

## الفصل الثامن

# الإقلاع عن التدخين يطيل حياتنا

obeikandi.com

## الفصل الثامن

### الإقلاع عن التدخين يطيل حياتنا

تؤكد النتائج العملية وتبرهن على العواقب الخطيرة التي تنعكس على صحة الإنسان من التدخين. وعلى سبيل المثال فإن الإحصائيات المتعلقة بذلك تربط بين التدخين وسرطان الرئة وانتفاخ الحويصلات الهوائية بها، وكذلك أمراض القلب وارتفاع مستوى الكولسترول وتغيرات بيولوجية وفسيولوجية بالجسم. سوف نعرض في هذا الفصل كيفية التخلص من التدخين والنتائج الإيجابية لذلك على الجسم .

### الإصرار يؤدي إلى النجاح

للأسف فإن ٨٠ ٪ من الأشخاص الذين توقفوا عن التدخين يعودون مرة أخرى إليه وذلك لعدم اتخاذهم القرار الصارم والواضح للتخلص من التدخين. فإذا كنت من ضمن الأشخاص القادرين على اتخاذ القرار الصارم للتوقف عن التدخين فإنه يوجد أربع خطوات لتحقيق ذلك «الرفض - الاصطدام - الفعل - التغيير» إن نصف المعركة ضد التدخين هو الاعتراف بأن التدخين هو الانتحار البطيء .

نستعرض أولاً الأعراض الغير طبيعية والمرضية الناتجة عن التدخين :

إذا قام شخص بالتدخين على الأقل لمدة تصل إلى عدد من الأسابيع عشرة سجائر أو أكثر في اليوم وكانت كل سيجارة تحتوى على الأقل نصف جرام من النيكوتين فإن التوقف عن التدخين بعد ذلك سوف يصاحبه على الأقل أربعة من الأعراض الآتية :

١ - الرغبة فى السجائر .

٢ - العصبية .

٣ - الخوف .

٤ - عدم التركيز .

٥ - عدم الهدوء .

- ٦ - الصداع .
- ٧ - الرغبة فى النوم .
- ٨ - اضطراب المعدة والأمعاء .

## العواقب الوخيمة التى تنعكس على صحة الإنسان من التدخين

- ١ - دخان السجائر يتكون من آلاف المركبات الكيميائية والغازات السامة.
- ٢ - يحتوى دخان السجائر على ٤ ٪ من ثانى أكسيد الكربون الذى إذا وصل إلى الرئة يتخلل جزيئات الدم الحمراء ويطرد منها الأوكسجين. وينتج عن ذلك أن هذا الأوكسيد يمنع حصول القلب والأعضاء الأخرى بالجسم على الأوكسجين باللازم وبالتالي يساعد على تكوين الكولسترول بالأوعية الدموية .
- ٣ - النيكوتين مادة سامة، فهو فى البداية يثير المخ والمجموعة المركزية من الأعصاب وبعد ذلك يؤثر عليها كمهدئ. ولذلك فإن السجائر يمكن أن تقوم بدور المنبه ودور المهدئ. أول رد فعل من النيكوتين هو الإثارة وبعد ذلك بدقائق يحدث الإرتخاء. ونتيجة لهذا التأثير فإن التدخين يصبح عادة تجذب المدخن إليها. فإذا شعرت بالتعب فإنه يثيرك وإذا شعرت بالإضطراب فإنه يهدئك. ولذلك فإننا ننسى الأهم وهو أن التدخين يسلب من أعمارنا عدداً من السنوات .
- ٤ - الإحصائيات تؤكد أن ٣٠ ٪ من الموتى الذين أصيبوا بمرض السرطان فى حياتهم كان نتيجة للتدخين. وهذا يتعلق بسرطان الرئة أو الحنجرة أو الفم أو البلعوم. كذلك فإن دخان السجائر يمكن أن يؤدي إلى سرطان المثانة والبنكرياس والكلية .

## كيف نتجنب أمراض القلب والرئة

خطورة سرطان الرئة تتلخص فى أنه ينمو ببطء شديد، ويلاحظ فى أثناء ذلك أعراض بسيطة إلى أن يتفاقم المرض. ولا يوجد علاقة بين السرطان نفسه وما نسميه «كحة المدخنين»، حيث أن هذه الكحة هى محاولة الرئة للتخلص من الدخان المتجمع بها .

إحصائيات المؤسسة العالمية للصحة تبين أن معدل الموت عند المدخنين دائماً أعلى من معدل الموت عند غير المدخنين. كذلك تؤكد هذه الإحصائيات أن معدل الموت بين المدخنين الناتج عن جميع الأمراض يتناسب طردياً مع عدد السجائر التي يدخنها الشخص في اليوم وعدد سنوات التدخين والعمر الذي بدأ فيه التدخين .

كذلك فإن إحصائيات هذه المؤسسة تشير إلى أن الغير مدخنين يبدأون في الموت في عمر ٧٢ عاماً في حين أن الموت يبدأ عند المدخنين في عمر ٦٥ عاماً. وعند بلوغ سن الثمانين فإن ٦٠ ٪ من الغير مدخنين يبقون أحياء، في حين يبقى ٣٠ ٪ فقط من المدخنين أحياء عند بلوغهم سن الثمانين.

بالإضافة إلى ذلك فإن عدد الذين يموتون بسبب سرطان الرئة بين المدخنين الذين تنحصر أعمارهم بين ٤٥ و ٦٤ يزيد أربع مرات عن عدد الذين يموتون من غير المدخنين في هذه الفترة من العمر. أما بالنسبة للذين تنحصر أعمارهم بين ٦٥ و ٧٩ عاماً فإن عدد المرات يرتفع إلى ٩ مرات .

إن إيقاف التدخين يؤثر إيجابياً على صحة القلب وعلى الأخص في العمر المتأخر، وذلك تؤكدته نتائج الأبحاث التي أجريت على أكثر من ألفين وخمسمائة شخص تنحصر أعمارهم بين ٦٥ و ٧٤ عاماً. وقد وجد أن الأشخاص الذين دخنوا في خلال سنوات طويلة ثم وجدوا الشجاعة الكافية لإيقاف التدخين إنخفض عندهم احتمال الإصابة بمرض القلب بعد حوالي خمس سنوات من إيقاف التدخين .

الهيئة الأمريكية للسرطان تحدد الخطوات الآتية التي يمر بها المدخن بعد توقفه عن التدخين :

- ١ - يقل في خلال أيام البلغم الموجود في الجهاز التنفسي وتبدأ الرئة في التنقية .
- ٢ - تتحسن الدورة الدموية في خلال أسابيع وكذلك الإحساس بالطعم والرائحة .
- ٣ - يبدأ احتمال الإصابة بالسرطان في الإنخفاض .

## برنامج الدكتور ريباك للتخلص من التدخين

(١) تخلص من كل ما يتعلق بعملية التدخين سواء بالمنزل أو العمل أو السيارة مثل السجائر أو الولاة أو الطفاية. يجب أن تُعرف جميع المحيطين بك من أقارب أو أصدقاء

بإصرارك على عدم التدخين وأطلب منهم أن يساعدوك على تحقيق هذا القرار بدلاً من أن يقدموا لك سيجارة لكي تدخنها .

(٢) لا تنسى في الأسبوع الأول والثاني الحرص على تناول كميات إضافية من الفواكه والعصائر، ومن الضروري تناول فيتامين (ج) .

(٣) الحرص على ممارسة الرياضة البدنية بنشاط وبالذات في الأسبوع الأول من إيقاف التدخين .

(٤) تجنب تناول القهوة في الفترة الأولى لإيقاف التدخين، وذلك لأن النيكوتين عند المدخنين يتعامل معه الجسم بطريقة سريعة وعند إيقاف التدخين فإن هذه العملية ترجع إلى حالتها الطبيعية .

وحيث أن النيكوتين يبقى في جسم المدخن لمدة طويلة فإن هذا يمكن أن يؤدي إلى رعشة في اليدين في هذه الفترة الحرجة. وكذلك فإن عادة شرب القهوة مع السجارة تزيد الموقف سوءاً .

(٥) المعلومات الطبية بخصوص هذا الموضوع تؤكد أن الطريقة الناجحة للتخلص من التدخين هي مضغ اللبان المحتوى على نسبة معينة من النيكوتين أو استخدام البلاستر المحتوى على النيكوتين، وذلك يمكن تحديده بعد زيارة الطبيب المتخصص لكي يساعدك على التخلص من هذه العادة السيئة .

(٦) عندما تشدك الرغبة في التدخين فلتترك المكان الذى تجلس به وتمشى قليلاً وتحاول التنفس بعمق .

## لماذا يَبْدُو الأشخاص الغير

### مدخنين أكثر شباباً

أولاً يجب أن نتذكر أنه بالإضافة إلى التأثير المدمر الناتج عن التدخين (السرطان - مرض النسيان - أمراض أخرى) فإنه يوجد عامل آخر يؤثر مباشرة على المظهر الخارجى للشخص، حيث أن التدخين يؤثر أيضاً على الدورة الدموية وبالتالي فإن جلد الشخص المدخن لا يحصل على التغذية الكافية له وتظهر به التجمعات ويبدو مظهره غير صحى، ويلاحظ أيضاً اصفرار أصابع الأيدي والأرجل عند الأشخاص الذين يدخنون بكثرة.

كذلك فإن معظم الأشخاص الغير مدخنين لا يستريحون من رائحة دخان السجائر الخارج من أنف المدخن أو من رائحة ملابسه وشعره .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدخين يمكن أن يؤدي إلى مرض العنة (انعدام القدرة على ممارسة العلاقة الزوجية). تظهر العنة عند حوالي ١٥ ٪ من الرجال الذين يدخنون لمدة خمس سنوات حوالي علبة سجائر في اليوم. أما الرجال الذين يدخنون بواقع علبة في اليوم ولمدة عشرون عاماً فإن العنة تظهر عند حوالي ٧٢ ٪ منهم. إن التدخين ينتج عنه ضيق الأوعية الدموية المؤدية إلى الجهاز التناسلي للرجل. كذلك إذا كان أحد الزوجين مدخناً فإن ذلك يؤدي إلى احتمال ظهور المشاكل الفسيولوجية في الجهاز التناسلي.

obeikandi.com



## المراجع

- 1 - David Ryback, "Look 10 years younger, live 10 years longer", Prentice - Hall, inc. 1995.
- 2 - Walker, Norman W., D. SC., Ph. D. "Become younger", Prescott, Ariz: Nor Walk Press, 1978.
- 3 - Mayo clinic Family Health Book: "the Ultimate Illustrated Home Medical Reference", New York : William Morrow & co. Inc., 1990.
- 4 - Robbins, John. "Diet for a New America", Walpole, N.H.: Stillpoint Publishing, 1987.
- 5 - M. S. Pristrom, S. L. Pristron. "Secrts of long life", 2002, (in Russian Language).
- 6 - Ibrahim M. Saad, Dina Hassan. "Avoidance and Treatment of Illnesses by Juices", 2002 (in Arabic Language).