

أسباب وجيهة للإقلاع عن التدخين

(Reasons to quit smoking)

هل فكرت بالإقلاع عن التدخين؟

هناك أسباب وجيهة عديدة لذلك.

التدخين يقتل

- إن واحداً من كل شخصين يدخان مدى حياتهما سيموت نتيجة التدخين.
- إن التدخين يسبب السرطان ومرض القلب والتهابات مزمنة في الشعب الرئوية والربو والامفرزما.

تدخينك أنت يؤثر على الآخرين أيضاً

- إن التدخين على مقربة من الآخرين يمكن أن يؤثر على صحتهم أيضاً.
- بالنسبة لغير المدخنين يمكن أن يؤدي دخان الآخرين إلى سرطان الرئة ومرض القلب.
- كما أنه يمكن أن يثير الأنف والعينين والحلق ويؤدي إلى سعال مزمن وتكون البلغم وقصر النفس والأمراض الصدرية.
- كما أن دخان الآخرين يزيد من حدوث نوبات الربو خاصة لدى الأطفال.

التدخين قد يجعل قدرتك على الإنجاب أضعف

- إن الرجال الذين يدخنون قد يصبحون عاجزين جنسياً، كما أن الدخان يمكن أن يؤثر على قوة الحيوان المنوي.
- والنساء المدخنات يتأخرن عند محاولتهن الحمل وهن أكثر عرضة للإسقاط (الإجهاض اللاإرادي).
- ترتفع إمكانية ولادة أطفال صغار الجسم إذا دخنتم الأم خلال الحمل، وكذلك إمكانية ولادة أطفال قبل أوانهم أو موتى أو قد يموتون بعد الولادة بوقت قصير.

بإقلاعك عن التدخين تمثل قدوة صالحة لعائلتك

- إذ تبين بذلك أنك مهتم بصحتك وصحة عائلتك.
- إذا أقلعت عن التدخين فإن قدرتك البدنية ستتحسن وستكون لك فرصة أفضل للبقاء مع أطفالك!
- كما أن المال الذي كنت تنفقه على التدخين سيكون متاحاً لإتفاقه على نفسك وعائلتك.

أقلع عن التدخين وسترى بعض الفوائد بين ليلة وضحاها

- بعد ٢٤ ساعة يكون معظم أول أكسيد الكربون الناجم عن التدخين قد خرج من جسمك.
- وتبدأ الرئتان في العمل بصورة أفضل وتستطيع عمل المزيد من الأنشطة البدنية قبل أن تشعر بقصر النفس.
- بعد يومين تتحسن حاستا الذوق والشم لديك. كما سيكون شعرك ونفسك وأصابعك وأسنانك أنظف أيضاً.
- في غضون شهر من الإقلاع عن التدخين سيعود ضغط دمك إلى المستوى الطبيعي.
- في غضون شهرين يتحسن جريان الدم إلى اليدين والقدمين وتظل أصابع اليدين والقدمين دافئة وستتمتع بالمزيد من الحيوية.
- بعد حوالي ثلاثة أشهر يصبح الرجال والنساء أكثر خصوبة. وقد تكون الرئتان في هذا الوقت قد استعادتا قدرتهما على التنظيف الذاتي بصورة صحيحة.

أقلع عن التدخين ليطول عمرك

- إن الإقلاع عن التدخين يقلل من إمكانية حدوث سرطان الرئة وأنواع السرطان الأخرى والنوبة القلبية والسكتة الدماغية وأمراض الرئة المزمنة.
- والمدخنون الذين يقلعون عن التدخين يعيشون مدة أطول من أولئك الذين يتوقفون عن التدخين في مرحلة متأخرة. فالشخص الذي يتوقف عن التدخين مثلاً قبل سن الخمسين تقل إمكانية وفاته خلال السنوات الخمس عشرة التالية بنسبة خمسين بالمائة بالمقارنة مع الذين يستمرون في التدخين.
- وكمعدل فإن التدخين يقصر عمرك بأكثر من عشر سنوات.
- بعد حوالي ثلاثة أشهر يصبح معظم الذين أقلعوا عن التدخين معتادين تمامًا على عدم التدخين.

- الإقلاع عن التدخين ليس سهلاً دائماً ...
- في كل عام يحاول 1.7 مليون أسترالي الإقلاع عن التدخين، وينجح منهم 180 000 بالبقاء بدون تدخين مدى ما تبقى من حياتهم.
 - أحد الأشياء التي تجعل الإقلاع عن التدخين صعباً هو أن المدخن يكون مدمناً على النيكوتين الذي تحتويه السجارة. هناك منتجات طبية لمساعدتك في التوقف على التدخين وللتحكم بأعراض التوقف.
 - في كل مرة تتوقف عن التدخين تزداد معرفتك بالإقلاع وفوائده، ولا يمكن القول أبداً أن الوقت قد فات لمحاولة الإقلاع عن التدخين.

- ... لكن المساعدة متوفرة
- اقرأ المنشور بعنوان "منتجات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين".
 - تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي.
 - اتصل بخط الإقلاع عن التدخين على الرقم 131 848. إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (Trans- (TIS - Interpreting and Lating Service) على 131 450.