

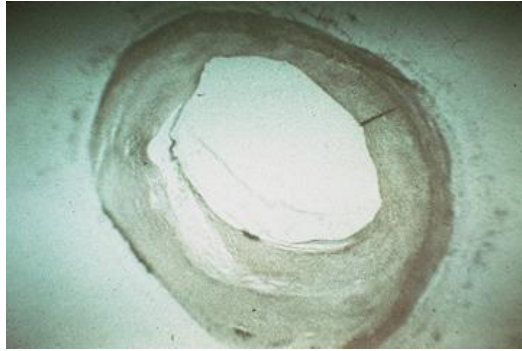
هزینه های سیگار کشیدن

تأثیر سیگار بر قلب و رگها

در حالی که خیلی از مردم فکر می کنند مرگ و میر ناشی از سیگار کشیدن تنها به دلیل سرطان و بیماری های ریوی است، در واقع تعداد افرادی که از بیماری های قلبی-عروقی می میرند بیشتر از افرادی است که از سرطان یا بیماری های ریوی می میرند. به علاوه، مبتلایان به بیماری های قلبی-عروقی در سنین پایین تری می میرند. اگر آنها به سنین بالاتر می رسیدند، تعداد مبتلایان به سرطان ریه به شدت افزایش می یافت. وقتی افرادی که دچار حمله ی قلبی یا سکته شده اند کالبد شکافی می شوند، نواحی پیش سرطانی یافت می شوند که نشان می دهند اگر این افراد چند سال دیگر زنده می ماندند، در نهایت به دلیل ابتلا به سرطان از پا در می آمدند.

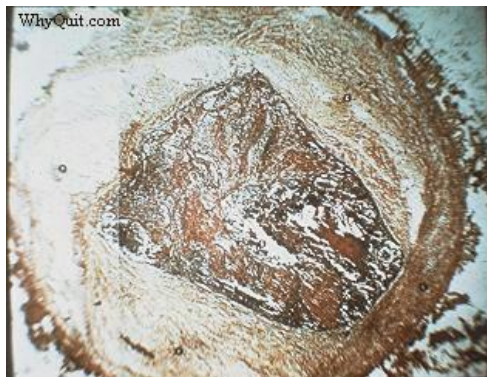
در مورد بیماری های قلبی و عرقی، دو ماده ی شیمیایی موجود در سیگار که بیشترین آسیب را ایجاد می کنند نیکوتین و کربن مونوکسید هستند. نیکوتین، علاوه بر اعتیادآور بودن، تأثیر شدیدی بر سرخرگها دارد. نیکوتین یک محرک است، و ضربان قلب را با هر سیگاری که کشیده می شود حدود ۲۰ تا در دقیقه افزایش می دهد. نیکوتین فشار خون را بالا می برد، و رگها را تنگ می کند. به این معنی که سرخرگها تنگ تر می شوند و کار قلب را برای پمپ کردن خون در طول رگهای فشرده شده سخت می کند. در عین حال باعث می شود بدن ذخایر چربی و کلسترولش را در خون آزاد کند.

قلب باید شدیدتر کار کند تا خودش را با همه ی این اثرات وفق دهد. برای شدیدتر کار کردن، قلب هم مانند هر ماهیچه ی دیگری در بدن نیاز به مقدار بیشتری اکسیژن خواهد داشت. اکسیژن از راه خون منتقل می شود. اما مونوکسید کربن موجود در دود سیگار به معنی واقعی کلمه، خون را مسموم می کند و توانایی آنرا در انتقال اکسیژن کاهش می دهد. در نتیجه قلب باید سخت تر کار کند تا بتواند اکسیژن مورد نیاز خودش را برای سخت تر کار کردن تامین کند. این یک چرخه ی خطرناک و مرگبار است.



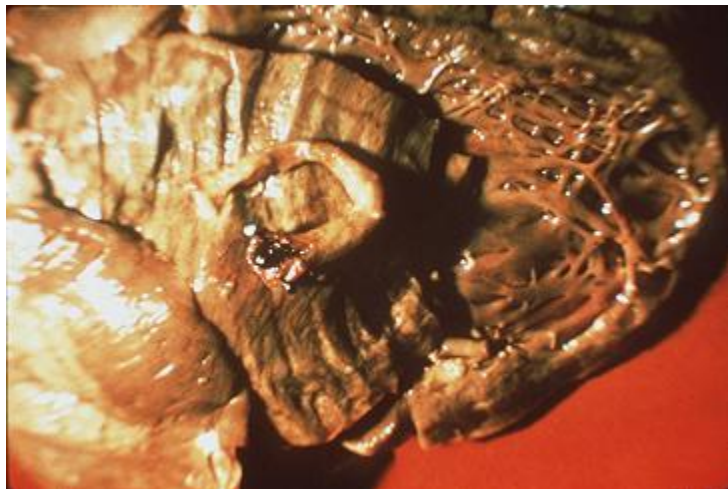
در شکل روبه‌رو نقطه‌ی اتصال یک سرخرگ سالم را می‌بینیم. معمولاً ما در سرخرگ دریچه‌های بزرگی مشاهده می‌کنیم که اکسیژن را همراه با مواد غذایی به بافت‌های بدن می‌فرستند.

اگر آن را با شکل پایین مقایسه کنید:



می‌توانید ببینید که در این رگ خون لخته شده، و جریان خون را به سمت هر اندامی که این سرخرگ به آن می‌رود بسته است. بدون جریان خون، بافت‌ها در طول چند دقیقه خفه می‌شوند و به بافت‌هایی بی‌مصرف تبدیل می‌شوند. گاهی اوقات، رگ مسدود

شده، سرخرگ کرونری قلب است. سرخرگی که خون مورد نیاز قلب را تامین می‌کند.

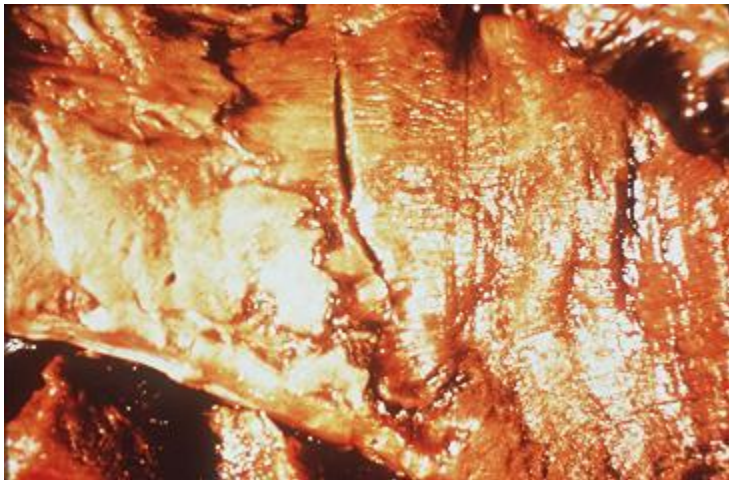


در شکل روبه‌رو سرخرگ کرونری متصل به قلب را مشاهده می‌کنیم.

اگر نگاه نزدیک‌تری ببیندازیم:



می‌بینیم که خون لخته شده، و جریان خون به هر قسمتی از قلب که این رگ به آنجا می‌رفته قطع شده است. در نتیجه آن قسمت از ماهیچه‌ی قلب که قرار بود این جریان خون را دریافت کند، در عرض چند دقیقه خفه می‌شود و از بین می‌رود.



در شکل روبه‌رو یک ماهیچه‌ی مرده‌ی قلب را می‌بینیم (آنفارکتوس میوکارد). بافت آن، همان‌طور که از ترک‌ها معلوم است، شکننده شده. این قسمت از قلب دیگر توانایی انجام وظیفه‌ی حیاتی پمپ کردن خون را نخواهد داشت. احتمال ابتلای افراد سیگاری به این عارضه بیشتر است، چرا که تحت تاثیر نیکوتین و کربن مونوکسید هستند. نیکوتین به طور مستقیم بر قلب اثر دارد، مونوکسید

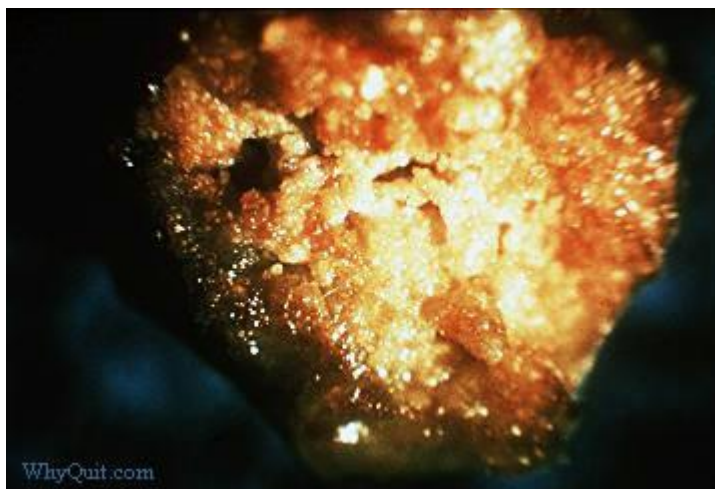
کربن اکسیژن را از خون خارج می‌کند و هر دو خون را لخته می‌کنند و جریان خون را مسدود می‌کنند. اگر قسمتی از قلب که از کار می‌افتد بزرگ باشد، فرد در اولین حمله‌ی قلبی می‌میرد. معمولاً قسمت‌های کوچکتری از بین می‌روند و فرد زنده می‌ماند. اما آن قسمت مشخص از قلبش را از دست داده است و ممکن است به دلیل ظرفیت قلبی پایین‌تر، دچار ناتوانی‌های متعددی شود.

سیگار کشیدن ریسک لخته شدن خون را به شدت افزایش می‌دهد. اگر این لخته‌های خون در سرخرگ‌ها باشند و خون نتواند عبور کند، بافتی که قرار بوده از این خون استفاده کند منبع اکسیژن و مواد غذایی‌اش را از دست می‌دهد و در عرض چند دقیقه از بین می‌رود. اما لخته شدن خون تنها راه بسته شدن سرخرگ‌ها نیست. مشکل دیگر انسداد عروق است.

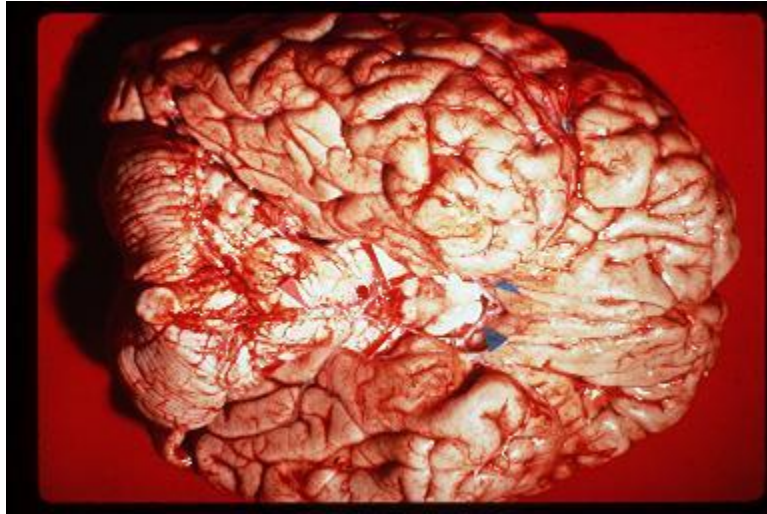


برخلاف لخته شدن خون که در آن، خود خون به مانع تبدیل می‌شود، انسداد عروق زمانی اتفاق می‌افتد که چربی خون به مرور در یکجا جمع می‌شود. در تصویر روبه‌رو می‌توان به وضوح جمع شدن چربی را در یک سرخرگ دید.

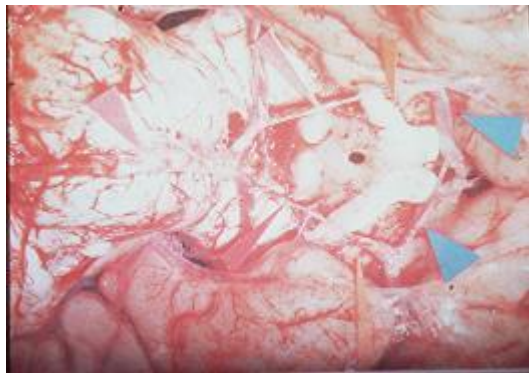
در طول زمان، این رگ تنگ‌تر خواهد شد و جریان خون به سختی از آن عبور خواهد کرد. البته این را باید به پمپ کردن خون در سرخرگ‌های کوچک‌تر با مقاومت بالاتر اضافه کرد. اما این انسداد تنها در رگ‌های قلب اتفاق نمی‌افتد، بلکه در تمام نواحی بدن می‌تواند رخ دهد. به یاد داشته باشید، که نیکوتین نه تنها رگ‌ها را تنگ می‌کند، بلکه باعث می‌شود بدن ذخایر چربی و کلسترولش را در خون آزاد کند. به علاوه، یکی از اثرات مونوکسید کربن این است که باعث می‌شود چربی به دیواره‌ی رگ‌ها بچسبند. دلیل آن این است که کربن مونوکسید باعث کمبود اکسیژن در خون می‌شود و نتیجه‌ی این کمبود اکسیژن، چسبیدن چربی به دیواره‌های رگ‌هاست.



در نهایت، به مرور زمان، رگ‌ها به وسیله‌ی چربی کاملاً مسدود می‌شوند، که در شکل روبه‌رو هم دیده می‌شود:



قلب تنها عضوی از بدن نیست که دچار این مشکل می‌شود. ناحیه‌ی دیگری که این اتفاق در آن می‌افتد، سرخرگ‌هایی هستند که به مغز می‌روند. در شکل، قسمت زیرین مغز سالم انسان دیده می‌شود.



سرخرگ‌هایی که وارد مغز می‌شوند، خیلی کوچک هستند و تشخیصشان کار سختی است. در شکل، این رگ‌ها توسط فلش‌ها مشخص شده‌اند.



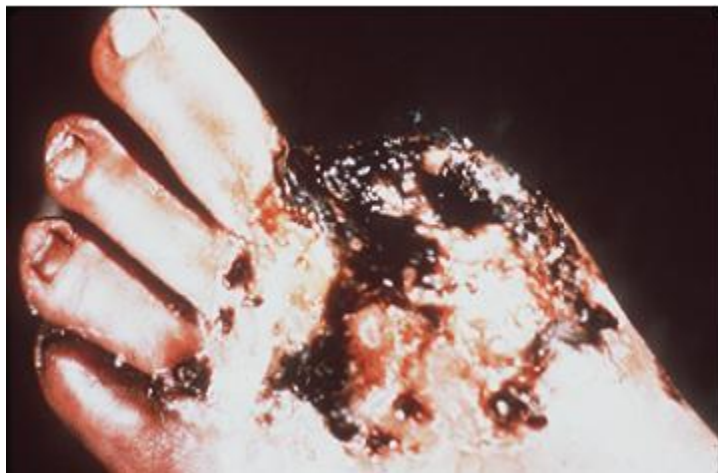
بار دیگر توجه کنید که این سرخرگ‌ها کوچک و تمیز هستند. سیگار کشیدن، ذخیره شدن چربی را در این سرخرگ‌ها آنقدر افزایش می‌دهد که به جای آنچه در بالا دیده می‌شود، به شکل روبه‌رو درمی‌آیند.

با جمع شدن چربی، تشخیص سرخرگ‌ها آسان‌تر شده است. اگر ذخیره شدن چربی باعث انسداد این سرخرگ‌ها شود، چنانچه در مورد قلب هم گفته شد، قسمتی از مغز که دیگر خون به آن نمی‌رسد خواهد مرد. این اتفاقی است که در هنگام سکته‌ی مغزی می‌افتد.

جریان خونی که به مغز می‌رسد یا به دلیل لخته شدن خون، یا به دلیل انسداد رگ‌ها قطع می‌شود. قسمتی از مغز که از جریان خون محروم می‌شود، به دلیل نرسیدن اکسیژن از بین می‌رود. اگر این قسمت از مغز مربوط به صحبت کردن بوده باشد، فرد دیگر قادر به تکلم نخواهد بود. اگر مربوط به توانایی‌های حرکتی بوده باشد، این توانایی‌ها از بین می‌روند و بیمار را ناتوان یا فلج می‌کنند. اگر قسمتی از مغز که مربوط به فعالیت‌های حیاتی است از خون محروم شود، ظرف چند دقیقه فرد از بین خواهد رفت.

لخته شدن و انسداد خون به وسیله‌ی نیکوتین و مونوکسید کربن، دلایل اصلی بالا رفتن ریسک افراد سیگاری برای ابتلا به چنین بیماری‌هایی است. اما این اثرات تنها منحصر به اعضای حیاتی مانند مغز و قلب نیستند. این مواد بر روی سرخرگ‌های کل بدن اثر می‌گذارند. این اثرات، ممکن است به اندازه‌ی قطع جریان خونی که به قلب یا مغز می‌رود کشنده نباشند، اما می‌توانند اعتیاد آور بودن نیکوتین را به وضوح نشان دهند.

گردش خون محیطی، یعنی سرخرگ‌هایی که به اندام‌ها می‌روند نیز نسبت به اثر تنگ‌کنندگی نیکوتین و همچنین، انسداد و لخته شدن خون حساس است. سیگار کشیدن یکی از عوامل اصلی به وجود آمدن بیماری‌های عروق محیطی است. به علاوه، در مورد افرادی که از قبل دچار این بیماری‌ها بوده‌اند یک عامل تشدید کننده به حساب می‌آید.



با این وجود، یکی از این بیماری‌ها از بسیاری جهات منحصر به فرد است، که طبیعت اعتیاد آور نیکوتین را بهتر از هر عامل دیگری نشان می‌دهد. بیماری بورگر (ترومبواثریت انسدادی) به شرایطی گفته می‌شود که جریان خون منتهی به انگشت‌های دست و پا به کلی قطع می‌شود، و بیمار به قانقاریا مبتلا می‌شود.

وقتی فرد دچار قانقاریا شد تنها درمان ممکن قطع کردن آن ناحیه است.



محدوده‌ی سنی که این بیماری معمولا در آن اتفاق می‌افتد بین ۲۰ تا ۴۰ سال است. سنی که برای قطع اندام‌ها در نتیجه‌ی نرسیدن خون به آنها زود به حساب می‌آید. مردان بسیار بیشتر دچار این بیماری می‌شوند، اما برای زن‌ها نیز این اتفاق می‌افتد. آنچه این بیماری را خاص می‌کند این است

که منحصر به افراد سیگاری است. تقریبا هیچ موردی از ابتلای افراد غیر سیگاری به آن ثبت نشده است. این بیماری نادر است، اما به دلیل اختصاصی بودن آن برای افراد سیگاری قابل توجه است.

اگر یک فرد سیگاری سرطان ریه بگیرد، خودش و دیگران ممکن است با خود بگویند: "خوب، افراد غیر سیگاری هم سرطان ریه می‌گیرند، شاید عامل این سرطان سیگار نبوده باشد." در مورد حملات قلبی و سکته هم همین طور است، افراد غیر سیگاری هم دچار آنها می‌شوند، البته افراد سیگاری بسیار بیشتر به آنها دچار می‌شوند. اما در هر صورت تا حدی می‌شود در برابر اینکه عامل این بیماری‌ها سیگار کشیدن بوده است موضع گرفت و نمی‌توان به طور قطع و یقین سیگار را دلیل آنها دانست. اما بیماری بورگر، که دلیل دیگری برای آن شناخته نشده است و هیچگاه برای افراد غیر سیگاری اتفاق نمی‌افتد، تسلیم این موضع‌گیری‌ها نمی‌شود. وقتی یک پزشک تشخیص داد که با یک فرد مبتلا به بیماری بورگر سر و کار دارد، یک هشدار ساده به او می‌دهد: "سیگار را ترک کن یا دستت (یا پایت) قطع خواهد شد. انتخاب با تو است!" اگر سیگار کشیدن تنها یک "عادت ناخوشایند" می‌بود، چه تعداد از افراد ممکن بود این هشدار را بشنوند و بدانند که حقیقت دارد و با وجود این نتایجی به سیگار کشیدن ادامه بدهند؟

با وجود اینکه بیماری بورگر در مردان بیشتر اتفاق می‌افتد، دو مورد زن مبتلا به این بیماری به کلینیک خودم آمده‌اند. بار اول مربوط به خانمی بود که در هنگام مراجعه به کلینیک من ۳۸ سال سن داشت. این ملاقات مربوط به حدود ۲۴ سال پیش است. سه سال قبل از آن، در سن ۳۵ سالگی تشخیص بیماری بورگر در مورد او داده شده بود. سن او برای ابتلا به این بیماری سن نسبتا بالایی بود. دکترش به او گفته بود که باید سیگار را ترک کند، اما او این کار را نکرد و ظرف چند ماه پای راستش را از دست داد. جریان خون در پای چپش هم به شدت ضعیف شده بود. زمانی که در بیمارستان برای قطع پای راستش بستری شده بود، سیگار را کنار گذاشت و در طول سه سال بعد از آن، هیچ مشکل قلبی-عروقی دیگری برایش پیش نیامد.

یک شب در یک مهمانی، دوستش به او سیگار تعارف کرد. او با خودش فکر کرد که بعد از این مدت دوری از سیگار، می‌تواند مصرف سیگار را کنترل کند. اگر این نخ را دوست داشته باشد، می‌تواند روزی یکی دو نخ سیگار بکشد. اگر نه، صرفاً دیگر سیگار نخواهد کشید.

به هر حال، آن سیگار را کشید. در واقع حس خوبی هم از کشیدنش نداشت. اما روز بعد، به میزان سابق سیگار می‌کشید. چهار روز بعد جریان خون در پای چپش کم شد. او دلیلش را می‌دانست. سه سال بدون هیچ مشکلی گذشته بود، و تنها با چهار روز سیگار کشیدن، جریان خونش مشکل پیدا کرده بود. دکترش به او گفت که اگر فوراً از سیگار کشیدن دست بردارد احتمالاً پای دیگرش را هم از دست خواهد داد.

این زمانی بود که من با او آشنا شدم. او آن هفته به کلینیک آمد و سیگار را کنار گذاشت. تقریباً بلافاصله وضعیت جریان خونش بهتر شد. دکترش گفت دیگر نیازی به داروهای ضد انعقاد خون که چند هفته پیش برایش تجویز کرده بود تا جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد ندارد. این داروها اثر چندانی در جلوگیری از مبتلا شدن به قانقاریا و قطع عضو نداشتند. اما وقتی سیگار را کنار گذاشت دیگر به آنها نیازی نداشت. به زودی جریان خونش به حالت عادی بازگشت.

نه ماه بعد، من با او تماس گرفتم تا از او بخواهم در یکی از جلسات صحبت کند. او به من گفت که نمی‌تواند بیاید چون دو ماه گذشته را در بیمارستان بستری بوده است. وقتی پرسیدم چه اتفاقی افتاده است، او با بی‌میلی پاسخ داد: " انگشت‌های پایم قطع شده است." او دوباره سیگار کشیده بود، چون فکر می‌کرد امکان ندارد دوباره اختیارش را از دست بدهد. او اشتباه کرده بود. جریان خون در پای چپش قطع شد و مجبور شدند انگشتان پایش را قطع کنند. در نهایت او پای چپش را هم از دست داد.

مراجعه‌ی دیگری هم در کلینیک من تجربیات مشابهی داشتند. به آنها هشدار داده شده بود که سیگار را کنار بگذارند یا دست و پایشان قطع خواهد شد، و آنها هم سیگار را کنار نگذاشته بودند. دلیل اینکه من داستان این فرد خاص را بارها و بارها تکرار می‌کنم این است که حدود یک سال بعد از اینکه پای دیگرش قطع شد، او به کلینیک من آمد و گفت که دوباره سیگار را ترک کرده است و حدوداً ۹ ماه است که سیگار نمی‌کشد. من به او گفتم که غافلگیر شده‌ام، چون فکر می‌کردم کاملاً کنترلش را از دست داده است. به هر حال، یک پایش قطع شده بود، سپس انگشتان پای دیگرش و در نهایت هر دو پایش را از دست داده بود. وقتی اینها را به او گفتم، به من جواب داد: " دکترم بالاخره متقاعدم کرد. او گفت، می‌توانی به سیگار کشیدن ادامه بدهی، دفعه بعد من دست‌هایت را قطع می‌کنم." این حرف باعث شد آنقدر بترسد که در نهایت سیگار را کنار بگذارد.

در طول ۱۵ سال بعد از آن به طور مرتب او را می‌دیدم، تا اینکه از آن منطقه رفت. او با پاهای چوبی حرکت می‌کرد، با دیگران معاشرت می‌کرد و حتی گاهی می‌خواند و می‌رقصید. وقتی نگرش فرد سیگاری را کنار گذاشت، فهمید که می‌تواند هر کاری انجام دهد.

من گاهی افرادی را می‌بینم که خودشان سیگار را کنار گذاشته‌اند. وقتی از آنها می‌پرسم چطور موفق شده‌اند، آنها از ملاقات جالبشان با خانمی می‌گویند که زمانی به سیگار وابسته بود. در واقع، چنان شدید وابسته بود که پاهایش را به دلیل ابتلا به یک بیماری ناشی از سیگار کشیدن از دست داد. معمولا معلوم می‌شود که از همان کسی که من دیده بودم صحبت می‌کنند. او با تعریف کردن داستان خودش، الهام‌بخش افراد سیگاری بیشمار شده بود و باعث شده بود امید پیدا کنند که قبل از اینکه سیگار آنها را از بین ببرد، آنها آنرا ترک کنند.

داستان او قدرت واقعی اعتیاد را نشان می‌دهد. او در هیچ کدام از مراحل که پشت سر گذاشته بود نمی‌توانست انکار کند که علت اصلی سیگار کشیدن است. هر دکتری به او همین را می‌گفت و هر تحقیقی که در این مورد انجام می‌داد نتیجه‌اش این بود که عامل بیماری‌اش سیگار کشیدن است. به علاوه او دوبار سیگار را کنار گذاشته بود، حالش خوب شده بود، به سیگار کشیدن برگشته بود و جریان خونش قطع شده بود. بار دوم انگشتان پا و سپس قسمت پایین پایش را از دست داده بود. مطلقا هیچ راهی برای او وجود نداشت که بتواند علت تمام این اتفاقات را انکار کند، اما ۹ ماه دیگر طول کشید تا بتواند دوباره سیگار را ترک کند.

سیگار کشیدن مداوم او، و بازگشت اعتیادش نشان دهنده‌ی قدرت وابسته‌سازی نیکوتین است. ذات قدرتمند نیکوتین را نمی‌توان در اینجا نادیده گرفت. معمولا چنین شرایطی پیش نمی‌آید که فرد بلافاصله پس از بازگشت به سیگار مجبور باشد در مورد ترک آن تصمیم بگیرد. از بسیاری جهات تصمیم نگرستن بدتر است، چرا که در این صورت سیگار شما را بی‌سر و صدا از بین می‌برد، گاهی بدون هیچ هشدار مشخصی. اولین علامت بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی ناشی از سیگار مرگ ناگهانی است. ممکن است هیچگاه شانس دوباره‌ای نداشته باشید.

وقتی که سیگار را کنار گذاشتید، هر آنچه از دستتان برمی‌آید انجام دهید تا از سیگار دور باشید. شما نمی‌دانید که دفعه‌ی بعد، اراده، قدرت، ویا از همه بدتر، فرصت این را خواهید داشت که سیگار را کنار بگذارید یا نه. یک بیماری کشنده ممکن است قبل از آن شما را از پا درآورد. همواره تمام خطرات سیگار کشیدن و قدرت اعتیاد را به یاد داشته باشید و به احتمال زیاد انتخاب شما این خواهد بود که **هرگز پک دیگری نزنید!**

درد ناشی از سیگار کشیدن

"من می‌خواهم به خاطر سلامتی‌ام سیگار را کنار بگذارم. نبض پاهایم دچار مشکل شده و دکتر به من گفته نیاز به جراحی دارم. اما او گفته تا وقتی سیگار را کنار نگذاشته‌ام حتی به جراحی فکر هم نکنم. به علاوه، از گلوی من چندتا پولیپ خارج کرده‌اند و همه‌ی دکترها می‌گویند باید سیگار را ترک کنم."

این داستان ناراحت کننده در روز سوم یکی از کلینیک‌های ترک سیگار تعریف شد. وقتی از این خانم پرسیدم چند وقت است که با بیماری‌های ناشی از سیگار کشیدن درگیر است او پاسخ داد: "چندین سال است." سپس پرسیدم چرا الان تصمیم گرفته که سیگار را ترک کند. او پاسخ داد: "چون حالا واقعا درد دارم."

برخلاف ترس، درد می‌تواند برای یک شروع یک تغییر اساسی در سبک زندگی، مثل ترک سیگار بسیار انگیزه-بخش باشد. ترس از اتفاقاتی که ممکن است در آینده بیافتد فرد را مجبور می‌کند در مورد ترک کردن فکر کند. اما ترس را می‌توان دور زد. افکاری مثل "شاید برای من پیش نیاید" معمولا به عنوان مکانیزم دفاعی عمل می‌کنند تا از اعتیاد فرد به سیگار حمایت کنند. اما درد را نمی‌توان به راحتی نادیده گرفت. درد همینجا و در همین لحظه اتفاق می‌افتد، و آزاردهنده است.

در عین حالی که درد می‌تواند برای ایجاد تغییرات مثبت به شدت انگیزه‌بخش باشد، ممکن است باعث شود تغییرات لازم به درستی اجرا نشوند. داستان بالا این موضوع را به خوبی نشان می‌دهد. برای چندین سال، این فرد می‌دانست که سیگار او را به تدریج از بین می‌برد. اما هر بار که برای ترک آن تلاش می‌کرد با علائم ترک مواجه می‌شد. این ناخوشی باعث می‌شد یک سیگار بکشد تا علائمش بهبود پیدا کنند. در نتیجه اعتیادش بر-می‌گشت. پس، با اینکه فرد مشکل علائم ترک را حل کرده است، روشی که استفاده کرده باعث به تاخیر افتادن ترک اعتیادش می‌شود، مشکلی که به مراتب جدی‌تر و خطرناک‌تر است.

با اینکه ترک کردن سیگار می‌تواند تا حدی ناخوشایند باشد، در مقابل با درد و رنجی که در صورت سیگار کشیدن می‌تواند به وجود بیاید ناچیز است. علائم جسمانی ترک در عرض ۳ روز به اوج خود می‌رسند، و در عرض ۲ هفته کاملا ناپدید می‌شوند. بیماری‌هایی مانند آمفیزم، بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها، ماه‌ها و یا حتی سال‌ها درد و ناراحتی همراه خود دارند. این دردها شدیدتر از هر آن چیزی هستند که فرد در هنگام ترک سیگار ممکن است با آنها مواجه شود. با این حال مهم‌ترین تفاوت علائم ترک با چنین بیماری‌هایی این است، که این بیماری‌ها به طور بالقوه می‌توانند باعث معلولیت و یا حتی مرگ قربانی‌هایشان شوند.

افراد سیگاری فقط در برابر این بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر نیستند. به دلیل ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن، آنها بیشتر دچار بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا و سینه‌پهلو می‌شوند. بیشتر این بیماری‌ها به

ندرت باعث معلولیت یا مرگ می‌شوند، اما فرد را دچار رنج و درد می‌کنند. نه تنها دفعاتی که فرد سیگاری دچار این بیماری‌ها می‌شود بیشتر از زمانی است که سیگار نمی‌کشید، بلکه شدت این بیماری‌ها و درد ناشی از آن‌ها هم برای او بیشتر خواهد بود. هیچ فرد غیر سیگاری حاضر نیست همزمان با گلودرد، دود خشک و گرم را از گلویش را پایین بدهد. اما کسی که سیگار می‌کشد مجبور است این کار را بکند، وگرنه باید همراه با سرماخوردگی، علائم ترک را هم تحمل کند.

پس هرکسی که از درد و ناراحتی دوران ترک می‌ترسد، باید جایگزین آن را در نظر بگیرد. سیگار کشیدن می‌تواند باعث به وجود آمدن و تشدید بیماری‌های معمولی شود. از آن مهم‌تر، سیگار کشیدن می‌تواند باعث رنج و عذاب مادام‌العمری شود که در اثر بیماری‌هایی نظیر آمفیژم، سرطان و بیماری‌های عروقی به وجود می‌آید. و در نهایت، اگر فرد سیگار را کنار نگذارد، مرگ ناشی از مصرف سیگار تنها راه خلاص شدنش از این درد و عذاب خواهد بود. نگذارید ترس از ترک کردن مانع از ترک کردن شود. علائم ترک کوتاه‌مدت‌اند، و در مقایسه با آنچه در صورت ترک نکردن پیش خواهد آمد بسیار قابل تحمل‌ترند. وقتی که سیگار را کنار گذاشتید، دیگر لازم نیست این علائم را تجربه کنید؛ تا زمانی که هرگز پک دیگری نزنید!

تاثیر سیگار بر ریه‌ها



تصویر روبه‌رو، ریه‌ی سالم یک فرد شهرنشین است. نقاط سیاه روی آن، نشان دهنده‌ی جمع شدن کربن ناشی از آلودگی هوا هستند.

آنرا با این تصویر مقایسه کنید:



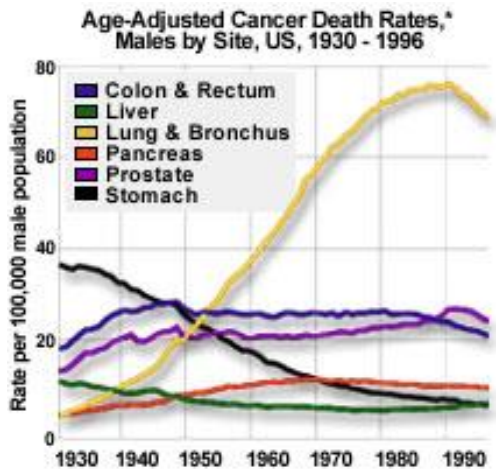
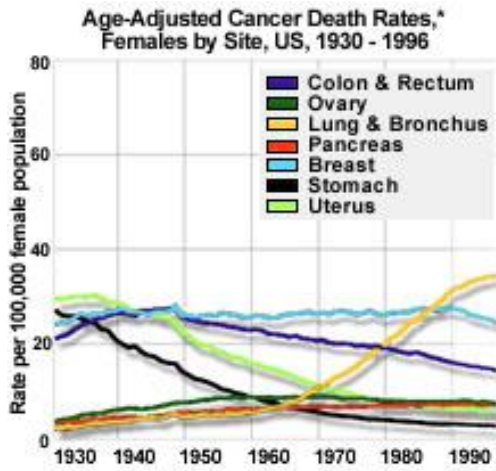
این تصویر، ریه‌ی سرطانی یک فرد سیگاری را نشان می‌دهد. قسمت سفید در بالا سرطان است، که علت مرگ هم بوده. قسمت سیاه پایین، قطران جمع شده در ریه را نشان می‌دهد که هر فرد سیگاری با هر یک، ریه‌ی خود را با آن سیاه می‌کند.

سرطان در واقع تعداد زیادی بیماری مختلف، با علت‌های گوناگون است. اگر به آمار سرطان در طول قرن پیش نگاهی بیاندازیم، تغییراتی اساسی می‌بینیم. با وجود اینکه سرطان همواره وجود داشته است، اوایل در محل‌های دیگری از آنچه اکنون می‌بینیم مشاهده می‌شد. سرطان ریه در اوایل قرن پیش تقریباً ناشناخته بود. اگر پزشکی به یک مورد سرطان ریه برمی‌خورد می‌توانست به راحتی در مورد آن مقاله‌ای در یک مجله‌ی پزشکی منتشر کند. حالا سرطان ریه به کشنده‌ترین سرطان در جامعه‌ی ما تبدیل شده است، که مردان و زنان را بیش از سرطان‌هایی که در قسمت‌های دیگر بدن به وجود می‌آیند از بین می‌برد. فرق اصلی آن دوره و زمان ما سیگار کشیدن است. در قرن گذشته سیگار به طور محدودتری مصرف می‌شد، درصد بسیار کمی از مردم سیگار می‌کشیدند، و آنهایی هم که سیگار می‌کشیدند مصرفشان خیلی کمتر بود. حتی تا سال ۱۹۰۰ تولید انبوه سیگار وجود نداشت.

ما همیشه می‌شنویم که سرطان همه‌گیر شده است، و اینکه هر ساله افراد بیشتر و بیشتری به دلیل سرطان از بین می‌روند. در واقع، اگر سرطان‌هایی که علت آنها سیگار بوده‌اند را از این آمار حذف کنیم، مرگ‌های ناشی از سرطان در واقع رو به کاهش بوده‌اند. در بعضی نواحی مانند شکم، تعداد موارد سرطان به طور چشمگیری کاهش داشته‌اند، که دلیل آن هنوز به طور کامل درک نشده است. نواحی دیگر، مانند سینه، با وجود اینکه موارد گزارش آن کمتر نشده، اما به دلیل تشخیص زودهنگام‌تر و درمان‌های بهتر، نرخ مرگ و میر ناشی از آن کاهش داشته است.

اما سرطان‌های مربوط به سیگار کشیدن، یعنی ریه، دهان، لب، زبان، حلق، حنجره، پانکراس، مری و مثانه، همگی در طول قرن بیستم افزایش پیدا کرده‌اند. این سرطان‌ها که زمانی گمنام بودند، به عوامل اصلی مرگ و میر در آمریکا بدل شده‌اند. در واقع، برای اولین بار در طول ۱۰۰ سال گذشته مرگ و میر ناشی از این سرطان‌ها کاهش یافته است، چرا که اکنون افراد کمتری سیگار می‌کشند و این کاهش در افراد بزرگسال بیشتر است.

در نمودارهای زیر تفاوت قابل ملاحظه‌ای بین زنان و مردان می‌بینیم، مخصوصاً در موارد ابتلا به سرطان ریه.



دلیل آن این است که زنان خیلی دیرتر از مردان سیگار کشیدن را شروع کردند. حدود ۳۰ سال طول کشید تا سیگار کشیدن خانم‌ها از نظر اجتماعی قابل قبول بشود. سیگار کشیدن مردان به طور چشمگیری در طول جنگ جهانی اول و سپس بار دیگر در جنگ جهانی دوم افزایش پیدا کرد. توزیع مجانی سیگار بین سربازان از دلایل اصلی این اتفاق بود. سیگار کشیدن خانم‌ها دیرتر شروع شد و این اختلاف زمانی را می‌توان در تاخیر در شیوع سرطان و دیگر بیماری‌های مرتبط نیز مشاهده کرد. نمودارهای زیر به ترتیب در مورد زنان و مردان می‌باشند. خط زرد میزان شیوع سرطان ریه را در طول زمان نشان می‌دهد:

تصاویر بالا در اصل در مورد این بوده‌اند که سیگار کشیدن چگونه باعث ایجاد سرطان در ریه و دیگر نواحی می‌شود. اما تخریب ریه‌ها به وسیله‌ی تار موجود در سیگار، محدود به سرطان نیست. دیگر بیماری‌های ریوی به دلیل سیگار کشیدن ایجاد می‌شوند. شناخته شده ترین آنها بیماری‌های مزمن انسدادی ریه (COPD) است.

شناخته شده‌ترین نوع COPD ناشی از سیگار کشیدن، آمفیزم است. این یکی دیگر از بیماری‌هایی است که بیش از همه برای افراد سیگاری اتفاق می‌افتد. بیش از ۹۰ درصد موارد آن به دلیل سیگار کشیدن به وجود می‌آیند. البته برخی موارد آن در خانواده‌هایی اتفاق می‌افتند که از نظر ژنتیکی مستعداند، و افراد غیر سیگاری هم دچار آن می‌شوند. این حالت نادر است که از نبود یک آنزیم در خون به نام "آلفا-۱ آنتی تریپسین" به وجود می‌آید. این اتفاق نادر است، اما اگر کسی از خانواده شما که در طول زندگی‌اش یک روز هم سیگار نکشیده است مبتلا به آمفیزم شود، ممکن است از نظر ژنتیکی مستعد بوده باشد. اما در هر صورت، بیش از ۹۰ درصد موارد ابتلا به آمفیزم به دلیل سیگار کشیدن. اگر سیگار کشیدن را کنار بگذارید می‌توانید ریسک این بیماری را به کلی از بین ببرید.



برای اینکه تصویری از اثر آمفیزم بر شش‌ها داشته باشید، نگاهی به شکل‌های زیر ببینید. تصویر اول، ریه‌ی پر از هوای یک فرد شهرنشین غیر سیگاری است.

همانطور که در تصویر بالا مشخص است،

می‌توان ذرات کربن جمع شده به دلیل آلودگی را بر روی ریه مشاهده کرد. اما وقتی با ریه‌ی فرد دچار آمفیزم مقایسه شود:



می‌توان دید که تفاوت قابل ملاحظه‌ای است. مشکل فقط تغییر رنگ نیست، بلکه ریه‌ها به کلی از شکل خارج شده‌اند، که این تنفس را بسیار مشکل و در نهایت غیرممکن خواهد کرد. برای درک بهتر این بیماری، یک نفس عمیق بکشید و آنرا نگه دارید. بدون اینکه هوا را بیرون دهید یک نفس عمیق

دیگر بکشید. آنرا هم نگه دارید. یک بار دیگر هم نفس بکشید و آنرا هم نگه دارید. حالا می‌توانید نفستان را بیرون دهید.

نفس دوم یا سوم که کشیدید احساس نفس کشیدن در مراحل پیشرفته‌ی آمفیزم را خواهد داشت. آمفیزم یک بیماری است که در آن نمی‌توانید عمل بازدم را انجام دهید. اغلب تصور می‌شود در این بیماری شما نمی‌توانید هوا را به داخل بکشید، اما در واقع برعکس است. به دلیل سیگار کشیدن، خاصیت کشسانی ریه از بین می‌رود. دلیل آن این است که بافت ریه صدمه می‌بیند و نمی‌تواند ریه را جمع کند. بنابراین وقتی می‌خواهید نفس بعدی را داخل بدهید به شدت سخت خواهد بود، چرا که ریه‌هایتان نمی‌توانند به حالت اولیه‌ی خود برگردند. تصور کنید باقی زندگی‌تان مانند وقتی که هوا را داخل ریه نگه داشتید، برای نفس کشیدن تقلا کنید. متأسفانه میلیون‌ها انسان نیازی به تصور کردن آن ندارند. آنها هر روز با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند، زندگی ناخوشایندی دارند و مرگ تدریجی و دردناکی در پیش دارند.

احتمالا شما الان می‌توانید به طور طبیعی نفس بکشید، هنگام تنفس درد ندارید و از کپسول اکسیژن کمک نمی‌گیرید. اگر سیگار نکشید، به خودتان این امکان را می‌دهید که زندگی طولانی‌تر و احساس بهتری داشته باشید. برای اینکه بتوانید توانایی نفس کشیدن را در طول زندگی حفظ کنید، به خاطر داشته باشید که هرگز یک دیگری نزنید!

تاثیر سیگار بر عملکرد جسمی

"من نمی‌توانم مسابقه‌ی ماراتن بدهم، مهم هم نیست. به هر حال هیچوقت هم نمی‌خواستم." خیلی وقت‌ها مراجعین ادعا می‌کنند سیگار کشیدن در زندگی‌شان مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند. البته، نمی‌توانند فعالیت بدنی شدید انجام دهند، اما معمولا می‌توانند کارهای روزمره را انجام دهند.

متأسفانه، خیلی‌ها نمی‌توانند درک کنند که ناتوانی فعلی در انجام فعالیت‌های شدید، احتمالا در آینده تبدیل به ناتوانی در انجام تمام فعالیت‌های ضروری می‌شود. الان، آنها نمی‌توانند بدوند، اما در آینده، بالا رفتن از پله، راه رفتن و در نهایت بلند شدن از روی تخت هم غیر ممکن خواهد شد.

هر ساله صدها هزار نفر سیگاری، در نتیجه‌ی بیماری‌هایی مثل آمفیزم به طور دائم از کار افتاده می‌شوند. معمولا، پزشک‌ها پیش از آنکه حتی ناتوانی‌های جزئی به وجود بیایند به فرد هشدار می‌دهد تا سیگار را کنار بگذارد. اما حتی زمانی که این هشدارها به واقعیت بدل می‌شوند هم فرد از ترک کردن ناتوان است.

با این حال، وقتی یک ناتوانی تنفسی به وجود بیاید، هر روز سیگار کشیدن فرد باعث بدتر شدن بیماری‌اش خواهد شد. این وضع تا جایی ادامه پیدا می‌کند که نفس کشیدن معمولی هم ابتدا دردناک، و سپس غیر ممکن می‌شود. او هر روز باید یک فعالیت ضروری دیگر را کنار بگذارد.

به زودی او کاملا برای انجام مسئولیت‌هایش به خانواده وابسته خواهد شد. او نه تنها نمی‌تواند برف پارو کند، بلکه وقتی دمای هوا به زیر صفر برسد حتی نمی‌تواند از خانه خارج شود. نه می‌تواند در شام درست کردن کمک کند و نه حتی توان جویدن غذا را خواهد داشت. و در نهایت یک روز نفس کشیدن برایش غیر ممکن خواهد شد. تمام دنیایش محدود به یک چادر اکسیژن خواهد شد، و مرگ تنها راه بیرون رفتن از این چادر خواهد بود. در این مرحله، مرگ جایگزین ناخوشایندی نخواهد بود.

بیمار در حال مرگ ممکن است به روزی فکر کند که گفته بود " حالا نمی‌توانم بدوم. مهم نیست." اگر آنچه الان می‌داند را آن موقع می‌دانست، با موضوع تا این حد ساده برخورد نمی‌کرد. متأسفانه حالا برای او خیلی دیر شده است.

ممکن است احساس کنید تا به حال آنقدر سیگار کشیده‌اید که حالا برای ترک کردن خیلی دیر شده است. اما احتمالاً هنوز به مرحله‌ی ناخوشایندی که در بالا اشاره شد نرسیده‌اید. اگر سیگار را ترک کنید، احتمال اینکه تا این حد ناتوان بشوید به شدت کاهش خواهد یافت. اگر به سیگار کشیدن ادامه بدهید، هر روز به این زندگی کابوس‌وار نزدیک‌تر می‌شوید.

فعالیت‌هایی که حالا می‌توانید انجام دهید را در نظر بگیرید. ممکن است آنها به نظر چشمگیر یا مهم نیایند. اما وقتی نتوانید دیگر آنها را انجام دهید زندگی چگونه خواهد بود؟ اگر این نوع زندگی، یا به طور دقیق‌تر، این نوع مرگ تدریجی برایتان خوشایند نیست، پس هرگز یک دیگری نزنید!

عدم استخدام افراد سیگاری

در چند سال اخیر سیگاری نبودن جزو شروط استخدام در انتهای فرم‌های درخواست بسیاری از مشاغل آورده شده است. به جز این یک خط آخر، آن شغل برای یک فرد سیگاری ممکن است کاملاً مناسب به نظر برسد. مردم ممکن است چنین نحوه‌ی استخدامی را تبعیض‌آمیز بدانند و نسبت به کارفرما خصمگین شوند.

در واقع، بعضی شرکت‌ها در حال حاضر به دنبال اجرای قوانین ضد سیگار برای کارمندان فعلی‌شان هستند. در شرکت‌هایی که کارمندان می‌توانستند سرمیز کارشان بدون مزاحمت سیگار بکشند، حالا باید برای سیگار کشیدن به محل مخصوص بروند. در بعضی موارد، ممکن است به مدت ۸ ساعت در روز نتوانند سیگار بکشند. با وجود اینکه ممکن است کارفرمایان به خاطر وجود چنین سیاست‌هایی، از طرف کارمندان، متقاضیان و حتی مشتریان مورد اعتراض قرار بگیرند، اجرای این قوانین در محیط کار روز به روز محبوب‌تر می‌شود.

چرا مدیریت باید بخواهد چنین محدودیت‌هایی را بر سیگار کشیدن اعمال کند؟ چون یک کارمند سیگاری برای کارفرما هزینه‌ی اضافی ایجاد می‌کند. اگر مخارج اضافی یک کارمند سیگاری را تخمین بزنیم به عددی از حدود چند صد دلار تا چندین هزار دلار در سال می‌رسیم. اگر این اعداد ضرب در تعداد کارمندان شود، سیگار کشیدن می‌تواند در هر سال، ده‌ها یا صدها هزار دلار هزینه روی دست کارفرما بگذارد. افراد سیگاری به دلیل هزینه‌های

درمان بالاتر، حق بیمه‌ی بالاتر، کاهش بهره‌وری، بیماری بیشتر، و تصادفات بیشتر، برای کارفرما گران‌تر تمام می‌شوند. به علاوه، وقتی از مضرات دود دست دوم صحبت کنیم، بحث اخلاق کاری مطرح می‌شود.

در گذشته تنها چیزی که فرد سیگاری باید نگرانش می‌بود، عوارض ناتوان کننده و کشنده‌ی سیگار بود. سپس بدنامی اجتماعی به یک معضل تبدیل شد. اما او حالا باید اثر سیگار کشیدن بر شغلش را هم در نظر بگیرد. به هر صورت، اگر او نتواند کار پیدا کند، به سختی می‌تواند چند صد دلار در سال اضافه‌تر برای سیگار هزینه کند.

سیگار کشیدن ظرفیت رشد جسمی، ذهنی، اجتماعی، حرفه‌ای و اقتصادی شما را کاهش می‌دهد. امروزه، موفقیت شخصی و حرفه‌ای سخت به دست می‌آید. سیگار کشیدن تنها باعث پیچیده‌تر شدن این موقعیت پیچیده می‌شود. به علاوه، عوارض جسمی سیگار کشیدن در نهایت باعث می‌شود جانتان را از دست بدهید. آیا سیگار کشیدن ارزش همه‌ی این خطرات را دارد؟ اگر اینطور فکر نمی‌کنید، پس هرگز پک دیگری نزنید!

افتخار به سیگار کشیدن

"من سیگار می‌کشم." ۲۵ سال پیش می‌توانستید با گفتن این جمله خودتان را بالغ و حتی باهوش نشان دهید. معنی آن به هیچ وجه در عادت به روشن کردن سیگار خلاصه نمی‌شد. اما امروز سیگاری بودن همانقدر باعث محبوبیت می‌شود که جذامی بودن در دوران باستان. در طول ۲۵ سال، سیگار کشیدن از یک کار مورد قبول و حتی خوشایند در جامعه، به یک رفتار ناپسند و غیر اخلاقی تبدیل شده است.

اما سیگار کشیدن بیش از یک عادت است. سیگار کشیدن یک اعتیاد است و سیگاری بودن به معنی معتاد بودن است. این موضوع باعث به وجود آمدن مشکلات جدیدی می‌شود. فرد سیگاری به انتخاب خودش سیگار نمی‌کشد. او مجبور است سیگار بکشد. او باید در فواصل زمانی معین سیگار بکشد. اگر این کار را نکند، علائم ترک را تجربه خواهد کرد. ۲۵ سال پیش این موضوع مشکلی ایجاد نمی‌کرد. در آن زمان فرد می‌توانست در خانه، سرکار، رستوران، بیمارستان، مطب پزشک، و در واقع هر کجا و هر زمانی که اراده می‌کرد سیگار بکشد. تنها زمانی که فرد علائم ترک را تجربه می‌کرد زمانی بود که بی‌احتیاطی می‌کرد و نصف شب ذخیره‌ی سیگارش تمام می‌شد. اما چنین اتفاقی زیاد نمی‌افتاد.

با این حال، در طول چند سال محدودیت‌های بیشتر و بیشتری در مورد سیگار اعمال شد. اوایل این محدودیت‌ها از طرف خانواده و دوستان اعمال می‌شد. نادیده گرفتن حق افراد برای سیگار کشیدن هم به نظر افراد

سیگاری و هم افراد غیر سیگاری، کار ناخوشایندی بود. کسانی که مخالف سیگار کشیدن بودند معمولاً مورد نقد دیگران قرار می‌گرفتند.

اما سپس مضرات دود دست دوم مشکل ساز شد. وقتی عوارض این دود بر سلامتی افراد غیر سیگاری ثابت شد، مخالفان سیگار مهمات قدرتمندی به دست آوردند تا بر حق خودشان برای استفاده از یک محیط بدون دود تاکید کنند. تعداد بیشتری از مردم سیگار کشیدن را در خانه‌شان ممنوع کردند. سپس شهرها و ایالت‌ها شروع به وضع قوانین ضد سیگار کشیدن در محیط‌های عمومی کردند. اما مشکل سیگاری‌ها مربوط به مکان‌های عمومی نبود. آنها می‌توانستند به راحتی از این مکان‌ها دور باشد یا زمانی که در آنها هستند را محدود کنند.

جدی‌ترین و قوی‌ترین تهدید که حالا متداول هم شده است، قوانین ضدسیگار در جایی است که افراد سیگاری باید زمان‌ها طولانی را در آن بگذرانند، یعنی محل کارشان. بعضی کارفرماها محل‌هایی را مشخص می‌کنند تا کارمندان سیگاری بتوانند در زمان استراحت آنجا سیگار بکشند. اما بعضی شرکت‌ها، کشیدن سیگار را در محوطه‌ی شرکت به کلی ممنوع کرده‌اند. این باعث می‌شود سیگاری‌ها مجبور باشند هر روز به مدت ۸ ساعت با علائم ترک مواجه شوند. آنها ممکن است محل کارشان را عوض کنند تا چنین محدودیت‌هایی نداشته باشند، اما تضمینی وجود ندارد که در محل جدید هم در نهایت چنین قوانینی اجرا نشود.

امروزه، تحمل علائم مزمن ترک به شیوه‌ی عادی زندگی افراد سیگاری تبدیل شده است. سیگار کشیدن در خانه، موقعیت‌های اجتماعی، و به دلیل خط مشی‌های ضد سیگار جدید، در محل کار عذاب آور شده است. تمام اینها کی تمام خواهد شد؟ واقعیت ساده این است که برای افراد سیگاری، هیچگاه تمام نمی‌شود. سیگار کشیدن با تمام جنبه‌های زندگی فرد در تضاد خواهد بود. هر کسی که سیگار می‌کشد، باید از خودش سوال کند که "آیا سیگار کشیدن ارزشش را دارد؟" اگر اینطور فکر نمی‌کنید، پس هرگز یک دیگری نزنید!

سیگار کشیدن پنهانی

"من نمی‌توانم در بقیه‌ی جلسات شرکت کنم. هیچکس از خانواده‌ام نمی‌داند دوباره سیگار می‌کشم و اگر پنج شب آینده در کلینیک شرکت کنم، مجبورم توضیح بدهم که کجا می‌روم. بعد از آن دیگر نمی‌توانم در روی آنها نگاه کنم." گاهی مراجعان کلینیک دوباره سیگار کشیدن را شروع می‌کردند. آن‌ها به اولین شب کلینیک من می‌آمدند تا بگویند می‌خواهند بدون حمایت گروه و بدون شرکت در جلسات بعد سیگار را ترک کنند. دلیل آن‌ها این بود که خجالت می‌کشیدند اعتراف کنند که دوباره سیگار می‌کشند. با اینکه بعضی افراد بعد از تنها یک

جلسه حضور موفق می‌شوند ترک می‌کنند، اکثر آنها به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند. به نظر می‌آید آنها نمی‌توانند عزمشان را جزم کنند تا به تنهایی از مراحل اولیه ترک عبور کنند.

آنچه در ادامه برای فردی که پنهانی سیگار می‌کشد اتفاق می‌افتد، از خطرات احتمالی سیگار کشیدن بسیار پیچیده‌تر خواهد بود. اولین خطری که با آن مواجه می‌شود این است که باید با دروغی زندگی کند که هر لحظه ممکن است برملا شود. این باعث می‌شود تعداد سیگاری که فرد می‌کشد به شدت کاهش پیدا کند. او فقط زمانی سیگار خواهد کشید که شرایط اجازه دهد. اما این به آن معنی است که باید هر روز چندین ساعت، و گاهی تمام روز را با علائم ترک دست و پنجه نرم کند. وقتی هم که فرصتی پیدا می‌کند تا پنهانی سیگار بکشد، اگر کسی او را ببیند چه؟ در مورد او چه فکر خواهند کرد؟ به چه کسانی این موضوع را خواهند گفت؟ حتی اگر کسی او را نبیند، با بوی آن چکار کند؟ برای مدتی می‌تواند بگوید دیگران سیگار کشیده‌اند، اما این فقط باعث می‌شود دروغی که با آن زندگی می‌کند بزرگتر شود. وقتی که بالاخره دستش رو شود، همه می‌فهمند که او تمام مدت به آن‌ها دروغ می‌گفته است.

بعضی از کسانی که این متن را می‌خوانند ممکن است بگویند: "چه اهمیتی دارد که دیگران چه فکری می‌کنند؟" ما باید در نظر بگیریم که برای بعضی افراد، نظر دیگران در مورد اراده‌شان بسیار با اهمیت است. اگر اینطور نبود، آنها از اول با این مساله که چطور بدون اینکه کسی با خبر شود به کلینیک بیایند روبه‌رو نمی‌شدند. چنین فردی به طور مداوم علائم ترک را حس می‌کند و از اینکه لو برود مضطرب است. تمام این‌ها به خاطر اینکه بتواند هر از چندگاهی یک نخ سیگار بکشد تا علائم ترک قابل تحمل بشود. واضح است که چنین فردی برای لذت بردن سیگار نمی‌کشد. او نمی‌تواند حین سیگار کشیدن از آن لذت ببرد، چون مدام می‌ترسد که گیر بیافتد. دلیل روشن کردن هر نخ سیگار روشن است: او به نیکوتین احتیاج دارد. اگر صرفاً سیگار را ترک کند و این چرخه‌ی معیوب را خاتمه بدهد، دیگر نیازی به نیکوتین نخواهد داشت.

تنها راه حل منطقی برای این مشکل ترک سیگار است. و با اینکه این ممکن است او در ترک سیگار موفق شود، از آنجا که باید قبلاً ترک کرده باشد، چطور می‌تواند تغییرات خلق و خو و دیگر علائم دوران ترک را توضیح بدهد (از جمله اینکه چرا زودرنج و گاهی حتی غیر منطقی شده‌است)؟ با اینکه اعتراف به سیگار کشیدن ممکن است خجالت‌آور باشد، به احتمال زیاد بهترین کار همین است. اعتراف کنید که دوباره سیگار می‌کشید و اگر وقت داشتید در یک گروه ترک نیکوتین عضو شوید. همچنین، بگذارید اطرافیانتان بدانند که وضعیت روانی شما چگونه است. آنهایی که به شما نزدیک‌ترند معمولاً می‌توانند خیلی خوب از شما حمایت کنند، اما فقط در صورتی که بدانند به کمکشان احتیاج دارید.

وقتی ترک کردید، هرچه در توان دارید انجام دهید تا مجبور نباشید دوباره از این مراحل عبور کنید. سیگار از آنچه به خاطر می‌آورید پرهزینه‌تر خواهد شد. از نظر اجتماعی نامقبول‌تر و به همان اندازه خطرناک خواهد بود، و در نهایت باعث مرگ شما می‌شود. ممکن است سیگار کشیدن موقعیت اجتماعی شما را تحت تاثیر قرار دهد. ممکن است خیلی‌ها مسئولیت‌پذیری شما را زیر سوال ببرند. همچنین گمان کنند اهمیتی به افراد غیر سیگاری اطرافتان نمی‌دهید. اگر این واقعیت را که دوباره سیگار می‌کشید پنهان کنید، خودتان را در معرض دروغگو و خیانتکار شناخته شدن قرار داده‌اید. تمام اینها برای رسیدن به "لذت" نیکوتین مورد نیازتان است. هیچ‌گاه فراموش نکنید که زمانی که سیگار می‌کشیدید هر روزتان چطور بوده است. برای اینکه همچنان راحت باشید، همواره انتخابتان این باشد که هرگز یک دیگری نزنید!

عواقب ترک نکردن سیگار

گاهی اوقات می‌شنویم که بعضی افراد در چند روز اول ترک کردن، از نظر روحی و روانی سختی زیادی می‌کشند. در واقع بعضی از آنها، از ترک سیگار منصرف می‌شوند چرا که از احساسات بدی که ممکن است در هنگام ترک با آنها مواجه شوند می‌ترسند.

آنچه تمام کسانی که سیگار می‌کشند باید در نظر بگیرند این است که سختی "احتمالی" ترک کردن سیگار، در مقایسه با سختی بعضی از شرایطی که در صورت ادامه دادن سیگار "حتماً" با آنها مواجه خواهند شد هیچ است.

در سال ۲۰۰۶ یکی از اعضای سایت انجمن اینترنتی به نام "سو" خبر درگذشت شوهرش "مایک" را به همراه گزارش کوتاهی از آنچه مایک از هنگام تشخیص سرطان در سال ۲۰۰۱ تا زمان مرگش در سال ۲۰۰۶ پشت‌سر گذاشته بود در این سایت پست کرد. من از سو پرسیدم که آیا می‌توانم از مطالبی که پست کرده است استفاده کنم. این خلاصه‌ای از جواب او بود:

"خواهش می‌کنم از هر قسمت از پروفایل یا گزارش که می‌خواهید استفاده کنید. من در قلبم می‌دانم که مایک خوشحال می‌شد اطلاعاتی که شما فکر می‌کنید برای نشان دادن عواقب سیگار کشیدن به دیگران لازم است را با دیگران به اشتراک بگذارد. مبارزه‌ی مایک با سرطان در سال ۲۰۰۱ شروع شد. در فوریه ۲۰۰۱ بیماری‌اش تشخیص داده شد و ریه‌ی سمت راستش در ۳۰ آوریل همان سال برداشته شد. بعد در ژانویه ۲۰۰۴ که هنوز در دوران نقاهت عمل قبلی‌اش بود، مجبور شد دوباره با سرطان بجنگد. این بار تشخیص این بود

که بیماری‌اش قابل درمان نیست. مایک ۷ نوع مختلف شیمی درمانی را امتحان کرد و ۲۰ بار رادیوتراپی شد. یکی از آنها ۲ روز قبل از مرگش انجام شد. همه‌ی اینها برای این بود که کمی بیشتر زنده بماند. او مجبور بود صدها سوزن، چندین اسکن، اشعه ایکس و چندین جراحی را تحمل کند.

او تا لحظه‌ی آخر روحیه‌اش را حفظ کرد و برای بهتر شدن دعا می‌کرد. خود این درمان‌ها، که برای از بین بردن سرطان بودند، معمولاً او را تا نزدیک مرگ می‌بردند. یک "روز خوب" برای او روزی بود که بتواند بیشتر روز را بیدار بماند و بدون این که حالت تهوع بگیرد چیزی بخورد. او سال آخر زندگی‌اش شبانه روز به کپسول اکسیژن وصل بود. مجبور بود روزی ۳ بار تمرین‌های تنفسی و دوبار هم استنشاق برونکودیلاتوری انجام دهد. اواسط سال آخر زندگی‌اش، دو ماه داروهایی مصرف می‌کرد که عوارض جانبی‌اش روان‌پریشی بود و او نمی‌فهمید چه کاری می‌کند. این‌ها فقط قسمت‌های موفق‌تر درمان بود. اما وقتی به روزهای آخرش رسید، بدنش به سرعت از کار افتاد به زحمت نفس می‌کشید. آن صحنه را هیچ وقت نمی‌توانم فراموش کنم. اگر سیگار را ترک می‌کرد، یا از اول سیگار نمی‌کشید خیلی راحت‌تر می‌بود."

من نمی‌خواهم ناخوشایند بودن چند روز ابتدای ترک سیگار را نادیده بگیرم. اما می‌خواهم این موضوع را روشن کنم که درد و عذابی که در صورت ترک نکردن و مبتلا شدن به یک بیماری مرتبط با سیگار کشیدن ممکن است با آن مواجه شوید بسیار بیشتر از هر چیزی است که در هنگام ترک کردن ممکن است احساس کنید. حتی بعد از آن هم، رنج عاطفی و احساسی کسانی که عزیزانشان را بر اثر مصرف سیگار از دست داده‌اند ادامه پیدا خواهد کرد.

پس، آیا کسی که سیگار را ترک می‌کند ممکن است حس ناخوشایندی داشته باشد؟ کاملاً ممکن است. اما تمام کسانی که به فکر ترک کردن هستند باید توجه کنند که این احساس موقتی است. و مهم‌تر از همه اینکه ترک کردن سیگار باعث می‌شود زندگی طولانی‌تری داشته باشند، و اینکه کیفیت زندگیشان در دهه‌های آینده افزایش خواهد یافت. وقتی که فرد به دراز مدت فکر کند و بداند که دیگر هیچ‌وقت لازم نیست این شرایط را پشت سر بگذارد، هر حس بدی که در زمان ترک کردن باید تجربه‌اش کند به نظرش ارزشش را خواهد داشت. برای اینکه دیگر مجبور نباشید این وضعیت را تحمل کنید، باید به یک تعهد شخصی وفادار بمانید و آن این است که هرگز یک دیگری نزنید!

نقش دولت آمریکا در صنعت تنباکو

ما توضیح می‌دهیم که سیگار کشیدن باعث بیماری‌های قلبی، سرطان، مشکلات عروقی، آمفیزم، و دیگر بیماری‌ها می‌شود. تا جایی پیش می‌رویم که ادعا می‌کنیم مصرف سیگار، دلیل اصلی مرگ و میر قابل پیشگیری در ایالات متحده است. سیگار هر ساله باعث ثبت ۴۳۴ هزار مورد مرگ پیش از موعد در آمریکا می‌شود. این تعداد بیش از مجموع آمار مرگ و میر ناشی از انواع حوادث، بیماری‌های مسری مانند ایدز، قتل، خودکشی، دیابت، بیماری‌های کلیوی و کبدی است. همین امسال، تعداد شهروندان آمریکایی که در اثر سیگار کشیدن می‌میرند، از مجموع تلفات آمریکا در مجموع ۲۴ سال جنگ‌های جهانی اول و دوم، جنگ کره و جنگ ویتنام بیشتر خواهد بود! همیشه در اولین روز کلینیکم، عده‌ای از بین مراجعین می‌گویند اگر سیگار تا این حد کشنده می‌بود، دولت اجازه‌ی فروش آنرا نمی‌داد.

این آمارها سرسام‌آورند. خیلی‌ها تصور می‌کنند که اگر سیگار تا این حد کشنده می‌بود، اجازه‌ی خرید و فروش آزادانه‌ی آن در بازار داده نمی‌شد. مواد شیمیایی دیگری مانند سیکلامات سدیم، رنگ‌های خوراکی مضر و دیگر مواد سرطان‌زا از بازار جمع‌آوری شده‌اند. سیگار همچنان فروخته می‌شود، پس نباید چندان خطرناک باشد. این افراد نتیجه می‌گیرند که اطلاعات من با تحریف زیادی همراه است.

در جواب این شک آنها، باید توضیح دهیم که این آمارها از گزارشات جراح کل ایالات متحده (us surgeon general) گرفته شده است. از سال ۱۹۶۴، این گزارشات به طور سالانه از دفتر بهداشت و خدمات عمومی دولت منتشر می‌شوند. این گزارشات تمام مطالعات و اطلاعات در دسترس را بررسی می‌کنند، نه فقط از آمریکا بلکه از سراسر دنیا. اجماع کلی از اطلاعات جمع شده در طول بیش از ۲۰ سال این است که سیگار کشنده است.

بعضی‌ها گمان می‌کنند که گزارشات دولت در مورد کشنده بودن سیگار اغراق آمیز است. احتمال این موضوع کم است، چون اگر دولت می‌خواست مردم را در مورد ضررهای سیگار همراه کند، این کار را با انکار مضر بودن آن و نه با اغراق در مورد آن انجام می‌داد.

دولت ایالات متحده سرمایه‌گذاری وسیعی در صنعت تولید و توزیع تنباکو انجام داده است. در سال ۱۹۸۴ مالیاتی که از محصولات تنباکو به دست می‌آمد، از سالی ۶ میلیارد دلار عبور کرد. همچنین دولت صاحب حدود یک میلیارد دلار تنباکوی مازاد شد. با وجود چنین منافع گسترده‌ای، گزارش آن سال ذکر می‌کرد که بیش از سیصد هزار آمریکایی در سال پیش از آن، بر اثر مصرف سیگار مرده بودند.

قبل از سال ۱۹۶۴، دولت ایالات متحده در مورد مضرات سیگار اطلاعات زیادی منتشر نکرده بود. دولت دیگر کشورهای توسعه یافته که در صنعت تنباکو سرمایه‌گذاری نکرده بودند، در مورد مضرات سیگار به شهروندانشان هشدار می‌دادند. امروزه، نتایج چنان قاطع‌اند که دولت تشخیص داده ملزم به گزارش واقعیت‌ها است. دولت ایالات متحده، انجمن‌های پزشکی آمریکا و مجامع پزشکی در سرتاسر جهان همگی اتفاق نظر دارند که سیگار کشنده است.

وقتی با تبلیغاتی روبه‌رو شدید که سیگار کشیدن را بی‌ضرر می‌دانند این اطلاعات را در نظر بگیرید. کمپانی‌های تنباکو ادعا می‌کنند محصولشان "بی‌ضرر" است و حتی برای مصرف‌کنندگانش فوایدی هم دارد. سیگار هرچیزی هست به جز بی‌ضرر. سیگار اعتیادآور، گران و کشنده است. تمام اینها را در نظر بگیرید و هرگز پک دیگری نزنید!