

## مسائل مربوط به مصرف تنباکو و نکاتی به منظور ترک آن

هر ساله تعداد مرگ و میرهایی که بعلت مصرف سیگار ایجاد می شود خیلی بیشتر از مجموع ایدز، الکل ، مواد مخدر، تصادفات، قتل، خودکشی و آتش سوزی می باشد. تنباکو اولین عامل قابل پیشگیری مرگ در ایالات متحده به حساب می آید. استفاده از سیگار، قلیان یا هر ماده دیگری که حاوی نیکوتین باشد به معنای استفاده از تنباکو تلقی می شود. محصولات مختلف تنباکو حاوی بیش از ۴ هزار نوع ماده مضر نظیر آمونیاک، سیانید، آرسنیک، فورمالدئید، قطران و نیکوتین می باشد. نیکوتین بخشی طبیعی موجود در برگ گیاه تنباکو به حساب می آید ولی ماده ای است که سبب بروز اعتیاد می شود.

نیکوتین بصورت مستقیم مغز و سایر اجزای عصبی را تحت تأثیر قرار می دهد. زمانیکه افراد از دود سیگار استنشاق می کنند نیکوتین را وارد ریه های خود می کنند و جریان خون بلافاصله نیکوتین را برداشت نموده و قلب نیز بلافاصله آنرا به مغز پمپ می کند.

سیگار کشیدن نه تنها برای سلامتی فرد سیگاری مضر است بلکه برای اطرافیان وی نظیر کودکانش و هر کس که آنها را دوست دارد خطرناک می باشد.

### برنامه ای به منظور ترک سیگار برای خود ترتیب دهید.

- لیستی از عللی که چرا شما باید سیگار را ترک کنید برای خود ترتیب دهید. مثلاً سلامتی بیشتر، طول عمر بیشتر، احساس بهتر زیستن و سلامت خانواده
- زمان خوبی را به منظور ترک انتخاب کنید. هرگز زمانی که تحت فشارهای عصبی زیادی هستید و یا در زمان تعطیلات سعی به ترک سیگار نداشته باشید.
- برای ترک آماده شوید.
- برای خود یک تاریخ انتخاب کنید.
- افرادی را انتخاب کنید تا از تصمیم شما حمایت کنند.
- تمرین کنید بدون آنکه نیازی به سیگار کشیدن داشته باشید با فشارهای عصبی عصبی مقابله کنید.
- هر آنچه را در مورد سیگار کشیدن برای شما عادی شده است تغییر دهید مثلاً سیگار خود را در جای دیگر قرار دهید.
- فقط در مکانهای خاص مثلاً خارج از خانه یا محیطهای باز سیگار بکشید.
- در یک زمان فقط یک پاکت سیگار بگیرید و سعی کنید به چیزهای دیگر نظیر نوشیدن آب یا جویدن آدامس فکر کنید.

### ترک

از جعبه سیگار و پاکت سیگار خود را رها ساخته و آنها را دور بریزید. کارهایی را که هر روز صبح بطور معمول انجام می دهید، تغییر دهید مثلاً حین صبحانه خوردن جای دیگری بنشینید و خود را مشغول کنید.

کارهایی انجام دهید که از آنها لذت می برید. مثلاً به پیاده روی بروید یا دوچرخه سواری کنید. برای خود یک فلک تهیه کرده و پولی را که قرار بوده است با آن سیگار بخرید در آن بریزید.

### **باقی ماندن بر ترک**

زمان خود را با کسانی سپری کنید که سیگاری نیستند.

بطور منظم غذا بخورید. اگر زمانی احساس کردید که باید سیگار بکشید گمان کنید گرسنه هستید و چیزی بخورید. اگر بد اخلاق شدید صبور باشید، ترک سیگار سخت است. ترک سیگار همانند ترک هروئین، کوکائین و الکل سخت می باشد.

اگر شما نیاز به حمایت ها خاص دارید از خانواده یا دوستانتان بخواهید در کنار شما باشند. احساس خستگی و اضطراب امری طبیعی است. این امر بدلیل آن است که مغز شما می خواهد با شرایط عدم حضور نیکوتین سازگار شود.

شبهها منظم و خوب بخوابید تا ببینید احساس سرزندگی و هوشیاری در طول روز خواهید داشت. اگر شما منصرف شدید و باز سیگار کشیدید مأموس نشوید. بطور میانگین هر فردی ۷ بار برای ترک سیگار اقدام می کند. ترک سیگار نیاز به تمرین و ممارست دارد.

حتی اگر شما سالها سیگار کشیده اید ترک سیگار منجر به بروز تفاوتهایی با شرایط فعلی شما خواهد شد. بو و مزه غذاها برای شما خوشایندتر خواهد شد، بوی نفس شما بهتر می شود و سایر نکاتی که در ادامه به آنها اشاره می شود.

در طی ۲۰ دقیقه : فشار خون و تعداد ضربان قلب شما کاهش می یابد.

در طی ۸ ساعت : سطح اکسیژن و مونواکسید در خون به حد طبیعی خود برمی گردد.

در طی ۱ روز : احتمال بروز سکت قلبی کاهش می یابد.

در طی ۲ روز : انتهای اعصاب بازسازی شده و حس بویایی و چشائی تقویت می شود.

در طی ۲ هفته : جریان خون بهبود یافته و عملکرد ریه ها افزایش می یابد.

در طی ۹-۱ ماه : سرفه ، احتقان سینوسها، خستگی و تنگی نفس کاهش می یابد.

در طی ۱ سال : احتمال بروز سکت قلبی دقیقاً نصف می شود.

در طی ۵ سال : میزان بروز سکت مغزی نیز به اندازه افراد غیر سیگاری می شود.

در طی ۱۰ سال : احتمال مرگ بعلت بروز سرطان ریه به اندازه نصف افراد سیگاری می شود.

در طی ۱۵ سال : شانس بروز بیماریهای عروق قلبی و مرگ ناشی از آن به اندازه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند.