

1- ترک سیگار چه اهمیتی دارد؟

ترک سیگار بسیار مهم است. استعمال دخانیات قابل پیشگیری ترین عامل مرگ و میر است. استعمال سیگار هر ساله نصف موارد مرگ و میر ناشی از سرطان را شامل می شود. استعمال سیگار شایعترین عامل بیماریزای سرطان ریه است که نهایتاً موجب مرگ بیمار می شود. همچنین سیگار با سرطانهای دیگر مثل سرطان مری، حنجره، کلیه، پانکراس (لوزالمعده) و دهانه رحم ارتباط دارد. استعمال سیگار مشکلات دیگری برای سلامتی ایجاد می کند، مثل بیماریهای مزمن ریه، بیماریهای قلبی، استعمال سیگار طی بارداری سبب اثرات زیانباری روی جنین می شود. مثل زایمان زودرس، وزن کم نوزاد هنگام تولد.

2- فواید زودرس ترک سیگار چیست؟

فواید سلامتی ناشی از ترک سیگار قابل توجه می باشد. تقریباً بلافاصله، گردش خون شخص شروع به بهبود می کند و سطح مونو اکسید کربن در خون شروع به کاهش می کند. (مونو اکسید کربن گازی بی رنگ و بی بو است که در دود سیگار یافت می شود و سبب کاهش توانایی خون در حمل اکسیژن می شود.) تعداد نبض و فشار خون شخص سیگاری به طور غیر طبیعی بالاست، که پس از ترک سیگار شروع به برگشت به حد طبیعی می کند. بلافاصله چند روز پس از ترک، احساس شخص از مزه و بو برمی گردد و نفس کشیدن برای شخص راحت تر می گردد.

۳- اثرات دیر رس ترک سیگار چیست؟

افرادی که استعمال سیگار را ترک می‌کنند نسبت به افرادی که به کشیدن سیگار ادامه می‌دهند زندگی طولانی‌تری دارند. بعد از ۱۵-۱۰ سال در این افراد خطر مرگ زودرس ناشی از سیگار مثل افرادی می‌شود که هرگز سیگار نکشیده‌اند. حدود ۱۰ سال پس از ترک سیگار خطر مرگ ناشی از سرطان ۵۰-۳۰ درصد کمتر از کسانی است که به کشیدن سیگار ادامه می‌دهند. زنانی که استعمال سیگار را قبل از شروع بارداری ترک می‌کنند یا کسانی که در سه ماهه اول بارداری سیگار را ترک می‌کنند خطر تولد نوزاد با وزن کم و دیگر خطرات مرتبط با استعمال سیگار در بارداری در آنها کم می‌شود. ترک سیگار همچنین خطر سایر بیماری‌های مرتبط با استعمال سیگار را کاهش می‌دهد مثل بیماری‌های قلبی و بیماری‌های مزمن ریه. همچنین فواید زیادی در ترک سیگار برای افرادی که بیمار هستند یا افرادی که مبتلا به سرطان هستند وجود دارد. ترک سیگار خطر ابتلا به عفونت‌ها را کاهش می‌دهد، مثل پنومونی که سبب مرگ در بیمارانی می‌شود که همزمان مبتلا به سایر بیماری‌ها نیز می‌باشند.

۴- آیا خطر پس از ترک سیگار کم می‌شود؟

ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد و این مزیت سبب طولانی‌تر شدن مدت زمانی می‌شود که افراد دیگر سراغ سیگار نروند. در افراد با ترک سیگار خطر ابتلا و مرگ ناشی از سرطان ریه و همچنین خطر ابتلا به سایر سرطان‌ها کاهش می‌یابد. احتمال مرگ زودرس و شانس ابتلا به سرطان که به علت سیگار ایجاد می‌شود به تعداد سال‌های استعمال سیگار، تعداد پاکت‌های مصرفی در روز، سن شروع استعمال سیگار، وجود یا عدم وجود بیماری در زمان ترک سیگار بستگی دارد.

۵- در چه سنی ترک سیگار بیشترین فایده را دارد؟

در هر سنی ترک سیگار در زن و مرد سودمند است. ممکن است افراد مسن تر تمام مزایای ترک سیگار را دریافت نکنند. به هر حال، خطر مرگ در ۱۶ سال آینده در افرادی که قبل از ۵۰ سال سیگار را ترک می‌کنند در مقایسه با افرادی که به استعمال سیگار ادامه می‌دهند مشابه است. تا سن ۶۴ سالگی، شانس مرگ مشابه افرادی است که هرگز سیگار نکشیده‌اند. در افراد مسن تر که استعمال سیگار را کنار گذاشته‌اند خطر مرگ ناشی از بیماریهای کرونر قلب و سرطان ریه کاهش می‌یابد. همچنین مزایای زودرس (مثل بهبود خونرسانی، افزایش انرژی و ظرفیت تنفسی) دلایل خوبی برای افراد مسنی است که سیگار را ترک کرده‌اند.

۶- مشکلات مرتبط با ترک سیگار چیست؟

ممکن است ترک سیگار سبب اثرات کوتاه مدتی شود به خصوص در افرادی که مدت طولانی سیگار می‌کشیده‌اند. افرادی که سیگار را ترک کنند معمولاً دچار اضطراب، تحریک پذیری، گرسنگی، خستگی مفرط، اختلال در خوابیدن و اختلال در تمرکز می‌شوند. خیلی از استعمال کنندگان پس از ترک سیگار به وزنشان اضافه می‌شود که معمولاً کمتر از ۱۰ پوند (۴/۵ کیلوگرم) می‌باشد، این تغییرات بتدریج ناپدید می‌شوند. افرادی که سیگار را ترک می‌کنند برای آینده سالم تر شانس بیشتری دارند.

۷- چگونه مراقبین سلامت در ترک سیگار به افراد کمک می‌کنند؟

پزشکان و دندانپزشکان منابع اطلاعاتی مناسبی هستند که درباره خطرات استعمال سیگار روی سلامت و همچنین منافع ترک سیگار می‌توانند افراد را آگاه کنند. آنها می‌توانند درباره استفاده مناسب و عوارض جانبی بالقوه درمان جایگزین با نیکوتین به بیماران اطلاع رسانی کنند و به آنها

کمک کنند تا برنامه‌های ترک سیگار مقطعی را دریافت کنند. پزشکان و دندانپزشکان در هر ویزیت با سؤالاتی که در مورد سیگار از بیماران می‌پرسند می‌توانند نقش مهمی داشته باشند. اطلاع رسانی به بیماران به منظور ترک سیگار، کمک به بیماران با دادن اطلاعات در مورد ترک سیگار، فراهم کردن اصول کمک به خود، دادن پیشنهاداتی در مورد درمان جایگزین با نیکوتین و ترتیب دادن ویزیت‌هایی برای پیگیری درمان، اهمیت نقش مراقبین سلامت را نشان می‌دهد.

۸- درمان جایگزین با نیکوتین چیست؟

نیکوتین دارویی است که در سیگار و انواع دیگر تنباکو یافت می‌شود و سبب اعتیاد می‌گردد. محصولات نیکوتین در دوزهای کم و ثابت نیکوتین در بدن منجر به از بین بردن نشانه‌های ناشی از ترک می‌شوند. این نشانه‌ها اغلب در افرادی که سعی در ترک سیگار دارند احساس می‌شود. این فرآورده‌ها در چهار فرم وجود دارند (برچسب‌ها، آدامس، اسپری بینی و استنشاقی) که به نظر می‌رسد موثر باشند. شواهدی موجود می‌باشد که ترکیب برچسب‌های نیکوتینی با آدامس‌های نیکوتینی یا با اسپری بینی نیکوتینی اثر طولانی‌تری در ترک سیگار در مقایسه با استفاده از یک نوع ترکیب جایگزین نیکوتین دارد. اثر آدامس نیکوتینی در ترکیب با برچسب‌های نیکوتینی در کاهش نشانه‌های ناشی از ترک سیگار بهتر از درمان دارویی به تنهایی است. محققین به استفاده از ترکیب جایگزین‌های نیکوتینی حتماً با مشاوره با پزشک، دندانپزشک، داروساز یا دیگر مراقبین بهداشت توصیه می‌کنند.

- برچسب نیکوتینی :

این فرآورده بدون نسخه در دسترس هستند یک میزان ثابتی از نیکوتین از طریق پوست عبور می‌دهند. برچسب‌های نیکوتینی برای درمان ترک سیگار در قدرتهای متفاوتی مثلاً برای ترک ۸ هفته‌ای

وجود دارند. در درمانهای پیشرفته دوزهای نیکوتین به تدریج پایین آورده می‌شود. برچسب‌های نیکوتین معمولاً برای افراد با مشکلات پوستی یا آلرژیک گزینه مناسبی نیستند.

- آدامس نیکوتینی :

این محصول در داروخانه‌ها در دسترس می‌باشد (۲ میلی گرم و ۴ میلی گرم). جویدن آدامس نیکوتینی سبب رهایی نیکوتین در جریان خون از طریق مخاط می‌شود. آدامس نیکوتینی برای افرادی که بیماریهای مفصل، فک تحتانی و فوقانی یا دیگر مشکلات دندانپزشکی دارند مناسب نمی‌باشند.

- اسپری بینی نیکوتینی :

در سال ۱۹۹۶ توسط FDA تایید شده است. این دارو حتماً باید توسط پزشک تجویز شود. اسپری بینی دارای پمپی حاوی نیکوتین می‌باشد که استعمال کنندگان تنباکو می‌توانند آن را استنشاق کنند، زمانی که به کشیدن سیگار ترغیب می‌شوند مناسب می‌باشد. در افراد جوان، افراد با مشکلات سینوس‌ها و بینی و آسم توصیه نمی‌شود.

- نیکوتین استنشاقی :

این محصول فقط با نسخه پزشک در دسترس قرار می‌گیرد و تأییدیه FDA سال ۱۹۹۷ دارد. اگر چه استنشاقی نام گرفته است ولی مثل سیگار به ریه‌ها نمی‌رسد. اکثر نیکوتین فقط به دهان و گلو می‌رسد و توسط غشاء مخاطی جذب می‌شود. عارضه جانبی آن اکثراً تحریک دهان و گلو و ایجاد سرفه است. هر کسی با بیماریهای تنفسی مثل آسم باید با احتیاط مصرف کند.

۹- آیا ترک سیگار بدون کمک نیکوتین امکان پذیر است؟

بوپروپیون- یک داروی ضد افسردگی است که با تجویز پزشک در اختیار قرار می‌گیرد. در سال ۱۹۹۷ توسط FDA تأیید شده است. این دارو به منظور درمان اعتیاد به نیکوتین مصرف می‌شود. این دارو می‌تواند سبب کاهش نشانه‌های ناشی از ترک سیگار و کاهش میل به سیگار می‌شود. بعضی از

عوارض بو پروپیون شامل دهان خشک، اختلال در خواب رفتن، سرگیجه و راشهای پوستی است. افرادی که سابقه تشنج دارند یا به اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی دارند یا دیگر بیماریها که با بوپیروپیون تداخل ایجاد می کند، نباید مصرف شود.

۱۰- چه تلاشی در ترک سیگار بعد از عود باید شود؟

در خیلی از سیگاریها ترک سیگار سخت است. آنها معمولاً قبل از ترک کامل سیگار چندین بار سعی در ترک داشته اند. همچنین احتمال عود در چند هفته یا ماه اول بعد از ترک وجود دارد. افرادی که به مدت سه ماه سیگار را ترک کنند می توانند بقیه زندگیشان را بدون سیگار سپری کنند.

تهیه و تنظیم: واحد پیشگیری مرکز قلب تهران - دکتر ناهید شفیعی