

ترک سیگار

نیکوتین یکی از اعتیادآورترین و پرمصرف ترین موادی است که در سراسر جهان مصرف می شود. این ماده سبب بروز سرطان، آمفیزم و بیماری قلبی-عروقی شده و استنشاق غیر فعال دود سیگار با بروز سرطان ریه در بزرگسالان و بیماری های تنفسی در کودکان همراه بوده است. میانگین سن شروع مصرف سیگار ۱۶ سالگی است و به ندرت افراد بعد از ۲۰ سالگی مصرف سیگار را شروع می کنند. بیش از ۷۵ درصد افراد سیگاری اقدام به ترک سیگار کرده اند و حدود ۴۰ درصد هر سال برای ترک سیگار اقدام می کنند. در هر بار اقدام به ترک، فقط ۳۰ درصد افراد برای ۲ روز در حالت پرهیز باقی می مانند و فقط ۵ تا ۱۰ درصد به طور دائمی مصرف سیگار را کنار می گذارند. نهایتاً ۵۰ درصد افراد سیگاری موفق به ترک سیگار می شوند. سطح تحصیلات بالاتر با مصرف کمتر سیگار ارتباط دارد. **مرگ عارضه اصلی استعمال دخانیات است.** علت مرگ معمولاً برونشیت مزمن و آمفیزم، سرطان برونش و انفارکتوس قلبی و بیماری عروق مغزی می باشد.

مزایای ترک سیگار برای سلامتی:

قطع مصرف دخانیات منافع فوری و عمده برای افراد در هر سنی دارد. ترک سیگار، در افراد سیگاری باعث افزایش طول عمر می شود و خطر ابتلا به سرطان ریه و ناراحتی های قلبی-عروقی و بیماریهای ریوی مزمن را کاهش می دهد.

درمان ترک سیگار:

ترک سیگار می تواند ناگهانی یا به صورت تدریجی

باشد. رفتار درمانی مقبول ترین درمان روانشناختی مصرف سیگار است، بیزاری درمانی، روشی است که طی آن فرد سیگاری واداشته می شود پشت سر هم سیگار بکشد تا جایی که در طی جلسه درمانی به حد تهوع برسد و سیگار کشیدن با احساسات ناخوشایند تداعی پیدا کند.



داروهای نیکوتینی:

تمامی درمان های جایگزینی میزان ترک را دو برابر می کنند که علت آن کاهش علائم جسمی ترک نیکوتینی است و به مدت ۶ تا ۱۲ هفته از نیکوتین جایگزین استفاده می شود و پس از آن به مدت ۶ تا ۱۲ هفته مقدار آن را کم می کنند تا قطع شود. **آدامس نیکوتین (Nicorette)** فرآورده ای بدون نسخه است که از طریق جویدن نیکوتین آزاد می کند و نیکوتین حاصله از راه مخاط دهان جذب می شود و انواع ۲ و ۴ میلی گرمی دارد. نوع ۲ میلی گرمی برای افرادی است که کمتر از ۲۵

که کمتر از ۲۵ نخ سیگار در روز میکشند. پس از ترک ناگهانی، هر دو ساعت ۱ یا ۲ عدد آدامس مصرف می شود. همراه با این آدامسها نباید نوشابه های اسیدی (قهوه، چای، سودا و آب میوه) مصرف شود چون جذب نیکوتین کاهش می یابد. مصرف آن اثرات زیانباری ندارد. **قرص های مکیدنی نیکوتینی (Commit)** هم وجود دارد. و آنها هم انواع ۲ و ۴ میلی گرمی دارند. این قرصها در کسانی مفید است که بلافاصله پس از بیدار شدن مصرف سیگار داشته اند. عمدتاً در خلال ۶ هفته اول ترک، روزی ۹ تا ۲۰ قرص مکیدنی مصرف می شود و سپس مقدار آن کاهش می یابد. قرص نباید قورت داده شود و باید مکیده شود. عوارض آن شامل بی خوابی، تهوع، سوزش سردل، سردرد و سسکه است. **چسب های نیکوتینی** هم بدون نسخه قابل تهیه هستند. دو نوع دارند: انواع ۱۶ ساعته (Nicotrol) و انواع ۱۶ تا ۲۴ ساعته (Nicoderm CQ). چسب ها هر روز صبح مصرف می شوند و برای بیماران پذیرفتنی تر هستند. تنها عارضه آنها بثورات پوستی است در چسبهای ۲۴ ساعته و بی خوابی می باشد. **اسپری بینی نیکوتین (Nicotrol)** فقط از طریق نسخه پزشک قابل وصول است و برای سیگاری های قهار استفاده می شود.



داروهای غیر نیکوتینی:

این درمانها برای افرادی که مخالف درمان جایگزین هستند یا درمان جایگزین موثر نبوده است استفاده می شود و طبق نسخه پزشک تجویز می شود و در مواردی به ترک سیگار کمک می کند. اخیرا واکسن نیکوتینی نیز تولید شده است که به زودی وارد بازار خواهد شد و پادتن های اختصاصی در مغز تولید می کند.

آیا سیگار کشیدن خطرناک و زیان آور است؟

سیگار کشیدن یکی از مهم ترین علل بیماری و مرگ می باشد. نیکوتین به شدت سمی است. خوردن حدود ۴۰ میلی گرم نیکوتین خالص، یا مقدار موجود در دو نخ سیگار، کشنده است. اما زمانی که سیگار دود می گردد، بیشتر نیکوتین سوزانیده شده و تنها یک تا چهار میلی گرم آن توسط بدن فرد جذب می شود. (با سوختن توتون یک قیر چسبناک از ترکیب صدها ماده شیمیایی ایجاد می شود، که سرطان و بیماری راه های هوایی را سبب می گردد.) با استنشاق دود سیگار، منواکسید کربن به جای اکسیژن با هموگلوبین متصل می شود.

آیا توتون اعتیاد آور و زیان آور است؟

وقتی که فرد شروع به کشیدن سیگار مینماید، بخصوص در دوران جوانی، شانس معتاد شدن بسیار بالا است. سیگاری های مبتدی به سرعت

نسبت به اثرات سوء آغازین، تحمل و عادت می نمایند و اگر آثار محرک و مطبوع سیگار برای ایشان لذت بخش باشد، مصرف مداوم آن را شروع می نمایند.

مضرات و عواقب مصرف سیگار:

بر طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت (WHO) **در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا جان خود را به علت استعمال دخانیات از دست میدهد.** نتایج تحقیقات نشانگر آن است، اگر افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰٪ موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند، بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی سیگار نکشیده اند، از دنیا خواهند رفت. تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نمیشد، بلکه مجموعه ای از مسائل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف دخانیات است که می تواند بخاطر شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بوجود می آید، که برخی از آنها عبارتند از: از دست دادن موها_ آب مروارید(کاتاراکت)_ چین و چروک_ ضایعات شنوایی_ سرطان پوست_ فساد دندانها_ پوکی استخوان_ بیماریهای قلبی_ زخم معده_ تغییر رنگ انگشتان_ سرطان رحم و سقط جنین_ تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان



آموزش ترک سیگار

و عوارض ناشی از مصرف سیگار