



مركز الحسين للسرطان

دليلك للإقلاع عن التدخين



هل ترغب في الإقلاع عن التدخين؟ إن كنت كذلك، فإننا نهنئك على اتخاذك هذه الخطوة!

لذلك نضع بين يديك هذا الدليل والذي سيساعدك على ما يلي:

تحديد أسبابك الخاصة للإقلاع عن التدخين



التعرف على المهارات العملية للتغلب على الرغبة الشديدة بالتدخين والأعراض الإنسحابية لمادة النيكوتين



الحفاظ على نمط حياة خالٍ من التدخين



لماذا يجب الإمتناع عن التدخين؟

نبات التبغ أشبه بمصنّع مصغّر للمواد الكيميائية السامة، حيث ينتج عن احتراق التبغ أكثر من 7,000 مادة كيميائية، منها 70 مادة ثبت علمياً أنها مسرطنة.

التدخين يسبب العديد من الأمراض المزمنة بالإضافة إلى السرطان.

يسبب التدخين العديد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والشرابين (ومنها النوبات القلبية)، الأمراض التنفسية (مثلاً مرض الإنتفاخ الرئوي الامفزيما ومرض الإنسداد الرئوي الحاد والمزمن)، مرض السكري للبالغين (من النوع الثاني)، وانخفاض مستوى الخصوبة ومشاكل الولادة. وتزداد هذه المخاطر الصحية كلما زادت مدة وكثافة التدخين.

يعد التدخين من أكثر أسباب الوفاة التي يمكن تجنبها في العالم.

لماذا يعتبر التدخين إدماناً؟

يعتبر النيكوتين من أكثر المواد المسببة للإدمان، ويأتي في المرتبة الثالثة بعد الهيروين والكوكايين. تتسبب مادة النيكوتين المتواجدة في التبغ بالإدمان، حيث أنها تصل خلال ثوان معدودة إلى الدماغ وتقوم بتنشيط مستقبلات النيكوتين مما يجعل الشخص المدخن يشعر بالراحة لوهلة، ولكن هذا الشعور لا يدوم طويلاً، فعندما يقل تركيز النيكوتين في الجسم وتفرغ تلك المستقبلات، يشعر المدخن بعدم الارتياح والتوتر



بالإضافة إلى أعراض أخرى ستتعرف عليها لاحقاً في هذا الدليل وهي ناتجة عن إنسحاب مادة النيكوتين وتُعرف بالأعراض الإنسحابية.

تختلف مستويات الإدمان من مدخن إلى آخر وقد تكون الأعراض الإنسحابية أقوى عند بعض المدخنين.

ومع استمرار استخدام التبغ، يزداد عدد مستقبلات النيكوتين وتقل حساسيتها، ونتيجة لذلك يصبح الدماغ بحاجة إلى كميات أكبر من النيكوتين لتحقيق نفس المفعول، لذا يرغب الشخص بتدخين كميات أكبر.

هل فات الأوان للإقلاع عن التدخين؟

لا تقلق، لم يفت الأوان بعد للإقلاع عن التدخين لأن الإقلاع في أي وقت له نتائج إيجابية وملموسة حيث يبدأ الجسم بإصلاح الضرر حالما يصبح خالٍ من التدخين.

حتى في حال التشخيص بمرض ما، فإن الإقلاع عن التدخين له فوائد أيضاً من حيث زيادة فرص الاستفادة من العلاج والتخفيف من عبء المرض والمضاعفات المحتملة على وظائف الجسم الأخرى.

كلما تم الإقلاع عن التدخين مبكراً، كلما كان ذلك أفضل لصحة جسمك.

بداية، اسأل نفسك: لماذا تريد الإقلاع عن التدخين؟

هل سبق وقمت بطرح هذا السؤال على نفسك؟ إن معظم المدخنين يفكرون في الإقلاع عن التدخين، والكثير منهم يبدوون بمحاوله الإقلاع ولكن فئة قليلة تنجح من المحاولة الأولى. لذا من المهم جداً في البداية أن تحدد لنفسك بوضوح الأسباب التي تدعوك حقاً لترك التدخين، يمكنك اختيار أهم ثلاثة أسباب مما يلي أو إضافة أسباب أخرى ان وُجدت:

- أريد أن أعالج جسمي من الأضرار التي سببها التدخين.
- أريد تحسين مظهري الخارجي.
- أريد أن أكون قدوة حسنة لأطفالي.
- أنا أكره رائحة الدخان المنبعثة مني.
- أريد أن أفعل شيئاً لنفسني أفتخر به.
- أريد السيطرة على مجرى حياتي.
- أريد التوقف عن إيذاء من حولي بسبب مخاطر التدخين القسري.
- أريد أن أقلع عن التدخين لأسباب دينية.
- أريد أن أكون قادراً على إنجاب الأطفال.
- أريد زيادة لياقتي البدنية.
- غير ذلك: _____
- سأقوم بعملية جراحية.
- أريد أن أقتل من خطورة إصابتي بالسرطان والأمراض المزمنة.

حان الوقت الآن للإقلاع عن التدخين، اليك الخيارات المتاحة

بعد أن قمت بتحديد الأسباب التي تدفعك إلى الإقلاع عن التدخين، فكر الآن بالخيارات التالية:



المشورة والأدوية

اللجوء إلى العلاج السلوكي إضافة إلى الأدوية للحصول على أفضل النتائج.



الأدوية

يمكنك استخدام الأدوية بعد استشارة أخصائي علاج الإدمان على التبغ لضمان استخدامها بالشكل الصحيح.



المشورة

الاستعانة بمختصين في هذا المجال بالإضافة إلى دعم الأقران والأشخاص المقربين لك.



المجهود الذاتي

الإقلاع عن التدخين بنفسك دون مساعدة.

أثبتت الدراسات أن 5% فقط من المدخنين الذين يقلعون عن التدخين دون مساعدة ينجحون بهذه الطريقة.

من المثبت أن الدمج بين استخدام الأدوية والعلاج السلوكي من خلال الاستعانة بالمختصين في هذا المجال يزيد من فرص النجاح في الإقلاع عن التدخين.

يُنصح باتباع ما يلي:

1. تحديد تاريخ الإقلاع

قم بتحديد تاريخ مميز لك للإقلاع عن التدخين، على سبيل المثال: عيد ميلادك، أول يوم من شهر رمضان، أو ذكرى سنوية مهمة لك وذلك سيساعدك على الالتزام في الإقلاع عن التدخين.

ابدأ بتخفيف معدل استهلاكك لمنتجات التبغ قبل تاريخ الإقلاع عن التدخين الذي حددته بنفسك.

أرغب بالإقلاع عن التدخين بتاريخ: _____



2. معرفة الأعراض الإنسحابية والاستعداد لها (الأعراض الناتجة عن التوقف عن التدخين)

من الممكن جداً أن تتعرض إلى بعض الأعراض الإنسحابية أثناء محاولتك في الإقلاع عن التدخين، مثل:

صعوبة في التركيز	صعوبة في النوم والأرق
الشعور بالقلق	الاكتئاب
الغضب أو الانزعاج	الشعور بالرغبة الشديدة بالتدخين
زيادة الشهية	

من المهم جداً معرفة الأعراض المصاحبة للإقلاع عن التدخين وذلك للتعامل معها بشكل سليم.

عادة ما تكون هذه الأعراض أشد حدة خلال الأسبوع الأول والثاني من تاريخ الإقلاع عن التدخين وقد تمتد إلى أكثر من ذلك ثم تقل حدتها وتصبح أقل تكراراً إلى أن يتأقلم الجسم مع هذا التغيير.

التمارين الرياضية تخفف من حدة الأعراض الإنسحابية وتقلل من التوتر وتساعدك على التحكم في وزنك.

3. مقاومة الرغبة بالتدخين

غالباً ما يرتبط التدخين بمشاعر أو أفكار أو أوقات معينة، فعلى سبيل المثال، التدخين عند الشعور بالسعادة أو الحزن، التدخين قبل موعد هام في العمل، أو مثلاً ارتباط التدخين بشرب القهوة.

ماذا عنك، أي من الحالات المذكورة أدناه ترتبط بتدخينك ؟

- عندما تشعر بالملل
- عندما تلاحظ أشخاص آخرين يدخنون
- عندما تحاول الاسترخاء
- عندما تكون في السيارة
- عندما تنتهي من تناول الطعام
- عندما تشعر بالإحباط، القلق، الاضطراب، التوتر، العصبية، الغضب
- عندما تشعر أنك بحاجة لمزيد من الطاقة أو مزيد من التركيز
- عندما تشرب القهوة أو الشاي
- عندما يتعلق الأمر بتناول الكحول
- غير ذلك: _____

كلما تفهمت الحالات المرتبطة بتدخينك، كلما تمكنت من السيطرة على ردة فعلك تجاهها.

عندما تشعر بالرغبة بالتدخين، اتبع الخطوات التالية:



أشغل نفسك

عن الرغبة بالتدخين عبر مغادرة المكان أو إشغال نفسك بأمر مختلف.



اشرب الماء

بشكل بطيء خلال اليوم لمساعدة الجسم على التخلص من السموم.



تنفس

بشكل عميق وبطيء لتشعر بالاسترخاء وتخفف من حدة الرغبة الشديدة بالتدخين.



تجاهل

هذه الرغبة ايقاناً منك بأنك تستطيع الانتظار حتى مرور هذه الرغبة.

عادةً ما تهدأ الرغبة الشديدة بالتدخين خلال 15 - 20 دقيقة ولكن قد تستمر عند البعض لفترة أطول.

الأدوية التي قد تساعد في السيطرة على الأعراض الإنسحابية

العلاج باستخدام الأدوية الموصوفة طبيياً يساعد الأشخاص في السيطرة على الأعراض الإنسحابية التي ورد ذكرها سابقاً.

أولاً: بدائل النيكوتين: تحتوي على النيكوتين بتركيز مختلفة مقارنة بتلك المتواجدة في منتجات التبغ، ولا تحتوي على المواد الكيميائية السامة الأخرى المتواجدة في منتجات التبغ. تساعد هذه الأدوية على التخفيف من الرغبة الشديدة بالتدخين. وتشمل بدائل النيكوتين ما يلي:



لصقة النيكوتين

بخاخ النيكوتين

بخاخ أنف النيكوتين

علكة النيكوتين

حبوب مص النيكوتين

أسأل الصيدلاني أو الطبيب حول كيفية استخدام بدائل النيكوتين بالشكل الصحيح.

للحصول على النتائج المثلى يجب استشارة أخصائي علاج الإدمان على التبغ حول الجرعة المناسبة من النيكوتين.

ثانياً: الأدوية التي لا تحتوي على النيكوتين:

البيوبروبيون (ZybanTM): دواء على شكل أقراص، يؤخذ بوصفة طبية، يساعد في تقليل الرغبة الشديدة وأعراض انسحاب النيكوتين.

فارينيكين (ChampixTM): دواء يؤخذ بوصفة طبية وهو معزز جزئي لمستقبلات النيكوتين في الدماغ وهو يكبح الرغبة الشديدة بالتدخين ويخفف من الأعراض الإنسحابية.

احرص على مناقشة استخدام الأدوية مع الصيدلاني أو الطبيب. كذلك أخبرهم عن أي أمراض أو حساسية تعاني منها قبل البدء بالعلاج.

النجاح في الإقلاع عن التدخين يتطلب تغييراً في نمط حياتك

عاهد نفسك على الالتزام بخطة الإقلاع عن التدخين وذكّر نفسك بذلك دائماً.



تخلص من كل ما يذكرك بالتدخين، من منافذ السجائر وغيرها.



لا تتردد في طلب الدعم من الأهل والأصدقاء واطلب منهم عدم التدخين أثناء تواجدك معهم.



تجنّب الأماكن التي تسمح بالتدخين لأن التعرض للتدخين القسري يحفز الرغبة بالتدخين مرة أخرى.



إتبع السلوكيات الصحية مثل ممارسة الأنشطة البدنية فهي تساعدك على التخلص من القلق وتحسين مزاجك.



ذكّر نفسك دائماً بأنك تستطيع التغلب على الرغبة الشديدة بالتدخين بإتباع كل ما تم ذكره.



كافئ نفسك على إنجازاتك في الامتناع عن التدخين.



ماذا لو تم التعرض إلى الإنتكاسة والعودة إلى التدخين؟

من الشائع حدوث بعض الهفوات خلال رحلة الإقلاع عن التدخين، وهذا لا يعني فشل خطة الإقلاع عن التدخين. لذا تذكر دائماً الأسباب التي دفعتك للإقلاع في البداية، وفكر فيما حققته من إنجازات حتى الآن.

لكن إن تمت العودة إلى استخدام التبغ مجدداً والإستمرار به، وهذا ما يعرف بالإنتكاسة ، لا تتردد ابداً في مراجعة أخصائي علاج الإدمان على التبغ لتلقي المساعدة اللازمة.

لا تقلق.. قد يتطلب النجاح في الإقلاع عن التدخين نهائياً أكثر من محاولة.

فكر بإيجابية

بما أنك قد بدأت مرحلة جديدة في حياتك بلا تدخين فإنك قد تلجأ أيضاً إلى تغيير سلوكيات معينة كنت معتاداً عليها، لذا فإن التفكير بطريقة إيجابية سيساعدك على التأقلم مع هذه التغييرات.



ننصحك دائماً بالتواصل مع أخصائي علاج الإدمان على التبغ

يعمل في عيادة الإقلاع عن التدخين في مركز الحسين للسرطان أخصائيون معتمدون في علاج الإدمان على التبغ. وتوفر العيادة خدمات متكاملة من خطط إقلاع فردية لمساعدة المدخنين في الإقلاع عن التدخين تشمل تقديم المشورة والعلاجات الدوائية والمتابعة. وتقدم العيادة خدماتها لمرضى المركز وعامة المواطنين.

للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال على: 06-5300460 فرعي: 4086 أو 077-844-4517.

تقوم العيادة أيضاً بالتعاون مع مكتب مكافحة السرطان بتنظيم جلسات توعوية عن مضار التبغ وآثار استخدامه على الصحة. ولمعرفة المزيد يرجى الاتصال على: 06-5300460 فرعي: 2207 أو 077-866-8017 .

بإمكانك أيضاً زيارة الموقع الإلكتروني:

<http://www.khcc.jo/section/khccs-tdt-clinic>

+962 6 53 00 460

| www.khcc.jo

