



## خطة للإقلاع عن التدخين



«الإناضول» : قد يرى بعض المدخنين أن الإقلاع عن التدخين من أصعب القرارات التي قد يواجهونها في حياتهم، لكن دراسات عدة أجريت بهذا الشأن، أثبتت أنه إذا وضعنا خطوات مرنية ودقيقة سوف يسهل اتخاذ هذا القرار، وسيتيح الأشخاص في التخلص من إدمان التبغ إلى الأبد.

وأثبتت الدراسات أن الإقلاع عن التدخين ليس أمرًا عاديًا يمكن أن يحدث في يوم واحد بل هي رحلة إذا بدأها المدخنون بشكل صحيح فستحسن صحتهم وتوعية حياتهم، فضلًا عن حياة من حولهم، حيث يؤدي «التدخين السلبي» إلى أكثر من 480 ألف حالة وفاة سنويًا في أمريكا، بحسب جمعية الرئة الأمريكية. وأضافت الدراسات أن الإقلاع عن التدخين، لا يحتاج فقط لتغيير السلوك والتعامل مع الأعراض الانسحابية للتبكونين، ولكن تحتاج أيضًا إلى إيجاد طرق أخرى لإدارة المزاج.

ونشر موقع (MedicalNewsToday) المعني بالأخبار العلمية، 5 خطوات رئيسية لتجახ رحلة الإقلاع عن التدخين.

1- التحضير ليوم الإقلاع عن التدخين: عندما تنوي الإقلاع عن التدخين يجب أن تختار يومًا قريبًا وليس بعيدًا في المستقبل لتبدأ فيه التخلي.

وهناك طريقتان للإقلاع يجب على المدخن اختيار واحدة منهما، إما الإقلاع المفاجيء بأن يتوقف فجأة عن التدخين، أو الإقلاع التدريجي بأن يقلل التدخين تدريجيًا إلى أن يصل إلى اليوم الذي يقرر فيه الإقلاع بشكل نهائي.

وقد وضعت الجمعية الأمريكية للطب، بعض النصائح لمساعدة المدخن في اتخاذ قرار الإقلاع:

- أن يخبر المدخن الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل بتاريخ الإقلاع لكي لا يخذل أحد حوله.
- أن يتخلص من جميع السجائر الخاصة به.
- أن يقرر إذا كان سيستبدل التدخين بالعلاج بديل للتبكونين أو أي أدوية أخرى.
- يمكن للمدخن أن ينضم لمجموعة قررت الإقلاع أيضًا لكي يشجعوا بعضهم البعض.
- ممارسة الأنشطة البدنية بصفة يومية
- أما بالنسبة ليوم الإقلاع المحدد فقد أوصت الجمعية للمدخن أن لا يدخلوا على الإطلاق، وأن يبقوا مشغولين طوال الوقت، وأن

يشربوا المزيد من الماء والعصائر الطازجة، وأن يتجنبوا المواقف العصيبة حتى لا يلجؤوا إلى التدخين.

وأشارت الجمعية إلى أن الشعور بالرغبة في التدخين يجب أن يقاومه الشخص، حيث أن هذا الشعور سيذهب خلال 5 دقائق، ويستحسن أن يأخذ الشخص نفس عميق ببطء عبر الأنف لـ 4-5 ثوانٍ، ثم ينفث الهواء الطبيعي.

2- استخدام بدائل للتبكونين: يجب على المدخن الذي قرر الإقلاع أن يأخذ بدائل للتبكونين فهي تقلل الرغبة الشديدة في الرجوع إلى التدخين وأعراض الانسحاب التي يسببها الإقلاع.

وقد وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على

وهي أدوية تساعد على الحد من الرغبة الشديدة في التدخين وأعراض الانسحاب للصاحبة للإقلاع، ولكن يجب أن تؤخذ بمعرفة الطبيب.

ويعمل العقاران على المواد الكيميائية الموجودة في اللغ التي تلعب دورًا في تقليل الرغبة في تناول التبكونين، وهي على شكل أقراص تؤخذ لفترة 3-6 أشهر.

4- الدعم النفسي والسلوكي: الحالة النفسية للمدخن يمكن أن تجعل من الصعب الابتعاد عن التبكونين بعد الإقلاع، لهذا يجب على المدخن اللجوء إلى خدمات الدعم النفسي والجسدي للوصول إلى أقصى درجة من نجاح الإقلاع عن التدخين على المدى الطويل.

ويمكن للمدخن تلقي التوجيه والدعم النفسي الفردي أو الجماعي التي يقوم بها أخصائيون مؤهلون لذلك، عن طريق الهاتف أو الإنترنت أو المقابلة الشخصية.

5- تجربة العلاج البديل: قد تلعب العلاجات البديلة بعض المدخنين في الإقلاع عن التدخين مثل استخدام العلاج بالإبر الصينية، التويم المقناطيسي، اليوجا ورياضة التامل، الأعشاب والمكملات الغذائية، مشروبات التبكونين ويسم الشفا المحوي على التبكونين.

وقد يلجأ بعض المدخنين إلى السجائر الإلكترونية، كوسيلة للتخلي عن التدخين، وقد وجدت بعض الدراسات أنها أقل إدمانًا من التبكونين وقد ارتبط استخدامها بزيادة نسبة الإقلاع عن التدخين، لكن في المقابل وجدت دراسات أخرى أنها قد تكون ضارة مثل استخدام التبغ، وتؤثر على الحمض النووي وتزيد نضوب الشرايين وقسط الدم وتصيب بأمراض القلب والرئتين.

## الفواكه والخضروات الملونة تقي من سرطان القولون

وأشار فريق البحث إلى أن الفواكه والخضروات غنية جدًا بالمركات المضادة للالتهابات، ويمكن أن تقي من الأمراض المزمنة وعلى رأسها السرطان.

وقال الباحثون إنهم استخدموا حيوانات التجارب لأن الجهاز الهضمي مشابه جدًا للجهاز الهضمي البشري، أكثر من القران.

وكانت أبحاث سابقة كشفت أن الخضروات والفواكه الجيدة للوقاية من السرطان هي المثلث، الطماطم، الباذنجان، الفاكهة الحمضية، الجزر، البروكلي، الكرنب، البصل، التفاح، الخوخ، والفراولة.

ووفقًا لجمعية السرطان الأمريكية، فإن سرطان القولون والمستقيم، هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعًا، والمسبب الثاني للوفاة من أمراض السرطان في أمريكا، إذ يصيب أكثر من 95 ألف حالة جديدة سنويًا، كما أنه رابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم.

«الإناضول» : أجادت دراسة دولية حديثة، بأن اتباع نظام غذائي يحتوي على الكثير من الخضروات والفواكه الملونة قد يحتوي على مركبات يمكن أن توقف سرطان القولون والتهابات الأمعاء.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة نورث كارولينا الأمريكية بالتعاون مع باحثين من جامعة لوند السويدية، ونشروا نتائجها أول أمس، في دورية (Nutritional Biochemistry) العلمية.

وأجرى فريق البحث دراسته على مجموعة من الخنازير، لاكتشاف العلاقة بين تناول الفواكه والخضروات والحد من خطر سرطان القولون.

ووجد الباحثون أن الفواكه والخضروات الملونة وعلى رأسها البطاطا الأرجواني، تحتوي على مركبات نشطة بيولوجيًا، مثل «الأنثوسيانين»، والأحماض الفينولية، التي تقي من سرطان القولون.



## 4 نصائح للتوازن بين الحياة الشخصية والعمل



«24» : ثقافة العمل في الوقت الحالي هي الضغوط والتوتر وساعات العمل المتزايدة، وهو ما يستهلك جزءًا كبيرًا من الطاقة، والوقت، ويضع الإنسان تحت ضغط عصبي باستمرار. لذا، ليس غريبًا أن يكون التوتر والأمراض الصحية التي يحزرها من أكثر المشاكل الصحية انتشارًا، خاصة أنه في كثير من الأحيان يظل الإنسان على تواصل مع العمل وقضاياها وأمور ذات صلة به لفترة متأخرة من المساء وفي العطلات. وتؤثر هذه السمات التي تميز ثقافة العمل في الوقت الحالي على الحالة النفسية والذهنية، إلى جانب الجسم. فيشعر الإنسان بالإرهاك، وتقس الحافز. إليك مجموعة من النصائح للحفاظ على التوازن بين حياتك الشخصية وبين العمل وفق الأسلوب العصري:

الهاتف. ابعد الهاتف عنك خلال أوقات الراحة، ليصبح معروفًا عنك أنك لا تجيب على الهاتف أية أشكال من الاتصالات خلال غير أوقات العمل. أما إذا كنت تعمل عملاً خاصًا فعليك جدولة مواعيدك بما يتطابق مع ساعات الدوام في المكاتب.

وقد أظهرت دراسات أن تفقد البريد الإلكتروني والرسائل النصية باستمرار، ووضع الأذن في حالة اتصال مستمر من أهم

أسباب التوتر الحاد. وتلترح هذه الدراسات وضع الهاتف في غرفة بعيدة عنك فور الوصول إلى المنزل.

قلق العمل. اصرف أي تفكير في مشاكل وأمور العمل من ذهنك وأنت في البيت. قد لا توجد عصا سحرية تعيدك على هذه المهمة

الشاقة. فقد احتلت قضايا وأمور العمل دماغك طوال اليوم، لكن عليك أن تركز الآن في علاقتك بأسرتك وشؤون منزلك وتتوقف عن التفكير في العمل.

امور تخصهم على صرف التفكير في العمل، واستعادة الاهتمام بالأمور الشخصية والعائلية. زي العمل. عليك أن تتخيل أنك ترتدي زيًا رسميًا للعمل، تخلعه فور الخروج من مكان العمل، وترتدي ملابسك الخاصة الاستعادت بالكتاب المسجوع إذا كنت تلود سيارتك إلى البيت.

«رويترز» : قالت دراسة دولية جديدة إن من يمارسون التمارين لمدة 30 دقيقة خمسة أيام في الأسبوع يحدون كثيرا من مخاطر ولاتهم ميكرا وإصابتهم بأمراض القلب حتى إن لم يتسن لهم الذهاب لمصالة الألعاب الرياضية أو النادي الرياضي.

وخلصت الدراسة التي تمتعت 130 ألف شخص في 17 دولة بعضها غني والآخر فقير إلى أن النشاط الجسماني يطيل العمر ويحد من الأمراض سواء كان بارتداء صالات الألعاب الرياضية أو السير إلى العمل أو إنجاز الأعباء المنزلية اليومية كغسل الملابس أو الاعتناء بالحدائق.

وقال الباحثون بقيادة سكوت لير وهو أخصائي في القلب بمستشفى سانت بول في كندا إن مدة النشاط الجسماني لها تأثير فظما تحرك الإنسان زاد قدر الحد من مخاطر إصابته بأمراض القلب أو وفاته ميكرا.

ولم تتوصل الدراسة إلى سلف يصبح النشاط الجسماني مضرا إذا تجاوزوه وقالت "لا توجد مخاطر مرتبطة بالمستويات المرتفعة جدا من النشاط الجسماني" وأشارت إلى أنها تعني بذلك أكثر من 2500 دقيقة أو أكثر من 41 ساعة في الأسبوع.

وأمراض القلب والأوعية الدموية هي أكبر