

# لا تستسلم لليأس ☐☐ 7 خرافات بشأن الإقلاع عن التدخين



الأربعاء 24 أبريل 2024 06:26 م

يتخوف البعض من زيادة في الوزن عند الإقلاع عن التدخين، في حين يستسلم آخرون لليأس معتقدين أنه قد فات الأوان، أو يلجأ غيرهم إلى التبغ الملفوف بدلاً من السجائر العادية، اعتقادًا بأنه أقل ضررًا ☐  
لكن في الحقيقة، فإن كل هذه خرافات وأساطير فندتها هيئة الصحة الوطنية الأسكتلندية ☐  
ويعد التدخين أهم سبب منفرد للوفيات التي يمكن تفاديها على الصعيد العالمي، إذ يؤدي حاليًا إلى إزهاق روح واحد من كل عشرة بالغين في شتى أنحاء العالم، بحسب منظمة الصحة العالمية، التي تحتفل في 31 مايو من كل عام باليوم العالمي للامتناع عن التدخين ☐  
وفيما يلي بعض هذه الخرافات المرتبطة بمحاولة الإقلاع عن تلك العادة السيئة ☐☐

## "الضرر وقع بالفعل"

يظن بعض المدخنين أن فرصة الإقلاع عن التدخين قد ولت، وأن هذه الخطوة لن تحدث فرقا، وأن احتمالات الإصابة بالسرطان أو أي مرض آخر يرتبط بالتدخين، قد زادت بالفعل ☐  
لكن خبراء الصحة يؤكدون أنه الأوان لم يفت أبدًا بعد، بالنسبة لأي شخص، للإقلاع عن التدخين، لأنه "بمجرد ذلك، سيبدأ جسمك في إصلاح نفسه، وستلاحظ تحسُّنًا في التنفس وحاسة التذوق والشم بعد أيام قليلة من الامتناع عن التدخين"، بحسب الصحة الاسكتلندية ☐  
وتضيف أنه "في غضون عام، ستقل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي".  
وتشير أيضًا إلى أن خطوة الإقلاع عن التدخين ستسهم في تحسن صحة العائلة والأصدقاء من خلال حمايتهم من التدخين غير المباشر، أو ما يطلق عليه "التدخين السلبي".

## "وزني سيزداد"

من الطبيعي أن يكون لدى من يحدن مخاوف بشأن زيادة الوزن عند التوقف ☐ وهذا بسبب النيكوتين الذي يثبط الشهية الطبيعية للجسم، ويجعله يحرق السعرات الحرارية بشكل أسرع ☐  
لكن زيادة طفيفة في الوزن قد تحدث عندما يقلع الشخص عن التدخين ويستبدل ذلك بوجبات غير صحية، أما إذا اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا، فمن غير المرجح أن يكتسب وزنًا من جراء هذه الخطوة المهمة ☐  
وتقول الصحة الأسكتلندية: "لن يزداد وزن كل من يقلع عن التدخين ☐ القرارات التي تتخذها بشأن ما تأكله ومدى نشاطك هي التي ستؤثر على وزنك".

## "ليس النيكوتين"

يعتقد بعض من يدخنون أن المشكلة الأساسية في السجائر هي مادة النيكوتين، لكن هذه المادة في الحقيقة، ليست ضارة، وإنما تسبب الإدمان بشدة ☐  
وتقول الصحة الأسكتلندية، إن "المكونات والمواد الكيميائية الأخرى مثل أول أكسيد الكربون والقطران في دخان التبغ هي التي تلحق أضرارًا جسيمة بصحة المدخن، ولذا فإن العلاج ببدائل النيكوتين يمكن أن يساعد على الإقلاع عن التدخين".  
وتؤكد الصحة الأسكتلندية على أن من يريد أن يقلع عن التدخين، يحتاج للتعامل مع أمرين هما، "إدمانك الكيميائي للنيكوتين، وحقيقة أن التدخين أصبح جزءًا من روتينك اليومي".

## "سوف أتوتر"

على الرغم من مدى انتشار هذه الخرافة، فقد ثبت أن غير المدخنين عادة ما يكون لديهم مستويات ضغط أقل من المدخنين ☐  
وتوضح هيئة "الصحة الأسكتلندية" أن السجارة تحفز الدماغ على إفراز مادة كيميائية تحسن الشعور الجيد تسمى "دوبامين".

ولذا فإن التدخين يجعل الأمر يبدو وكأنه يساعد على الاسترخاء، لكن في حقيقة الأمر، فإن الضغط البدني على الجسم يتزايد بالفعل والخبر السار هو أنه بعد ثلاثة أشهر من التوقف عن التدخين، تعود القدرة على التحكم في إفراز الدوبامين إلى حالتها الطبيعية

## "الوقت ليس مناسبًا"

رغم أنه قد يكون صحيحًا، بشكل عام، أنه لا يجب محاولة الإقلاع عن التدخين خلال الأوقات العصيبة، لكن النصيحة هي "ألا تستخدم هذا عذرًا لعدم المحاولة أبدًا".  
ينصح الخبراء بتحديد تاريخ مناسب لاتخاذ هذه الخطوة، مثل بداية عطلة أو بداية الأسبوع، "اكتشف ما الذي يجعلك ترغب في تدخين سيجارة، مثل تناول كوب من الشاي، واختر يومًا يمكنك فيه تجنب هذه المحفزات".  
كما ينصحون بأن يخبر من يخطط للإقلاع عن التدخين، الأصدقاء والعائلة بالتاريخ المحدد، حتى لا يقدم أحدهم سيجارة له أو يعرضون ما قد يحفزهم على إشعال واحدة منها

## "التبغ الملفوف يدويًا أكثر صحة"

يعتقد البعض أن تدخين التبغ الملفوف يدويًا أقل ضررًا من السجائر، لكن في الحقيقة، فإن ذلك يعرض المدخنين لـ4000 مادة كيميائية سامة، العديد منها سام ويسبب السرطان  
ومستويات النيكوتين والقطران أعلى في السجائر الملفوفة يدويًا مما هي عليه في معظم السجائر العادية، حيث لا يستخدم العديد من الأشخاص الذين يدخنون هذا النوع الفلاتر، لذلك يستنشقون المزيد من القطران والنيكوتين

## "تدخيني لا يؤذي سواي"

في الحقيقة، التدخين السلبي أو غير المباشر يمثل خطرًا حقيقيًا على الصحة العامة، ولذا يتم حظر التدخين في جميع الأماكن العامة المغلقة في الكثير من الدول  
وبحسب ما نقلته هيئة الصحة الوطنية الأسكتلندية، فإن غير المدخنين المعرضين لدخان الآخرين على المدى الطويل، معرضون لعدة أخطار، منها:

- خطر الإصابة بسرطان الرئة أو السكتة الدماغية بنسبة 20 إلى 30 في المئة زيادة عن الآخرين
- كما يواجهون خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 25 إلى 30 في المئة
- إضافة إلى أن التدخين غير المباشر قد يكون سببًا لأمراض وعدوى الجهاز التنفسي
- وفاة الرضع
- أمراض الأذن الوسطى
- نوبات الربو لدى الأطفال
- ويتنفس الأطفال بشكل أسرع من البالغين، مما يعني أنهم يستنشقون المزيد من المواد الكيميائية الضارة في الدخان غير المباشر