض القلب تصبح نفس فرص الشخص الذي لم يدخن من قبل

بإمكانك الاستعانة بطبيب مختص لكي يساعدك على أخذ الخطوة الأولى تجاه الإقلاع التدخين، بالإضافة لاختيار خطة تلائمك لكي تبتعد على التدخين على المدى البعيد وبشكل نهائي. دتم بصحة.