

في دقائق □□ فوائد مذهلة للإقلاع عن التدخين



السبت 7 يناير 2023 09:28 م

قد يكون الإقلاع عن السجائر أمرًا صعبًا للعديد من المعتادين عليه، خاصة إذا لم يكن لديك دافع قوي، مع استمرار الرغبة الشديدة في تناول السجائر واستمرار أعراض الانسحاب لأسابيع □□ إلا أنه وبعد دقائق فقط من الإقلاع عن التدخين، ومع أول نَفَسٍ خالٍ من التدخين، يبدأ جسمك في التغيير نحو الأفضل □□ ومع كل الأنفاس الصحية التي تأخذها في الأسابيع والأشهر التالية، تتضاعف الفوائد كثيرًا □□

السبب الأول والأكبر للإقلاع

وتعد الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين هي السبب الأول والأكبر للإقلاع، وفقًا لجمعية الرئة الأمريكية (ALA). وكتب الدكتور روبرت ريدفيلد، مدير المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها في تقرير عن الإقلاع عن التدخين: "حتى الأشخاص الذين يدخنون لسنوات عديدة أو الذين يدخنون بكثرة يمكن أن يدركوا الفوائد الصحية والمالية من الإقلاع عن التدخين". وأضاف: "على الرغم من أن فوائد الإقلاع عن التدخين تكون أكبر في وقت مبكر من الحياة، فإن هذا التقرير يؤكد أنه لم يفت الأوان أبدًا للإقلاع عن التدخين".

صعب لكنه يستحق العناء

إليك ما يحدث عند الإقلاع عن التدخين: تشمل أعراض الانسحاب للإقلاع عن التدخين الرغبة الشديدة والتهيج والأرق □□ سيواجه البعض أيضًا مشاكل في التركيز ومشاكل النوم والجوع وزيادة الوزن ومشاعر الاكتئاب والقلق أو الحزن، وفقًا لمركز السيطرة على الأمراض □□ تبدأ الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين بعد حوالي 20 دقيقة من الحصول على النفس الأخير من السجارية، وذلك عندما يبدأ معدل ضربات قلب المدخن وضغط الدم في الانخفاض، وفقًا لجمعية السرطان الأمريكية □□ ويستغرق الأمر بضعة أيام حتى تعود مستويات أول أكسيد الكربون في الدم إلى وضعها الطبيعي □□ في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أشهر، تبدأ الدورة الدموية في التحسن وتزداد وظائف الرئة، وفقًا لقولها □□ وبشكل تدريجي يتوقف سعال المدخن مع خروج المخاط من الرئتين، لأن "الأهداب"، وهي هياكل صغيرة تشبه الشعر في الرئتين، بدأت في التعافي □□ وفي حين أنه لا يمكن عكس ندبات الرئة، فإن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يساعد في منع أعراض أمراض الرئة من التدهور، وفقًا لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية □□ وبمرور الوقت، ينخفض أيضًا خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي وسرطان الرئة، وفقًا لجمعية الرئة الأمريكية □□

جسم أقوى

ويؤدي الإقلاع عن التدخين إلى انخفاض خطر الإصابة بكسور العظام في وقت لاحق من الحياة، وفقًا لموقع smokefree.gov. كما سيساعدك نظام المناعة الأكثر قوة على البقاء بصحة جيدة، بينما تزداد قوة العضلات بسبب توفر المزيد من الأكسجين في الدم □□ كما تنخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وأنواع معينة من السرطان □□ تنخفض مخاطر إصابة الشخص بنوبة قلبية بشكل كبير في غضون عام إلى عامين، وفقًا لجمعية السرطان الأمريكية □□ في إحدى الدراسات، التي عُرضت مؤخرًا في اجتماع الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، وجد باحثون هولنديون أن الإقلاع عن التدخين يبدو أنه فعال، بالإضافة إلى تناول ثلاثة أدوية لمنع الأزمات القلبية والسكتات الدماغية في المرضى الذين أصيبوا بأزمة قلبية في فتح الشرايين المسدودة □□ وقال مؤلف الدراسة الدكتورة تينكا فان تريبر من المركز الطبي بجامعة أمستردام في بيان صحفي عن الدراسة "فوائد الإقلاع عن التدخين أكبر مما أدركنا". حتى إن بعض مشكلات الخصوبة تحل مع عودة مستويات هرمون الاستروجين إلى طبيعتها، يقلل الإقلاع عن التدخين أيضًا من خطر الإصابة بـ 12 نوعًا من السرطان □□ وفقًا لجمعية السرطان الأمريكية، يتم تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان إلى النصف في حوالي خمس إلى 10 سنوات □□

في دراسة أُخرى نُشرت في دورية "جاما نتوورك أوبن" مؤخرًا، وجد باحثون من جمعية السرطان الأمريكية وآخرون أن التدخين مرتبط بتضاعف خطر معدل الوفيات من جميع الأسباب، بينما ارتبط الإقلاع عن التدخين، وخاصة في الأعمار الأصغر، بانخفاض كبير في الوفيات الزائدة نسبيًا.

يحسن المظهر

من بين التحسينات الجمالية للإقلاع عن التدخين بشرة أكثر صفاءً وأقل تجعدًا، ونظرًا لأن الأسنان والأظافر ستتوقف عن الاصفرار، سيصبح النفس أفضل، ولن تنتشر رائحة الدخان في الشعر والملابس، ومن الفوائد الملموسة الأخرى تحسن حاستي التذوق والشم.

أفضل للدماغ

ومن الملاحظ أيضًا للذين يقلعون عن التدخين، قلة التدهور العقلي، خاصةً إذا توقفوا عن التدخين في منتصف العمر، وفقًا لدراسة نُشرت مؤخرًا في مجلة "مرض الزهايمر".

وإستخدام الباحثون دراسة استقصائية للتقييم الذاتي من سؤال واحد لقياس انخفاض التفكير الذاتي بين 136 ألف مدخن حالي وسابق، قال مؤلف الدراسة جيفري وينج، الأستاذ المساعد في علم الأوبئة بجامعة ولاية أوهايو: "كان الارتباط الذي رأيناه أكثر أهمية في الفئة العمرية من 45 إلى 59 عامًا، مما يشير إلى أن الإقلاع عن التدخين في تلك المرحلة من الحياة قد يكون له فائدة للصحة الإدراكية".