



# بالتأكيد يمكنك الإقلاع عن التدخين

هناك العديد من البرامج التي تساعد على الإقلاع عن التدخين. إليك بعض الخطوات التي قد تساعدك :

## • اجعل الأمر شخصياً.

حدد أسبابك الخاصة للإقلاع عن التدخين.

## • حدد موعداً للإقلاع.

إذا كنت تدخن غالباً أثناء العمل، حاول الإقلاع أثناء عطلة نهاية الأسبوع، وإذا كنت تدخن غالباً عند مخالطة الناس، حاول الإقلاع خلال الأسبوع.

## • حدد عوائق الإقلاع لديك.

ما الذي يجعل الإقلاع صعباً؟ هل أصدقاؤك أو زملاؤك يدخنون؟ هل زاد وزنك في آخر مرة حاولت الإقلاع؟

## • قم بعمل خطط محددة مسبقاً للتعامل مع المفريات.

جد صديقاً يستطيع أن يساعدك إذا ضعفت إرادتك، أو قم بالمشي للتركيز على هدفك. احصل على الدعم من الأهل والأصدقاء. قد لا يقومون بالإقلاع عن التدخين من أجلك ولكنهم قد يساعدونك بالامتناع عن التدخين أثناء وجودك.

## • فكر في استخدام الأدوية.

بخلاف السجائر التي تحتوي على آلاف المواد الكيميائية الخطرة، باستطاعة المعالجة بالنيكوتين التي تحتوي على جرعات صغيرة ومحددة من النيكوتين مساعدتك لمقاومة الرغبة الملحة للتدخين. المعالجة بالأدوية قد تحسن فرصتك للنجاح ولكن قد لا يرغب الجميع بتجربتها - خاصة الحوامل - لذا يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي قبل استخدام تلك الأدوية خاصة إذا ما كنت تتناول أدوية أخرى.

## • دوام على العمل المفيد لتبقى بعيداً عن التدخين.

تشير الاحصائيات إلى أن الإنسان المعتدل يحاول الإقلاع مرتين إلى أربع مرات قبل أن ينجح في الإقلاع فعلاً. إذا عدت للتدخين فلا تيأس، فهذا لا يعني أنك لا تستطيع الإقلاع، بل يعني أنك تحتاج أن تحاول مجدداً عن طريق اكتشاف السبب الذي أدى لفشل المحاولة وتطوير خطتك للمرة القادمة.





# الآثار السلبية للتدخين

تبدأ الآثار السلبية للتدخين فور استنشاقك لدخان أول سيجارة.

## خلال ثوانٍ :

- تدخين أول سيجارة يرفع فوراً ضغط دمك وعدد ضربات قلبك، يتم تحفيز نشاط الدماغ لفترة وجيزة ومن ثم يقل النشاط.

## بعد أيام من التدخين :

- قد تعاني من الشعور بالغثيان والدوخة وكثرة إفراز السوائل من العينين، وزيادة حموضة المعدة وضعف في الشهية وحاسة الذوق والشم.
- يقل تدفق الدم للأطراف مثل أصابع القدمين.

## بعد أشهر من التدخين :

- قد يسبب بعض الأمراض الجلدية وترتفع نسبة الإصابة مع الاستمرار بالتدخين. يبدأ تخزين الدهون بالجسم بصورة غير طبيعية (عادة ما تخزن الدهون لدى المدخنين حول الخصر وأعلى الجذع مسببة بذلك ارتفاع نسبة الإصابة بمرض السكر، القلب وارتفاع ضغط الدم).

## بعد سنوات من التدخين :

- يعاني المدخنون في تلك المرحلة من قصور في التنفس وسعال مستمر وانخفاض اللياقة البدنية. عادة ما تكون أسنانهم صفراء وتنخفض حاسة الشم والذوق بصورة ملحوظة، كما تضعف المناعة لديهم ويجدون صعوبة في التعافي من الأمراض البسيطة مثل نزلات البرد وغيرها. وقد يعاني المدخنون في تلك المرحلة من الضعف الجنسي لدى الرجال وقلة الخصوبة لدى النساء. وتتكون لديهم تجاعيد في الوجه أسرع بكثير من غيرهم وبشكل عام يبدو أكبر سناً ممن في عمرهم من غير المدخنين.

## هل تعلم أن :

- التدخين يزيد خطورة الإصابة بسرطان (الرئة، البلعوم، الفم، المثانة) والإصابة بقرحة المعدة.
- المدخن المزمن لديه ٢٠-٣٠ مرة احتمال الإصابة بسرطان الرئة أعلى من غير المدخن.
- احتمال الوفاة من السكتة القلبية لدى المدخن المزمن ضعف احتمال الوفاة بنفس السبب لدى غير المدخن.

