

## تعرف على..! أفضل الوسائل المساعدة في الإقلاع عن التدخين!

2016-05-24 مروة الاسدي

يعد الإقلاع عن التدخين هدفاً صعباً ملحاً لدى الكثيرين، سيما المدخنون الشرهون - أو الـ Heavy Smokers في الدخان أسعار ارتفاع يكون وقد. وبكثافة طويلة لسنوات العادة هذه مارسوا الذين - Smokers عدد من الدول العربية والخليجية فرصةً مواتيةً للتخلص من هذه العادة الضارة، وسواءً كنت من المدخنين العاديين أو الشرهين، فإن قرار الإقلاع عن التدخين يحتاج إلى بعض المساعدات الخارجية إلى جانب الإرادة القوية.

قد يلجأ البعض للاستعانة بالأدوية المساعدة في الإقلاع عن تدخين السجائر والشيشة في بعض الأحيان، لكن هل أنت متأكد من أنها تناسب حالتك جيداً؟، كيف تقلع عن التدخين؟.

عليك أولاً أن تقتنع بأن الإقلاع عن التدخين ليس مستحيلاً، وإنما عليك التفكير جيداً في القرار وهي الخطوة التي لا يجب الهروب منها، ثم اتباع الخطوات التالية: كتابة المزايا والأضرار التي تنتظر المدخن وتدوينها في ورقة والاحتفاظ بهذه الورقة للتذكير بفائدة الإقلاع في كل مرة يمكن أن يتراجع فيها.

التوقف بالتدريج وتقليل عدد السجائر على عدة أيام بشرط ألا تزيد عن أسبوعين خاصة للمدخن الذي يدخن منذ سنوات طويلة أو عدد كبير من السجائر (20 سيجارة) أو 4 حجر شيشة يومياً.

تحديد يوم مناسب بعيد عن التوتر وعن الروتين اليومي.

التخلص من الطفانيات والولاعات والسجائر وجميع الأمور المرتبطة بعادة التدخين في المنزل.

تنظيف المنزل تماماً من بقايا السجائر وتعطير المنزل وتغيير رائحة السجائر، الانشغال الدائم بالتفكير عن التدخين، وكلما راودتك فكرة تدخين السجائر انشغل بأي مهمة لمدة 5-10 دقائق

حتى تنسى الأمر.

تناول كثيراً من السوائل والأكلات الصحية وتحديدًا الشاي الأخضر والكاموميل والجزر والطماطم والعسل والزبادي والشوفان، ممارسة تمارين التنفس البطيء عند الرغبة أو الاشتياق للتدخين، شغل اليد والفم دائماً إما بسواك أو نوعٍ خفيفٍ من الطعام مثل النعناع أو الفشار أو المسليات، يستمر هذا البرنامج لعدة أيام، حيث إن النيكوتين يخرج من الجسم خلال 3 إلى 7 أيام ويقوم الجسم باستعادة إفراز النيكوتين الطبيعي بعد 3 أسابيع، وتعود الخلايا إلى طبيعتها وعددها وعدم ارتباطها بالنيكوتين الخارجي بعد 3 شهور.

وهناك وسائل مساعدة أخرى، كالوخز بالإبر أو الليزر البارد للمساعدة على التخلص من النيكوتين في الجسم وإفراز كمية من الإندروفينات في الجسم (والتي تسمى هرمونات السعادة) لكي لا تكون هناك أي حاجة للنيكوتين، أما عن الأدوية المساعدة فلا يفضل وصفها إلا لمدمني السجائر، ويتم تحديد الحالة من خلال اختبار فاجرستوم، وهي وسيلة فعالة وتساعد المدخن على الإقلاع عن التدخين، ولكن لها بعض الأعراض الجانبية مثل القيء أو الميل إلى الاكتئاب، ولكنها تعمل على مراكز التدخين في المخ، ومن ثم تقل أو تنعدم الرغبة والاحتياج للتدخين.

على صعيد مختلف، قال مستشار أعلى محكمة أوروبية إن قانون الاتحاد الأوروبي بشأن السجائر صحيح مفندا بذلك دعوى مقامة من شركتي فيليب موريس انترناشونال وبريتش أمريكان توباكو إلا ان المحكمة لم تصدر بعد قرارها النهائي في القضية.

والرأي المقدم -إذا تبنته المحكمة القائمة في لوكسمبورج- سيمثل ضربة قاصمة لكبرى شركات التبغ التي تكتلت معا ضد ما يعتبر أحد أقسى التشريعات المقيدة للتبغ في العالم، حيث التدخين أكبر مسبب للوفاة المبكرة في الاتحاد الأوروبي ويؤدي إلى نحو 700 ألف حالة وفاة سنويا.

تكلفة الإقلاع عن التدخين باهظة لمنخفضي الدخل

توفر الخطوط الهاتفية الساخنة علاجا مجانيا وفعالا للإقلاع عن التدخين، لكن دراسة جديدة أظهرت

أن الاتصال بهذه الخطوط قد يستقطع جزءا كبيرا من الدقائق المتاحة شهريا للمدخنين منخفضي الدخل الذين يمتلكون هاتفا محمولا فقط وليس لديهم عدد لا محدود من الدقائق الهاتفية، ولم يسأل الباحثون المدخنين ما إذا كانت هذه المشكلة أثرت على استخدامهم للخطوط الساخنة، لكنهم قدروا عدد المدخنين الذين قد يعتبرون الأمر مشكلة بناء على ملكية الهاتف وباقات الخدمة التي توفرها شركات الاتصالات.

والخطوط الساخنة للمساعدة في الإقلاع عن التدخين متوفرة في المكسيك وكندا والولايات الأمريكية الخمسين كلها وبويرتو ريكو وجوام وكولومبيا وفقا لاتحاد الخطوط الساخنة في أمريكا الشمالية، وقال الدكتور ستيفن ال. بيرنشتين قائد فريق البحث في كلية طب يال بنيو هيفن في ولاية كونيتيكت "الخطوط الساخنة للإقلاع عن التدخين فعالة للغاية"، وأشار إلى أن بعض الولايات الأمريكية لديها عدد من الخطوط الخاصة بها أيضا. بحسب رويترز.

وأجرى الباحثون دراستهم على 773 مدخنا زاروا قسم طوارئ حضرية في عام 2013. وثلاثة أرباع هذه العدد تقريبا من أصحاب الدخل المنخفض وفقا لوضعهم التأميني بما في ذلك تغطية التأمين الصحي وعدم وجود تأمين، وجميع المدخنين منخفضي الدخل يمتلكون هاتفا واحدا على الأقل و9 في المئة منهم لديهم خطا أرضيا فقط و63 في المئة يمتلكون هاتفا محمولا و28 في المئة يمتلكون الاثنين.

ومعظم مالكي الهواتف المحمولة لديهم باقات شهرية غير محدودة للاتصالات و35 في المئة تقريبا لديهم باقات محدودة و24 في المئة لديهم أقل من 250 دقيقة اتصالات متاحة شهريا، وأظهرت دراسة سابقة أن نصف مستخدمي خطوط الإقلاع عن التدخين يتصلون مرة واحدة شهريا لنحو 28 دقيقة وبعضهم يتصل ثلاث أو أربع مرات شهريا لمدة تتراوح بين 45 دقيقة وما يتجاوز الساعة في كل مرة.

شركات التبغ الكبرى على وشك تلقي ضربة قاصمة بالاتحاد الأوروبي

قال مستشار لأعلى محكمة أوروبية إن قانون الاتحاد الأوروبي بشأن السجائر صحيح مفندا بذلك

دعوى مقامة من شركتي فيليب موريس انترناشونال وبريتش أمريكان توباكو إلا ان المحكمة لم تصدر بعد قرارها النهائي في القضية.

والرأي المقدم -اذا تبنته المحكمة القائمة في لوكسمبورج- سيمثل ضربة قاصمة لكبرى شركات التبغ التي تكتلت معا ضد ما يعتبر أحد أقسى التشريعات المقيدة للتبغ في العالم، وفي غالبية القضايا تنعكس آراء مستشاري المحكمة في الحكم النهائي والذي سيصدر خلال الأشهر القليلة القادمة، جاء في الرأي المنشور "يرى (المحامي العام) ان قانون الاتحاد الأوروبي بشأن التبغ الصادر في 2014 صحيح"، وتابع "تشريع الاتحاد الأوروبي لم يخرج عن التفويض الواسع الممنوح له بعدم طرح التبغ والمنتجات المتصلة به في الأسواق إلا وفق شروط موحدة بأنحاء الاتحاد الأوروبي دون إغفال أهمية حماية الصحة".

## نتائج الإقلاع عن التدخين فجأة أفضل على المدى الطويل

أفادت نتائج دراسة بأن من يقلعون عن التدخين فجأة ربما ينجحون في مساعيهم بصورة أفضل على المدى الطويل عمن يتخلصون من هذه العادة تدريجيا، وقال نيكولا ليندسن-هولي الباحث بجامعة أكسفورد البريطانية لرويتز هيلث "بالنسبة إلى الكثيرين فإن الطريقة الواضحة المتبعة للإقلاع عن التدخين هي خفضه بالتدريج حتى التوقف عنه".

وقال "إلا أن من الأفضل إسداء النصح للناس بالتوقف عنه فورا ووجدت دراستنا أدلة تعضد ذلك. ما توصلنا إليه هو أن الكثيرين تمكنوا من الإقلاع عن التدخين مرة واحدة وإلى الأبد بدلا من التوقف عنه بالتدريج"، وتضمنت الدراسة اختيار 700 مدخن عشوائيا من البالغين على أن تتوقف مجموعة منهم فجأة ويقلق الباقي عن التدخين تدريجيا خلال فترة الدراسة وكانت نسبة الإقلاع عن التدخين بين من توقفوا عنه فجأة 49 في المئة و40 في المئة لدى من توقفوا عنه تدريجيا.

## ارتفاع أسعار السجائر

د.وائل صفوت، استشاري الباطنة العامة وعلاج التدخين بمستشفى وادي النيل، أن الشباب عادة لا

يحتاجون إلى الاستعانة بالأدوية للإقلاع عن التدخين، بل يفضل الاستعانة بمعالج سلوكي وتحفيزي لرفع الرغبة والدافعية وتعديل الروابط الخاصة بعادة التدخين، ذلك لأن الشباب على الأغلب لا يكونون مدمنين للنيكوتين بصورة قوية لقلة عدد سنوات تعرضهم للتدخين، ويشير د. صفوت إلى أن عدد سنوات التدخين يساهم بصورة كبيرة في زيادة ارتباط المدخن بالسجائر، ومن ثم إدمان هذه العادة وهو ما يتطلب الاستعانة بوسيلة مساعدة علاجية لمواجهة أعراض الانسحاب العضوية.

أما عند الشباب، فتصبح وسيلة المساعدة الأكثر فائدة وأماناً هي اللاصقة والعلكة، وتظل الإرادة والدافع هما المحركان الرئيسيان لاتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين، ويحذر د. صفوت من استخدام السجائر الالكترونية كبديل للسجائر العادية، لخطورتها على الصحة ولكونها ليست وسيلة للإقلاع عن التدخين.

## برلمانيون إسلاميون يقترحون مشروع قانون لمنع استهلاك والإتجار بالرجيلة

اقترح نواب عن حزب "العدالة والتنمية" الإسلامي الذي يقود التحالف الحكومي في المغرب، مشروع قانون لمنع الإتجار بالرجيلة واستهلاكها في الأماكن العامة، يتضمن عقوبات بالسجن قد تصل إلى خمس سنوات إضافة إلى غرامات مالية.

وتضمن نص مشروع القانون تعريف الرجيلة أو الشيشة "كأداة تدخين تعتمد على تمرير دخان التبغ المشتعل بالفحم على الماء قبل استنشاقه"، فإن "دراسة طبية أمريكية أكدت أن كمية الدخان المستنشقة نتيجة استخدام الرجيلة يبلغ 48 مرة أكثر من دخان سيجارة واحدة"، وحذرت مقدمة القانون من خطورة الرجيلة "على صحة المواطنين وأمنهم وخصوصا الشباب منهم" و"التنامي السريع لاستعمالها في المقاهي العمومية والملاهي الليلية"، ما دفع فريق حزب "العدالة والتنمية" الإسلامي لاقتراح المشروع "لسد الفراغ التشريعي". بحسب فرانس برس.

وحدد مشروع القانون الأماكن العامة التي يحظر فيها استهلاك الرجيلة وبيعها في المقاهي والملاهي والعلب الليلية، والنوادي، وكذا المحلات التجارية، وكل مكان مفتوح في وجه العموم أو معد للاستعمال الجماعي أيا كانت طبيعة هذا الاستعمال، ويذكر أن تقريرا لمنظمة الصحة العالمية

حول وباء التبغ العالمف لسنة 2015 دق ناقوس الخطر؁ لبلدان شمال أفرفقفا وعلى رأسها المغرب؁ مصنفا إفاها "بالأقل نشاطا فف محاربة التدخفن".

## قرفة صغرفة فف اندونفسفا تقدم نموذجا فرفدا فف مكافحة التدخفن

تقع قرفة بون بون فف جبال وسط اندونفسفا؁ وهف قرفة صغرفة نائفة تتوزع بفوتها القلفة حول مسجد صغفر؁ ولا تختلف فف شكلها عن القرى الضائفة فف جبال هذا البلد؁ الا ان جهودها الرائفة فف مكافحة التدخفن جعلت منها قرفة ذات شهرة.

على مدخل بون بون ترتفع لافتة كتب عليها "شكرا لعدم التدخفن؁ قولوا لا للسجائر"؁ فف مؤشر هو الاول الذف يصادف زوارها على جهودها التي اثمرت القضاء النهائي على التدخفن ففها؁ ولفس ببعفد عن هذه اللافتة ترتفع اخرى كتب عليها "تأملوا فف المناظر الطبعفة وتنشقوا الهواء النقف فف قرفتنا".

بعد عشر سنوات على اتخاذ السلطات المحلية فف هذه القرفة الواقعة فف جزفرة سولاوفسفر قرارا بمنع التدخفن بتاتا ففها؁ لم يعد من بفن سكانها البالغ عددهم 800 نسمة مدخن واحد؁ لم فحقق هذا الامر بفن لفة وضحاها؁ بل استغرق بعض الوقت. فف العام 2000 بدأت بلدية القرفة بمنع بفع السجائر؁ وبعد ثلاث سنوات حظرت التدخفن فف الاماكن العامة؁ وفف العام 2006 حظرت التدخفن تماما ففها؁ بما فف ذلك فف البفوت؁ وفرض على المخالففن عقوبات فحددها عمدة القرفة؁ غالبا ما تكون فف اطار الخدمة العامة؁ مثل تنظيف المسجد؁ أو تقديم اعتذار علنف لسكان القرفة.

## أدوفة الإقلاع عن التدخفن "لفس لها آثار جانبفة"

فقول الخبراء إن الأدوفة أكثر أمانا من التدخفن الذف فقتل أكثر من 400 ألف أمرفكف سنوفيا

أثبتت دراسة أن اثفن من الأدوفة التي تنتجها شركتا فايزر وغلاكسو سمفث كلفن؁ لا ففسببان فف أف مخاطر سلوكفة أو أفكار انتحارفة.

وعلى مدار سبع سنوات، ألزمت السلطات الأمريكية الشركتين بوضع مربع تحذيري على علب الأدوية، يقول إن الدواء قد يتسبب في "تغير السلوك، والعدائية، والإحباط، وأفكار أو أفعال انتحارية"، وهو ما أفزع عدد من الأطباء والمرضى الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين باستخدام الدواء، كما أن إدارة الطيران الفيدرالية الأمريكية منعت الطيارين والعاملين في الملاحة الجوية من استخدام الدواء، لكن الإدارة قد تعيد النظر في هذا القرار بعد نتائج البحث الأخيرة.

ويقول الخبراء إن الدوائين آمنان، وربما أكثر أمانا من التدخين الذي يتسبب في وفاة 440 ألف أمريكي كل عام.

ويتمتع أحد الدوائين، ويدعى "شانتكس"، ببراءة اختراع في الولايات المتحدة حتى عام 2020، وفي أوروبا حتى عام 2021. ومن المتوقع أن تؤدي إزالة المربع التحذيري إلى زيادة في مبيعاته لحين إنتاج بدائل أخرى أقل سعرا، وأرسلت الشركتين نتائج الدراسة لهيئة الأغذية والأدوية الأمريكية، والتي أثبتت أن تأثير الدوائين السلوكيين لا يختلف عن الحبوب الوهمية، ونُشرت نتائج الدراسة يوم الجمعة في دورية لانسيت في إنجلترا، وشملت الدراسة 8144 مريض، في 16 دولة، وقُسم المشاركون في الدراسة إلى أربع مجموعات، مجموعتان للدوائين محل الدراسة، ومجموعة تتعاطى بديل للنيكوتين، وأخرى تتعاطى حبوب وهمية.

ويعاني نصف المشاركين من أعراض نفسية مختلفة، مثل الضغط النفسي، والاكتئاب، والإحباط، والأفكار أو السلوك الانتحاري، وتبين أن خطورة الإصابة بالأمراض النفسية السابق ذكرها لدى من لا يعانون منها ضئيلة للغاية، كما أنها كانت متساوية في المجموعات الأربعة، وقد تسبب الأدوية في أعراض أخرى، منها الصداع، والأرق، والكوابيس، والغثيان.

ونقلت وكالة أسوشيتد برس عن هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية انها "ستراجع الدراسة ونتائجها، والأدلة العلمية الجديدة لدراسة الأمر، وكذلك اتخاذ الإجراءات اللازمة لإبلاغ العامة بأية قرارات جديدة".

حوافز مادية لدفع النساء الحوامل على الإقلاع عن التدخين

تختبر فرنسا منذ مدة مقارنة جديدة في مكافحة التدخين بين النساء الحوامل، تقوم على تخصيص مكافآت مادية للمقلعات عن السجائر اثناء الحمل، فالدراسات العلمية تشير الى ان التدخين قد يسبب الاجهاض والولادة المبكرة وتأخر نمو الجنين داخل الرحم ويزيد خطر اصابته بالربو، رغم ذلك، يواصل 20 % من النساء الحوامل التدخين في فرنسا، وهو رقم قياسي في اوروبا بحسب الارقام التي نشرتها في شباط/فبراير 2015 وزارة الصحة في هذا البلد الذي تصل نسبة المدخنين فيه الى ثلث عدد السكان.

وفي محاولة للحد من هذه الظاهرة، تحاول 16 عيادة توليد فرنسية اقناع النساء الحوامل بالاقلاع عن التدخين مقدمة لهم بطاقات حسومات على المشتريات، في مبادرة هي الاولى من نوعها، ويشمل هذا الاختبار 400 سيدة حامل من اللواتي يدخن خمس سيجارات يوميا على الاقل، ويقول ايفان برلين الطبيب في احد مستشفيات باريس والذي يشرف على هذه الدراسة الممولة من المعهد الوطني للسرطان "بدأت التجربة في السابع من نيسان/ابريل، ومن المقرر ان تستمر سنتين"، وستحصل النساء المشاركات فيها على 300 يورو في المتوسط، وسيعمل اطباء على التثبت من اقلاعهن عن التدخين بفضل اختبارات طبية، وقد تثير هذه المقاربة دهشة البعض، الا انها تحظى برضى المتخصصين في شوؤن الادمان.

ويقول ميشال لوجوايو المسؤول عن قسم الطب النفسي والادمان ومستشفى "بيشا بوجون" في باريس "ان تصور ان يكون الحمل دافعا كافيا لجعل النساء يقلعن عن سلوك ضار (مثل التدخين) لا يأخذ بالاعتبار التأثيرات النفسية والجسدية التي تسببها المواد ذات التأثير النفسي"، ويوضح قائلاً "رغم ان النساء مدمنات التدخين يدركن مخاطر التدخين، الا انهن غير قادرات على الاقلاع عنه لاسباب جسدية ونفسية"، ويضيف "في حالات كثيرة، يواصلن التدخين ويرافق ذلك شعورهن بالخجل والذنب"، ويؤكد لوجوايو ان تكرار الحديث عن مخاطر التدخين على الجنين لا يكون له اي تأثير على سلوك هؤلاء النساء.