



منطقة الجهراء الصحية لجنة التوعية الصحية



عيادة لا للتدخين - لجنة التوعية

التدخين وكيف يمكن التوقف عنه

- التدخين عادة سيئة انتشرت بين الناس ويزداد انتشارها يوماً بعد يوم
- أصبح استخدام التبغ ظاهرة عالمية كثيرة الأبعاد
- يسبب التبغ سنوياً وفاة ثلاثة ملايين ونصف شخص في بلدان العالم وهذا يعني أن حوالي عشرة آلاف حالة وفاة تحدث يومياً بسبب التدخين

لماذا يعد التدخين خطراً؟

يحتوي دخان السجائر على آلاف المواد الكيميائية (يقدر عددها بـ ٤ آلاف مادة) توجد هذه المواد على شكل غازات أو جسيمات دقيقة

■ الغازات: من الغازات الموجودة في دخان السجائر وتشكل تهديداً للصحة وهي: سيانيد الهيدروجين وأكسيد النيتروجين ويوجه خاص أول أكسيد الكربون الذي يتحد مع الهيموجلوبين (مادة في الدم تنقل الأكسجين إلى أنسجة الجسم) ويؤدي إلى منع وصول الأكسجين إلى الدماغ والقلب والعضلات

■ الجسيمات الدقيقة: يشار لها باسم القطران وهي تشمل على مجموعة متنوعة من المواد يعتبر النيكوتين أخطرهما أن حوالي ٦٠ ملمغ من النيكوتين يمكن أن تقتل شاباً يافعاً إذا تعاطى جرعة واحدة النيكوتين يسبب الأدمان عند المرضي ويرفع ضغط الدم ويساهم في ارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب والسرطانات

ما هي الطريقة للتوقف عن التدخين؟

يسبب التدخين أدماناً عضوياً ونفسياً لكن يمكن للناس التوقف عنه إذا ما وجدت الرغبة الحقيقية لا يوجد أي ضرر من التوقف المفاجئ عن التدخين

ننصح باتباع البرنامج الآتي :-

- ١- تحديد موعد معين للتوقف عن التدخين نهائياً وعادة خلال ٣ - ٤ أسابيع من التفكير
 - ٢- التحدث مع الأهل والمقربين وذلك لمساعدة الشخص وتفهم الظروف التي قد يمر بها
 - ٣- خلال هذه الفترة (٣ - ٤ أسابيع) على المدخن ألا يدخن أكثر من ١٠ سجائر في اليوم
 - ٤- في اليوم المحدد ننصح بإخذ النيكوتين التعويضي
 - ٥- اتباع بعض الإرشادات لمقاومة الحنين إلى السجائر:
- التأخير: أي في حالة الرغبة يقول المدخن لنفسه أنا سادخن بعد نصف ساعة وهذه المدة تزداد تدريجياً
 - الامتناع عن الأماكن والمواقف التي تذكر المدخن بالتدخين مثل المقاهي والديوانيات
 - الهروب أي تغيير المكان عند الشعور بالحنين الشديد للتدخين
 - إيجاد البدائل مثل الرياضة وممارسة الهوايات
- ٦-مراجعة عيادة لا للتدخين: مواعيد العيادة في منطقة الجهراء هي في مستوصف العيون عيادة لا للتدخين يومي الأحد والثلاثاء من كل أسبوع من الساعة الرابعة حتى الثامنة مساءً

النيكوتين التعويضي:

- ١- لصقات النيكوتين: وتأتي بثلاث جرعات عالية ومتوسطة وخفيفة (٣٠ - ٢٠ - ١٠) وننصح بالبدء بالجرعات العالية لمدة أربع أسابيع ثم المتوسطة ثم الخفيفة وتوضع اللصقة على مكان لا يوجد فيه شعر وتزال بعد ٢٤ ساعة
- ٢- علكة النيكوتين: وتأتي بقوة ٢ ملمغ أو ٤ ملمغ ويبدأ باستخدام علكة ٤ ملمغ ويسمح بإخذ ٨-١٢ علكة يومياً لتعويض الجسم النيكوتين الذي كان يتلقاه من السجائر وتمضغ العلكة ببطء ومتى شعر بطعم النيكوتين يتوقف عن المضغ وإذا ما زال الطعم يواصل المضغ ويتم تكرار هذه العملية لنصف ساعة تقريباً
- ٣- فلتر النيكوتين
- ٤- الأدوية الأخرى: بعض مضادات الاكتئاب مثل دواء ZYBAN أو BUPNOPRION