



خواه‌ناخواه شما باید سیگار را ترک کنید ولی یادتان باشد شاید فردایی برای ترک وجود نداشته باشد. هر لحظه تأخیر، ممکن است آخرین لحظه‌ای باشد که شما می‌توانید از آن استفاده کنید. در عین حال هرچه زمان می‌گذرد، ترک سیگار، سخت‌تر و عوارض آن بیش‌تر به بدن تحمیل می‌شود.

ترک سیگار در هر سنی، شانس طولانی‌شدن زندگی را در سلامت کامل، افزایش می‌دهد. به‌یاد داشته باشید که هیچ‌گاه برای ترک دیر نیست. شما هر وقت که بتوانید سیگار را ترک کنید، از همان لحظه به‌طور قابل توجهی از مرگ ناگهانی خود پیش‌گیری کرده‌اید.

ترک سیگار

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

وقتی سیگار را ترک می‌کنید، ممکن است تا مدتی درگیر علائمی شوید که باعث ناراحتی موقت شما می‌گردد. با دید مثبت، به این علائم نگاه کنید. این‌ها علائم بهبود شما هستند. برای مثال، سرفه‌های آزاردهنده و مکرر بعد از ترک، امری اجتناب‌ناپذیر است و نشان‌دهنده‌ی فعالیت مجدد مژک‌های تنفسی و تخلیه‌ی ترشحات می‌باشد. یادتان باشد در طبیعت و به‌خصوص بدن انسان، هرگونه تغییری در جهت بهبود، از مرز ناراحتی می‌گذرد. یک مثال بسیار ساده و رایج، خواب‌رفتن پاهای تان است. وقتی پاهای تان خواب رفته، احساس بی‌حسی و کرختی می‌کنید ولی به‌محض این‌که خون‌رسانی مجدد انجام گرفت، گزگز شدید غیرقابل تحملی ایجاد می‌گردد که نشانه‌ی برگشت مجدد خون و بهبود علائم است.

از دیگر علائم شروع به ترک، می‌توان به بی‌قراری، تحریک‌پذیری،

ترک یک‌باره یا تدریجی

در بیش‌تر سیگاری‌ها، ترک به‌صورت قطع ناگهانی، در حدود ۸۰ درصد موارد، با موفقیت همراه بوده است. البته افرادی که به‌شدت به نیکوتین وابسته‌اند، بهتر است از روش‌های تدریجی، کمکی و مداخله‌گر مانند جایگزینی نیکوتین، گروه‌درمانی و رفتاردرمانی استفاده کنند.

ترک پیش از عوارض

اگر پیش از پیدایش بیماری‌ها سیگار را ترک کنید، می‌توانید مانع ایجاد بیماری‌های قلبی و ریوی در خود شوید. مهم نیست که چه تعداد سیگار و به چه مدت می‌کشید؛ مهم این است که اکنون تصمیم به ترک گرفته‌اید. با ترک سیگار، می‌توانید از صدمه‌زدن بیش‌تر به سلامتی خود جلوگیری نمایید.

شاهکار زندگی

خداوندا، تو را سپاس بی‌کران می‌گویم که مرا قادر ساختی تا با اطمینان قلب و صراحت بگویم: «نمی‌توانم»

• نمی‌توانم وجود مبارک تو را در تک‌تک سلول‌های وجودم لمس کنم و به فردای روشنم، امید نداشته باشم.

• نمی‌توانم مظاهر زیبایی‌های تو را در تمامی مخلوقات مشاهده کنم و شاکر نعمت‌های تو نباشم.

• نمی‌توانم به تو ایمان داشته باشم و آن‌گاه بیندیشم که شکست، پایدار است.

• نمی‌توانم پَر پرواز داشته باشم و در آسمان لایتنای تو، عاشقانه به پرواز در نیایم.

• نمی‌توانم به تو یقین داشته باشم اما گامی در جهت تحقق آرزوهای متعالی خود بردارم.

• نمی‌توانم وعده‌های طلایی تو را دریافته باشم و آرام و قرار داشته باشم.

• نمی‌توانم سرچشمه‌ی محبت را کوچه‌باغ‌های سرشار از صفا و صمیمیت یافته باشم و «خود» و «دیگران» را از آن سیراب نکنم.

اما یقیناً می‌توانم در سایه‌ی عنایات تو، خوشبخت و سعادت‌مند باشم و عالی‌زندی کنم و این کلام زیبا و الهی را تحقق بخشم که «از زندگی خود شاهکار بسازم.»



عبدالحمید پوراسد
نویسنده

اختلال در خواب، عصبانیت، سردرد، کاهش تمرکز و حواس‌پرتی اشاره نمود. این علائم، ناشی از قطع نیکوتین بوده و عوارض طبیعی و زودگذر می‌باشند. برای کم‌تر شدن آن، می‌توان روش‌های جایگزین نیکوتین را به کار برد.

سه روز اول ترک سیگار، بسیار مهم است زیرا در این دوره، بیش‌ترین عود و بازگشت وجود دارد پس تلاش برای ترک را کم نکنید. این علائم طی ۳ تا ۴ هفته پس از قطع سیگار، به حالت عادی خود بازمی‌گردد.

نتایج ترک

همان‌گونه که آگاهی از ابتدایی‌ترین مشکلاتی که سیگار برای سیگاری‌ها به‌وجود می‌آورد، عامل مؤثری برای ترک است، داشتن اطلاعات کافی در مورد فواید ترک سیگار، سبب افزایش انگیزه‌ی فرد سیگاری در این راه می‌شود.

• خطر سرطان حنجره و زخم‌معده، بلافاصله پس از ترک، کاهش می‌یابد.

• ۸ ساعت پس از ترک، اکسیژن خون به حالت طبیعی بازمی‌گردد.

• ۲۴ ساعت پس از ترک، گاز مونوکسیدکربن از بدن دفع شده و ریه‌ها شروع به پاک‌شدن می‌کنند. خطر بیماری‌های انسدادی ریه، بلافاصله بعد از ترک کم می‌شود. همچنین احتمال حمله‌ی قلبی در این مدت کاهش می‌یابد.

• ۲ روز بعد از ترک، نیکوتین به‌طور کامل از بدن پاک شده و احساس بویایی و چشایی به‌طور محسوسی عادی می‌شود.

• ۳ روز بعد از ترک، تنفس راحت‌تر و انرژی بیش‌تر می‌گردد، احساس چشایی و بویایی به‌آرامی بهبود می‌یابد و فرد در هنگام فعالیت و بالا و پایین رفتن از پله‌ها، کم‌تر دچار تنگی نفس می‌شود.

• ۳ تا ۱۲ هفته پس از ترک، گردش خون، بهتر و تحرک، آسان‌تر می‌شود و عملکرد ریه، ۳۰ درصد افزایش می‌یابد.

• ۳ تا ۹ ماه پس از ترک، سرفه، خس‌خس و اشکالات تنفسی تاحدی بهبود می‌یابد. خستگی و کوفتگی و کم‌آوردن نفس، کاهش یافته و مزک‌های مجاری تنفسی، به‌تدریج حرکت خود را به‌دست آورده و ریه تمیز می‌شود.

• یک‌سال پس از ترک، خطر سکته‌ی قلبی به‌طور قابل ملاحظه‌ای کم می‌شود. خطر بیماری‌های عروقی، محیطی نیز پس از قطع، کاهش می‌یابد.

• ۵ سال پس از ترک، شانس حمله‌ی قلبی نصف می‌شود.

• خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو و مری ۵ سال پس از قطع سیگار، با افراد عادی برابر می‌شود.

• ۱۰ سال پس از ترک، شانس ابتلا به سرطان ریه، نصف و شانس حمله‌ی قلبی، مانند افراد عادی می‌شود. همچنین احتمال سرطان مثانه، کلیه و لوزالمعده کاهش می‌یابد.

• ۱۵ سال پس از ترک، احتمال بیماری‌های قلبی-عروقی به‌اندازه‌ی افراد غیرسیگاری می‌شود.

ادامه دارد...

دکتر آرش نیک‌خلق