

الإقلاع عن التدخين: نفس جديد وحياة أطول



إعداد: د. منى عوقل

قسم الصيدلانيات والتكنولوجيا الصيدلانية

الإقلاع عن التدخين يعد من أهم القرارات التي يمكن أن يتخذها الإنسان لتحسين جودة حياته وإطالة عمره. ومع بداية عام 2024 و 2025 تشير الإحصائيات وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، أن التبغ يقتل أكثر من 8 ملايين شخص سنوياً. وفي عالمنا العربي وخاصة في الأردن لا تزال معدلات التدخين مرتفعة بشكل مقلق، حيث تتجاوز النسبة 35% من السكان البالغين مما يؤدي إلى تحديات صحية كبيرة في المنطقة العربية، ويزيد العبء على الأنظمة الصحية والاقتصادية في الدول، إذ تصدر الأردن أعلى نسب التدخين في العالم.

إن رحلة التحرر من التدخين لا تبدأ بسؤال عابر بل بسؤال صادق: لماذا الآن؟

والجواب: لأن التدخين ليس مجرد عادة يمكن التخلي عنها بسهولة؛ بل ارتباط معقد يجمع بين الإدمان الفيزيولوجي والنفسي لمادة النيكوتين، وهو علاقة تغذيها اللحظات، وتثبتها المشاعر، وتقيدنا احتياجات الجسد قبل أن تكون رغبات العقل. لكن لحظة "الآن" هي الفارق بين من يؤجل التغيير، ومن يختار أن يستعيد السيطرة على حياته.

لكن ماذا يحدث لجسمك عند الإقلاع عن التدخين؟

أولاً: إنه وعند إطفاء السجارة الأخيرة، يبدأ الجسم في ترميم نفسه مباشرة، وإليك ملخص التعافي في جدول زمني:

- بعد 20 دقيقة: يبدأ ضغط الدم ومعدل ضربات القلب بالانخفاض إلى المستويات الطبيعية.

- بعد 12 ساعة: ينخفض مستوى غاز أول أكسيد الكربون السام في الدم، ويرتفع مستوى الأكسجين.

- بعد سنة واحدة: ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 50% مقارنة بالمدخن.

- بعد 10 سنوات: ينخفض خطر الوفاة بسبب سرطان الرئة إلى النصف تقريباً.

ماهي الطرق العلمية المعتمدة للإقلاع عن التدخين؟

أثبتت الدراسات الحديثة لعام 2024 أن الجمع بين العلاج السلوكي، والدوائي يزيد من فرص النجاح بنسبة كبيرة، إذ إن بدائل النيكوتين (NRT) تشمل علكة النيكوتين، واللصقات الجلدية، وبخاخات الأنف، وهدفها تزويد الجسم بجرعات منخفضة من النيكوتين، بدون السموم الموجودة في التبغ؛ لتقليل أعراض الانسحاب. كما أن هناك أدوية موصوفة مثل "فارينيكلين" (Varenicline) و"بوبروبيون" (Bupropion) لا تحتوي على النيكوتين، بل تعمل على كيمياء الدماغ؛ لتقليل الرغبة في التدخين وتخفيف المتعة المرتبطة به.

أما العلاج السلوكي فإن جلسات المشورة النفسية (سواء الفردية أم الجماعية) فإنها تساعد في تحديد "المحفزات" الدافعة للتدخين وتساهم في تطوير استراتيجيات مواجهتها. فهناك قاعدة "ال4 د (4Ds)" لمواجهة الرغبة الملحة عند الشعور برغبة شديدة في تدخين سجارة، والخطوات الأربعة التي تتصح بها وزارات الصحة العربية ومنظمة الصحة العالمية هي كالتالي:

1. التأجيل (Delay): انتظر لمدة 10 دقائق؛ فالرغبة الملحة غالباً ما تتلاشى بعد دقائق قليلة.

2. تنفس بعمق (Deep Breathing): خذ أنفاساً عميقة وبطيئة لتخفيف التوتر.

3. تناول الماء (Drink Water): اشرب الماء ببطء كبديل حسي لوضع السجارة في الفم.

4. تشتيت الانتباه (Distract): قم بممارسة أي نشاط كـ(المشي، أو القراءة، أو التحدث مع صديق)؛ لصرف ذهنك عن الفكرة.

وتشير تقارير عام 2025 إلى زيادة كبيرة في استخدام السجائر الإلكترونية والتبغ المسخن كبديل. ومع ذلك فإن المنظمات الصحية تحذر من أن هذه المنتجات ليست خالية من الضرر، بل قد تؤدي إلى إدمان جديد، خاصة بين الشباب، ولا يُنصح بها كطريقة أساسية للإقلاع إلا تحت إشراف طبي محدود.

في النهاية الإقلاع عن التدخين ليس رحلة سهلة، لكنها ممكنة وتحتاج خطوة جادة للبدء فيها بوضع "تاريخ للإقلاع" وإخبار العائلة والأصدقاء؛ لطلب الدعم منهم ؛ لأن الإقلاع عن التدخين هو الخطوة الأولى نحو حياة صحية مديدة.

المراجع:

1. World Health Organization. (2024, July 31). Tobacco. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
2. Mayo Clinic Staff. (2024, February 22). Quitting smoking: 10 ways to resist tobacco cravings. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/quit-smoking/in-depth/nicotine-craving/art-20045454>
3. Ministry of Health (MOH) - Saudi Arabia. (2024). Anti-Smoking Program. Ministry of Health Awareness. <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Anti-Smoking/Pages/default.aspx>
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024, May 15). Benefits of Quitting Smoking. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/index.htm
5. Cleveland Clinic Abu Dhabi. (2024). Smoking Cessation: Health Foreword. Cleveland Clinic Abu Dhabi Health Library. <https://www.clevelandclinicabudhabi.ae/en/health-library/health-foreword/smoking-cessation>.
6. Hartmann-Boyce, J., & Livingstone-Banks, J. (2024). Pharmacological and behavioral interventions for smoking cessation: A Cochrane summary of findings. Cochrane Database of Systematic Reviews. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD008286.pub3/full>.
7. World Population Review. (2024). Smoking Rates by Country 2024. World Population Review. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/smoking-rates-by-country>.