

استكشاف الخرافات والحقائق المتعلقة بتعاطي التبغ

الخرافة: يكاد يكون من المستحيل الإقلاع عن التبغ أو منتجات النيكوتين الأخرى، بغض النظر عن عدد المرات التي تحاول فيها أو مدى صعوبة المحاولة.



الحقيقة: الإقلاع عن منتجات التبغ أمر صعب لأن النيكوتين يسبب الإدمان، وغالبًا ما يحاول الأشخاص القيام بذلك دون استشارة طبية أو تناول أدوية كافية. ومع ذلك، فإن الإقلاع عن التدخين أمر ممكن، خاصةً مع توافر الدعم.



- يحاول معظم الأشخاص الإقلاع عن التدخين دفعة واحدة أو بدون مساعدة، لكن الأدلة تشير إلى أن الأدوية والاستشارات تمنح الأشخاص أفضل فرصة للتخلص من إدمان التبغ والالتزام بالابتعاد عنه.
- خيارات العلاج متوفرة أيضًا للأشخاص غير المستعدين للإقلاع عن التدخين. وقد يساعدهم العلاج ببدائل النيكوتين (nicotine replacement therapy, NRT) في تخفيف الرغبة الشديدة في التدخين والشعور بالانزعاج الناتج عن ذلك. وقد يمنح استخدام NRT الأشخاص مزيدًا من التحكم في الأنشطة اليومية دون القلق بشأن كيفية التغلب على المواقف التي لا يمكنهم التدخين فيها.
- الانتكاس ليس فشلًا. يتعرض للانتكاس تقريبًا كل من يحاول الإقلاع عن التدخين عدة مرات قبل أن ينجح.

الخرافة: الأشخاص الذين لا يستخدمون منتجات التبغ كل يوم أو الذين "يدخنون اجتماعيًا" لا داعي لقلقهم بشأن تأثير ذلك على صحتهم.



الحقيقة: لا يوجد مستوى آمن لتعاطي التبغ أو التعرض للتدخين السلبي.



أي كمية من استخدام التبغ تشكل خطرًا على صحتك.

الخرافة: بما أن دخان التبغ يحتوي على مواد كيميائية قاتلة، فما عليك سوى الاتجاه إلى استخدام السجائر الإلكترونية وبالتالي سيتم حل المشكلة.



الحقيقة: الآثار الصحية طويلة المدى لاستخدام السجائر الإلكترونية غير معروفة.



لا تعمل إدارة الغذاء والدواء (Food and Drug Administration, FDA) على مراقبة أو اختبار مكونات السجائر الإلكترونية بدقة. وقد يختلف المحتوى الكيميائي في السجائر الإلكترونية، بما يشمل كمية النيكوتين، اختلافًا كبيرًا. ولا نعرف الآثار طويلة المدى لاستخدام السجائر الإلكترونية، لكن الهباء الجوي الناتج عن السوائل الإلكترونية الساخنة يمكن أن يحتوي على مواد كيميائية ضارة، منها ما يلي:

• الفورمالديهايد والبنزين، اللذان قد يسببان السرطان

• ثنائي الأسيتيل الموجود في النكهة، والذي يرتبط بأمراض الرئة

• المعادن الثقيلة، ومنها النيكل والقصدير والرصاص

لم تعتمد FDA أي سجائر إلكترونية لمساعدة الأشخاص في الإقلاع عن التدخين. والخيارات الآمنة، مثل NRT وأدوية علاج إدمان التبغ الأخرى، موجودة ومفيدة وتغطيها معظم خطط التأمين الصحي.

سنواصل معرفة المزيد من المعلومات عن التأثيرات الصحية للسجائر الإلكترونية مع مرور الوقت.

الخرافة: لا فائدة من الإقلاع عن التدخين إذا كنت تدخن منذ سنوات عديدة.



الحقيقة: سيعمل الإقلاع عن التدخين على تحسين صحتك بغض النظر عن عمرك أو المدة التي قضيتها في التدخين.



كلما أقلعت عن التدخين مبكرًا، بدأ جسمك في التعافي بشكل أسرع. وسرعان ما تلاحظ بعض الفوائد، ولكنك ستلاحظ المزيد منها بمرور الوقت:

• في غضون أسابيع قليلة، سيقل السعال تدريجيًا، كما ستتنفس بشكل أسهل.

• في غضون عام واحد، سيقل خطر الإصابة بنوبة قلبية بشكل ملحوظ.

• في غضون سنتين إلى خمس سنوات، سيصبح خطر إصابتك بالسكتة الدماغية في نفس مستوى خطر إصابة الشخص الذي لا يدخن.

• بمرور الوقت، سيستمر انخفاض خطر الإصابة بمشكلات أخرى، بما يشمل سرطان الفم والحنجرة والرئة وداء السكري.

سيساعدك الإقلاع عن التدخين أيضًا على توفير المال وحماية من حولك من التدخين السلبي.