

روش‌های نوین ترک سیگار

عوارض و بیماری‌های ناشی از دخانیات

اثرهای دخانیات روی اعصاب و روان

روحی افراد دارد و باعث افزایش اختلال‌های خلقی می‌گردد، تأثیر دارد. نیکوتین باعث تسریع تغییرات مغزی وابسته به سطح سروتونین می‌شود و به همین دلیل، بیش‌تر سیگاری‌ها عصبی، گوشه‌گیر، کم‌تحمل و پرخاشگر هستند. همچنین توانایی بالقوه‌ی آن را دارند که در جامعه، نابه‌نجار باشند و دست به رفتارهای ناشایست اجتماعی بزنند.

- بیش‌ترین درجه‌ی افسردگی، در بین مصرف‌کنندگان سیگار مشاهده می‌شود. این شیوع با افزایش مصرف سیگار، افزایش می‌یابد به طوری که در افرادی که بیش از ۲۰ سیگار می‌کشند، ریسک افسردگی تا ۴ برابر افزایش می‌یابد.
- نیکوتین روی ماده‌ای به نام «سروتونین» که نقش کلیدی در وضعیت

پیچی ساده‌تر از بزرگی نیست؛ آری ساده بودن، همانا بزرگ بودن است. «امرسون»

● مصرف سیگار باعث کاهش درک ذهنی در افراد می‌گردد. میانگین بهره‌ی حافظه‌ی کوتاه‌مدت در افراد غیرسیگاری، بیش از افراد سیگاری است و حافظه‌ی افراد سیگاری، به‌مرور زمان مختل می‌گردد.

تأثیر سیگار روی ژن‌ها

دود سیگار باعث تغییر در کروموزوم‌های انسان و در نتیجه، از هم‌گسیختگی «دی.ان.ای» و جهش و تغییر ژنتیکی می‌گردد که نتیجه‌ی آن، اختلال‌های مادرزادی و نقص اعضا می‌باشد.

عوارض خونی سیگار و اثر آن روی بافت‌های مختلف بدن

سیگار با توجه به تولید گاز «مونوکسید کربن»، باعث از بین رفتن ظرفیت فعال خون می‌گردد. بدن برای مقابله با این کار و جبران کمبود اکسیژن، گلبول‌سازی می‌کند و با افزایش تولید گلبول‌های قرمز، این ضعف را جبران می‌کند. این‌کار منجر به غلظت خون می‌گردد که خود به‌علت لخته‌سازی نامناسب، سبب عوارضی مانند سکنه‌ی مغزی، قلبی و اختلال در خون‌رسانی اندام‌ها می‌شود.

خطر سرطان خون (لوسمی) در سیگاری‌ها، بیش‌تر از دیگر افراد جامعه است. در ضمن، سیگار باعث افزایش نوعی سرطان خون به‌نام «لنفوم» می‌گردد. تحقیق‌ها نشان داده افرادی که روزی یک پاکت سیگار می‌کشند، دوبرابر بیش‌تر از افراد غیرسیگاری دچار «لنفوم» می‌گردند.

سیگار، عاملی برای اعتیاد به دیگر مواد مخدر

پس از ۲۰ ثانیه از مصرف سیگار، نیکوتین وارد مغز می‌شود. این ماده، فرستنده‌ی عصبی مربوط به «احساس خوشی» لقب گرفته، ولی تأثیر آن مدت زیادی طول نمی‌کشد. با پایین آمدن میزان نیکوتین در خون، این حالت از بین می‌رود و فرد بدون انگیزه‌ی قبلی، سیگار دیگری روشن می‌کند تا سطح نیکوتین موجود در خون را به حالت اول بازگرداند. به این ترتیب در هربار مصرف و به‌عبارتی در هر پکی که زده می‌شود، یک‌بار این روند تکرار می‌شود و یک‌قدم به نیکوتین وابسته‌تر می‌شود.

با این همه عوارض و حجم تبلیغات بر علیه سیگار و هم‌چنین آموزش عمومی، بعید است فرد سیگاری از عوارض آن اطلاع نداشته و معتقد نباشد که سیگار روی سلامتی او تأثیر منفی دارد. حتی اگر خود به این موضوع، توجه و به آن باور قلبی نداشته باشد، بارها نظر دیگران را در مورد آن شنیده است. پس چگونه است که به آن‌ها توجه نکرده و حتی با لیختن، سیگار را به دیگران تعارف می‌کند؟ انسان باید خیلی خوش‌بین و ساده‌لوح باشد که تصور کند با مصرف دخانیات، از بیماری‌های قلبی و عروقی، ریوی و سرطان، نجات یافته و مرگ زودرس به سراغش نمی‌آید. توجه داشته باشید که هر قدر هم اعتقاد و آگاهی به عوارض و کشندگی سیگار داشته باشید، باز هم سیگار بیش از آن‌چه تصور می‌کنید، کشنده و مخرب است.

دکتر آرش نیک‌خلق

بزرگ‌مرد باش!

● مردان بزرگ، چون دیگران بر زمین می‌افتند؛ آنان دستان پرتوان خود را بر زانو زده و برمی‌خیزند درحالی‌که مردان کوچک، همواره از دلهره‌ی زمین خوردن، فرومی‌ریزند.

● مردان بزرگ، کامیابی و خوشبختی دیگران را نیز بخشی از موفقیت خود تلقی می‌کنند درحالی‌که مردان کوچک، حتی کامیابی و خوشبختی خود را سخت به‌خاطر می‌سپارند.

● مردان بزرگ، قلبی به وسعت دریا دارند که در آن جز شفافیت، زلالی و صفا، ماندگاری نیست درحالی‌که مردان کوچک، در سینه قلبی چنان کوچک دارند که گنجشکان را نیز به تعقیب وامی‌دارند.

● مردان بزرگ، در سر اندیشه‌هایی شکوفا و بالنده می‌پروراند و در مسیر تحقق آن‌ها، سبک‌بال گام برمی‌دارند درحالی‌که مردان کوچک، تنها به شکست و عواقب آن می‌اندیشند و شاید هراس از مضحک شدن دارند.

● مردان بزرگ، از روابط فردی و اجتماعی خود لذت می‌برند و آموختنی‌های خود را در این روابط جست‌وجو می‌کنند درحالی‌که مردان کوچک همواره در زندان کوچکی خود محصورند.

● مردان بزرگ، آن‌گونه زندگی می‌کنند که شرمسار خود نباشند و آن‌گونه می‌میرند که مرگ را شرمسار خود سازند درحالی‌که مردان کوچک، تنها می‌میرند و شرمندگی را فریاد می‌کنند.

● مردان بزرگ، بزرگی را نه از پس تحقیر و سرزنش دیگران بلکه با بازبینی و اصلاح عمل خود کسب می‌کنند درحالی‌که مردان کوچک، آموخته‌ای جز تحقیر و نکوهش هر آن‌چه پیرامون‌شان است، ندارند.

● مردان بزرگ، به دیگران پیش از هر قضاوت عجولانه‌ای اعتماد می‌کنند و آنان را در عرصه‌ی زندگی محک می‌زنند درحالی‌که مردان کوچک، حتی به خود نیز اعتماد ندارند.

عبدالحمید پور اسد