عوارض جسمی مصرف دخانیات

موسوی| فرقی نمی‌کند تفریحی از مواد دخانی اســتفاده می‌کنید یا ان‌قدر به این کار ادامــه داده‌اید که تبدیل به ماشــین دودی شــده‌اید. درهرحــال ایــن کار، به مصرف بیشتر دارد؛ ازایــن‌رو خلقش بدتر می‌شود و برای مدتی باعث ایجاد انرژی کاذب و احساس سرخوشی در فرد می‌شود؛ احساسی ناپایدار که با ازبین‌رفتن اثر آن، فرد احساس خستگی می‌کند و نیاز به مصرف بیشتر دارد؛ ازایــن‌رو خلقش بیشتر مضطرب، عصبی و دچار افســردگی خواهد کرد.

بیماری‌های پوستی

یکی ازنشانه‌های بارزاستعمال مواددخانی، تغییرات محسوس در ساختار پوست است. مطالعات نشان می‌دهد که بین مصرف مواد دخانی و ایجاد بیماری‌های پوستی نظیر سرطان پوست، عفونت‌های قارچی، ریزش مو، کچلی و سفیدشدن موها رابطه معناداری وجود دارد.

بیماری‌های قلبی

ساده‌ترین بیماری‌ای که مصرف‌کنندگان دخانیات به آن مبتلا می‌شوند، بیماری‌های قلبی عروقی است. مواد دخانی با افزایش ضربان قلب، بالابردن فشارخون و گرفتگی عروق، باعث حمله و سکته قلبی در فرد می‌شوند. براساس آمــارهای رسمی، همه‌ساله بیش‌از ۶۰۰هزار نفر جان خود را براثر بیماری‌های قلبی‌عروقی از دست می‌دهند که در یک‌پنجم آن‌ها مصرف سیگار، عامل اصلی ابتلا به این بیماری است.

بیماری‌های گوارشی

درظاهر رابطه‌ای بین بیماری‌های دستگاه گوارش و مصرف مواد دخانی وجود ندارد، ولی بررسی‌های محققان نشان می‌دهد: امکان بروز سرطان دهان، گلو، حنجره و مری در افراد سیگاری به‌مراتب بیشتر از دیگران است؛ حتی اگر جزو آن دسته‌ای نباشند که پک‌های عمیقی به سیگار می‌زنند. درضمن، این افــراد به‌شدت مستعد ابتلا به سرطان لوزالمعده هم هستند.

بیماری‌های دستگاه تولید مثل

یکی دیگر از آثار سوء مصرف نیکوتین، کاهش میزان باروری و رضایت جنسی در مــردان و زنــان مصرف‌کننده است. تعداد کم اسپرم‌ها، تولید اسپرم‌های نابالغ و کم‌تحرک و مشکل در نعوظ و روابــط جنسی، از مهم‌ترین مشکلات مردان سیگاری و مشکل در تخمک‌گذاری، یائسگی زودرس و افزایش خطر سقط جنین، از شایع‌ترین مشکلات در زنان سیگاری است.

۵باور اشتباه، اما رایج

معصومه متین‌نژاد| ما اده‌ها عادت داریم برای اینکه بتوانیم به رویه اشتباهی که در زندگی درپیش گرفته‌ایم یا عذاب وجدان کمتری ادامه بدهیم، به‌دنبال دستاویزی باشیم که بتواند کارمان را توجیه کند. خیلی از باورهایی هم که درباره مصرف دخانیات در جامعه به وجود آمده است، از همین راه ایجاد شده‌اند. در ادامه به تعدادی از این باورهای اشتباه که به‌طور حتم شما هم آن‌ها را شنیده‌اید، اشاره می‌کنیم.

قلیان به‌دلیــل ســنتی‌بودن کم‌ضررتر از سیگار است

این هم از آن حرف‌هاست که فکر می‌کنیم هرچه سنتی باشد، بی‌خطر یا کم‌خطر است؛ درحالی‌که هر پک قلیان معادل ۱۰۰ پــک سیگار، دود وارد ریه‌هایمان می‌کند و کشیدن هر وعده کاملش هم با ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار برابر است. بدتر از آن، اینکه برخی تصور می‌کنند چون دود قلیان از سطح آب عبور می‌کند مواد سمی‌اش جذب آب می‌شود، درحالی‌که آب میزان چسبندگی و رسوب این مواد سمی را در ریه چندبرابر بیشتر می‌کند.

سیگارهای لایت یا سبک ضرر ندارند

مطالعات نشان می‌دهد که ۲۰درصد سیگاری‌ها باور دارند که خطرات ناشی از سیگار، در سیگارهایی که کلمه «سبک» یا «ملایم» روی بسته‌بندی آن‌ها نوشته شده‌است، کمتر از دیگر مارک‌های سیگار است. این هم از آن کلاه‌های گشادی است که تولیدکنندگان دخانیات بر سر مردم گذاشته‌اند تا همچنان بخشی از مشتری‌هایشان را حفظ کنند. این درحالی است که تولید دخانیات کمتر کلمالی‌راروی پاک‌های سیگارمنوع کرده‌است.

اگر کودکی در خانه نباشد، می‌توان سیگار کشید

بیشتر سیگاری‌ها از این جمله برای خلاص‌شدن از شر عذاب وجدانشان استفاده می‌کنند؛ چون می‌دانند که به‌طور غیرمستقیم دارند سلامت عزیزانشان را تهدید می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد مواد شیمیایی سرطان‌زای سیگار روی فرش، لباس‌ها، پرده‌ها و... می‌نشیند و با کمترین جابه‌جایی هوا در داخل خانه منتشر می‌شود. این همان دلیلی است که باعث می‌شود شما بتوانید بوی سیگار را در فضای خانه استشمام کنید، بدون اینکه کسی در آن لحظه سیگار بکشد.

برای ترک سیگار دیگر خیلی دیر شده است

اگر فکر می‌کنید با کشیدن سیگار در سالیان متمادی، همه عوارضی که مصرف سیگار دارد، گریبان‌گیرتان شده است و ترک‌کردنش بعد از این فایده‌ای ندارد، سخت در اشتباه هستید. مطالعات پژوهشگران در حوزه سلامت نشان می‌دهد اگر یک‌سال است که سیگار کشیدن را ترک کرده‌اید، خطر بیماری‌های قلبی را به نصف رسانده‌اید. همین مطالعات می‌گوید حتی یک فرد شصت‌ونه‌ساله هم می‌تواند با ترک سیگار، طول عمر خود را زیاد کند و از زندگی لذت بیشتری ببرد.

دود از سرتان بلند نشود

جمعیت سیگاری‌های دنیا از مرز یک میلیارد نفر گذشت

ملیحه ابراهیمی یزدی| شعارش زیبا و دهان‌پرکن است: «روز جهانی بدون دخانیات». اما ۱۴درصد از جمعیت کشور که مخاطب اصلی این شعار هستند یعنی جمعیت سیگاری‌ها نه تنها به آن اعتقادی ندارند، که حتی حاضر نیستند به این شعار احترام بگذارند. در اهمیت توجه به این روز همین بس که دخانیات دروازه اعتیاد معرفی می‌شود به نحوی که طبق تحقیقات ۲میلیون معتاد در کشور، ابتدا مصرف‌کننده دخانیات بوده و کم‌کم به متجاوز اعتیاد گرفتار شده‌اند. به این موضوع یافته‌های کارشناسان حوزه سلامت را هم اضافه کنید که هر نخ سیگار معادل ۵دقیقه از عمر آدمی می‌کاهد و افراد سیگاری ۱۴سال زودتر از غیرسیگاری‌ها می‌میرند. اهمیت این روز و بی‌توجهی‌های گسترده به مصرف دخانیات در جامعه، ما را هم بر آن داشت تا در پرونده‌ای ویژه قدری به مشکلات و آسیب‌های این معضل اجتماعی بپردازیم.

۱۳۴۷ با سرمایه ثبتی
ثبت مؤسسه دخانیات درقالب شرکت دخانیات ایران

۸۰۰ میلیون تومان

۱۴ درصد
۱۴درصد ایرانی‌ها دخانیات مصرف‌می‌کنند

۲۰۰۰۰۰۰ افراد سیگاری که براثر مصرف سیگار معتاد شده‌اند

۱۸۱ قیمت سیگار در ایران از ۱۸۱ کشور دنیا ارزان‌تر است

۴۰۰۰ دود سیگار بیش‌از۴۰۰۰نوع ماده سمی تولید می‌کند

۷۰ درصد مالیات بر سیگار در کشورهای مختلف دنیا ۷۰درصد قیمت آن است

۲۰ درصد افزایش مالیات مواد دخانی در ایران کمتر از ۲۰درصد است

۷۲۰۰ دود تونون قلیان ۷۲۰۰ نوع ماده سمی تولید می‌کند که

۷۰ میلیارد نخ
تعداد سیگارهایی که سالانه در کشور دود می‌شود

عوارضش چندبرابر دود سیگار است

۱۲-۱۳ سن مصرف دخانیات در کشور
۱۲ تا ۱۳ سال کاهش یافته است

۲۰ شرکت‌هایی که در کشور مشغول تولید سیگار هستند

۱۵ میلیارد
سال گذشته حدود ۱۵میلیارد نخ سیگار قاچاق شده است

۱۲۰۰ سالانه بیش‌از۱۲۰۰ تریلی دخانیات قاچاق وارد کشور می‌شود

۴۰ درصد
مصرف قلیان بین دختران دانشجو ۴۰درصد افزایش یافته است

هرسیگار ۵دقیقه ازعمر راکم می‌کند، تقریبا برابر زمانی‌که یک سیگارکشیده می‌شود

طرح: محمد ادهمی

یک میلیون
سالانه کمتر از یک میلیون نخ سیگار برگ به کشور وارد می‌شود

آمریکا
شدیدترین قوانین برای مصرف دخانیات در کل دنیا در آمریکا اعمال می‌شود و این کشور صاحب بزرگ‌ترین شرکت توتون و تنباکو یعنی «بریتیش آمریکن توباکو» است

«بریتیش آمریکن توباکو»

۳۰۰ میلیون نخ
تعداد صادرات سیگار

عوارض زنانه سیگار
- شکستگی و ریزش مو
- چروک پوست صورت
- تغییر شکل ناخن‌ها
- تأثیر در رشد منفی جنین
- احتمال مرگ جنین
- زایمان زودرس
- رشد منفی تنفسی جنین

۹ میلیون نفر
سالانه در دنیا حدود ۹میلیون نفر به‌علت مصرف دخانیات، جان خود را از دست می‌دهند

یک میلیارد نفر
جمعیت سیگاری‌های دنیا ازمرز یک میلیارد نفر گذشت

۵۰ هزار نفر
در ایران سالانه ۵۰هزار نفر به‌علت مصرف دخانیات، جان خود را از دست می‌دهند

۱۰ درصد
۶۰۰۰نفر
افراد درمعرض دود

۲۰ درصد
کودکان کمتر از ۱۴سال

۱۵ درصد
میزان قاچاق سیگار ۱۵درصد مصرف داخلی را شامل می‌شود

۱۷
تعداد کارخانه‌های تولید سیگار در کشور

پیش‌بینی می‌شود در ۲۰سال آینده مصرف دخانیات در مردان و زنان یکسان شود

در شش ماهه سال ۹۷

۱۳ میلیارد نخ	۱۱۱ تن	۶۳ تن	۱۹ واحد
قاچاق سیگار	صادرات تنباکوی سنتی	صادرات تنباکوی معسل	تعداد واحدهای فعال سیگار
۲۸ واحد تنباکو	۱۰۰ درصد	۶/۳ درصد	
تعداد واحدهای فعال تنباکو	کاهش واردات سیگار	کاهش صادرات سیگار	

سیگار عامل اصلی بیماری‌های غیرواگیر همچون بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و عفونت‌های حاد ریوی است که این بیماری‌ها موجب ۶۰درصد از مرگ‌ومیرها در جهان است و ۸۰درصد این مرگ‌ها در کشورهای درحال توسعه رخ می‌دهد

۸ ثانیه
در هر ۸ ثانیه یک نفر در جهان براثر مصرف سیگار می‌میرد

پیش‌بینی می‌شود هزینه بیماری‌های مرتبط با سیگار بیش‌از ۲۰۰میلیارد دلار در جهان است

رتبه جهانی ایران در مصرف سیگار

در فهرستی که شامل ۱۲۱ کشور جهان است، ایران با سرانه مصرف ۷۶۴ نخ در سال در رتبه شصت و هفتم قرار دارد. پیش از ایران، انگلیس و عراق قرار دارند و پس از ایران نیز سوئد و کره‌شمالی

انگلیس	۶۵
عراق	۶۶
ایران	۶۷
سوئد	۶۹
کره‌شمالی	۷۰

در سال ۱۹۹۶
۲۰ درصد
زباله‌های جمع‌آوری‌شده در آمریکا مربوطبه تنها سیگار بوده است

در تاریخ صنعت دخانیات کشور، سال گذشته بیشترین تولید سیگار (۴۸میلیارد نخ) را شاهد بوده‌ایم
۱۳۹۷

۶۵ درصد
دکه‌ها و مغازه‌هایی که مجوز فروش دخانیات در سطح کشور را ندارند

افرادی که سیگار می‌کشند به‌طور متوسط ۱۴سال زودتر از افراد غیرسیگاری می‌میرند

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که در هر یک ازکشورهای عضو WHO باید تا سال ۲۰۲۵، ۳۰درصد از مصرف سیگار کاسته و تا سال ۲۰۵۰ مرگ‌ومیر ناشی از مصرف سیگار نصف شود

تأثیر استعمال یک نخ سیگار در زنان معادل استفاده از ۵نخ سیگار در مردان است

هرکارتن سیگار برند خارجی تولید داخل
۲۵۰ هزار تومان

۷۵ هزار تومان
هر کارتن سیگار داخلی

۶۰۰ هزار تومان
هر کارتن سیگار وارداتی

کمترین سرانه مصرف سیگار

انتوچی	۱
زامبیا	۱
سودان	۱
اوگاندا	۱
غنا	۱
بلغارستان	۱
زیمبابوه	۱
چک	۱
مقدونیه	۱
هند	۱
نیجریه	۱
روسیه	۱
تانزانیا	۱
موریتانی	۱
پرو	۱
اسپانیا	۱
کنگو	۱
بوسنی	۱

۱۰ کشور پرمصرف سیگار

یونان	۴۳۵۰
اسلوونی	۴۱۰۰
اوکراین	۳۹۰۰
بلغارستان	۳۸۰۰
چک	۳۷۰۰
مقدونیه	۳۶۰۰
هند	۳۵۰۰
نیجریه	۳۴۰۰
روسیه	۳۳۰۰
تانزانیا	۳۲۰۰

ماجرای بدن من بعد از ترک

متین‌نژاد| یــاورش کمی سخت اســت ولــی پژوهشگران حــوزه سلامت می‌گویند فواید ترک سیگار درســت چندثانیه پس از اینکه شما آخرین پک را به سیگار می‌زنید، نصیبتان خواهد شد و این یعنی اینکه هرلحظه‌ای که شما تصمیم به ترک سیگار بگیرید، نسبت به یک ثانیه بعد از آن، منفعت بیشتری را نصیب بدنتان کرده‌اید.

۲۰دقیقه بعد از آخرین پُک: فشار خونتان کم و ضربان قلبتان آهسته‌تر می‌شود و دمای دست و پاهایتان هم بالاتر می‌رود.

۸ساعت بعد از آخرین پُک: خون شروع به خنثی‌سازی مواد مضر سیگار می‌کند و میزان مونو کسید کربن و اکسیژن در خونتان به مقــدار طبیعی آن می‌رسد.

۲۴ساعت بعد از آخرین پُک: سیستم‌های داخلی بدن شروع به ترمیم و بازسازی خود می‌کنند و به‌همان نسبت از فشارهای واردشده به سیستم‌های بدن کاسته می‌شود.

۴۸ساعت بعد از آخرین پُک: انتهای اعصاب مرده ناشی از مصرف سیگار، دوباره زنده می‌شوند و حس‌هایی مانند چشایی و بویایی بهبود می‌یابد.

چندهفته بعد از آخرین پُک: گــردش خــون و پیرو ان عملکرد ریه‌هایتان بهبود پیدامی‌کند وورزش وراه‌رفتن برایتان آسان‌ترمی‌شود.

چنــدماه بعد از آخــرین پُــک: تولیــد خلــط سینه و سرفه‌کردن‌هایتان کمتر می‌شود و کمتر خس‌خس سینه دارید.

چندسال بعد از آخرین پُک، احتمال ابتلا به امراض قلبی، سرطان ریه و زخم‌های گوارشی و سرطان‌های دهــان، حلق، مری، پانکراس، کلیه و مثانه به کمترین میزان ممکن می‌رسد.

هفته دخانیات؛ مگر داریم؟

عبدالله مقدمــی| من واقعــا از این روزگار کج‌مدار تشکر می‌کنم که هر بار فکر کردم دیگر از این عجیب‌تر وجود نــدارد، یک چیــز بــاحال‌تری برایــم رو کرده اســت و عینهو آقای میرسلیم توی چشــم‌هایم زل زده و گفته: «اینو چــی می‌گی؟!» امروز وقتی پیام ســردبیر عزیز را خواندم همان‌طور که یک چیــز گوشی را گرفته بودم، با دســت دیگر کلهام را گرفتم تا شــاخ درنیــاورم. یعنی واقعا «هفته دخانیــات» داریم؟ بعد آن‌وقت برای بزرگداشــت این هفته چیــکار می‌کننــد؟ دور هــم جمع می‌شوند و سیگار می‌کشند؟ یا مثلا مســابقه ایجاد حلقه‌های دود قلیان برگزار می‌کنند؟ نمی‌دانم. من فقط این را می‌دانــم که در ایــن روزگار کج‌مدار، ســیگارکش و سیگارنکش هر دو مظلــوم بیچاره‌اند. پای حرف غیرسیگاری بنشینی یا گریه و زاری می‌گوید: «بعضی از سیگاری‌ها اصلا در مراکز عمومی توجــه نمی‌کنند؛ فقط فــوت می‌کنند!» بعد ســراغ سیگاری می‌روی، ضجه می‌زند که: «خب مگر در سطح شــهر اتاق دود وجود دارد که ما آنجا نمی‌رویم؟ چرا تا این‌بی‌صاحاب را روشن می‌کنیم، بعضی‌ها‌چه‌چپ‌بگاهمان می‌کنند؟ ما که با همه دوستیم. اصلا بیایند یک کام هم آن‌ها...» (از اینجا به بعدش را ســانسور کردیم.) راستش اصلا نمی‌خواهم به سیگاری‌ها توصیه به ترک سیگار کنم. این‌ها اگر ترک‌کن بودند که ترک می‌کردند و زیر نگاه چپ‌چپ بقیه، یک عمیق به آن لاکردار نمی‌زدند. فقط از این دوستان دودزا می‌خواهم که نه‌سیگارشان را توی کوچه و خیابان و باغچه و جوی آب و کله رهگذرها پف نکنند و ازشان همین!

اوه! اوه! دوســتان! تابلــو نکنیــد و همین‌طور طبیعی به‌روزنامه‌خواندنتان ادامه بدهیــد. از اتاق فرمان اشــاره می‌کنند ایــن هفته، «هفتــه بدون دخانیات» است، نه «هفته دخانیات»!

تقریبا یک نفر از هر دانشآموز ۱۳تا۱۵سال در جهان سیگار می‌کشد

روزانه بین ۸۰هزار تا ۱۰۰هزار کودک در جهان شروع به سیگارکشیدن می‌کنند که بیشتر از نصف آن‌ها در آسیا ساکن هستند

مضر بودن دخانیات آگاهی است تا باور

مجتبی مهران‌فر
روان‌درمانگر تحلیلی

سیگار تنها کالای مصرفی‌ای است که تولیدکنندگانش روی بسته‌بندی آن درباره مضرات استفاده از سیگار هشدار داده‌اند. اقدامی که تصور می‌شد تاحد زیادی بر میزان مصرف آن تأثیر منفی داشته‌باشد، ولی این‌طورنشد. حتما برای شما هم این پرسش پیش آمده است که چرا باوجود همه هشدارهایی که درباره تأثیر سوء مصرف سیگار بر سلامتی داده می‌شود، یا بار اقتصادی و از کارافتادگی و اختلال در کاری که سیگار برای فرد ایجاد می‌کند، یا تأثیر منفی آن بر روابط اجتماعی که به‌جز زیان و ضرر چیزی را نصیب فرد نمی‌کند، باز هم سیگاری‌ها بی‌خیال مصرفش نمی‌شوند و غیر سیگاری‌ها به‌سمتش می‌روند؟

علم روان‌شناسی برای ایــن رابطه غیرمنطقی چند دلیــل مهــم بیان می‌کند که موضوع هویت‌بخشی سیگار برای خیلی از مصرف‌کنندگانش، از مهم‌ترین آن‌هاست. به زبان ساده‌تر، وقتی سن شروع مصرف سیگار برای فردی در دوره نوجوانی تا سنین بیست یا بیست‌ودوسالگی باشد، سیگار به بخشی از هویت اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و معنوی او تبدیل خواهد شد. با این نگاه، به‌نظرتان مضراتی که برای سیگار فهرست می‌شود، چقدر باید زیاد باشد که فرد بتواند بخشی از هویتش را با آن تاخت بزند؟ ترک‌کردن سیگار برای چنین افرادی، درواقع حکم دوراندا‌ختن قطعه‌ای از پازل هویتی‌شان را دارد و مادامی که نتوانند جایگزین درستی برای آن داشته باشند، زندگی‌شان شبیه موضوع ناتمامی خواهد بود که آن‌ها را با چالش‌های جدی‌تری روبه‌رو می‌کند.

مسئله بعدی، اختلالات روانی مانند افسردگی است که فرد را به‌سمت مصرف دخانیات می‌کشد. منظورم‌ان از افسردگی، بی‌انرژی بودن، ازدست‌دادن لذت‌های زندگی، بی‌تحرکی و بی‌انگیزه بودن است و از آنجاکه دخانیات می‌تواند تحریک‌کننده میل به حرکت در فرد باشد، سیگار دستاویزی برای این تحریک خواهد شد تا فرد به‌وسیله آن، امیالش را بیدار کند. این همان عاملی است که خیلی از جوان‌ها و به‌اصطلاح روشن فکرها به‌خاطر آن سیگار می‌کشند. مسئله بعدی، اضطرابی است که برخی افراد با آن به‌عنوان یک عامل تهدیدکننده می‌بینند و سیگار کشیدن را به‌عنوان یک عامل مهم درونــی روبــه‌رو هستند و باعث می‌شود احساس فروپاشی درونی بکنند و سیگار، حکم یک انسجام‌دهنده را برای احساس و ادراکشان داشته باشد.

برای تمایل غیرمنطقی افراد به مصرف دخانیات می‌توان دلایل زیاد دیگری را هم فهرست کرد که درنهایت در همه آن‌ها یک مسئله واحد روبه‌رو هستیم و آن اینکه در همه این افراد، دانستن این اطلاعات فقط جنبه آگاهی‌بخشی دارد، نه باور و اطمینان قلبی که بخواهد حکم یک بازدارنده را داشته باشد.

درمان‌های تأییدنشده ترک سیگار

منشادی| اگر سیگار می‌کشید و تصور می‌کنید یک روز صبح از خواب بیدار خواهید شد و دیگر سیگار نخواهید کشید، سخت در اشتباه هستید. البته ما نمی‌خواهیم قصد و ارادتان را نادیده بگیریم، اما این گونه ترک‌کردن سیگار یا مواد دخانی بسیار کم یا انگشت‌شمار است. آن‌طور که دکتر رضا کاظمی روان‌پزشک در گفت‌وگو با شهرآرا می‌گوید، افرادی در ترک‌کردن سیگار موفق هستند که قبل از کشیدن آخرین سیگارشان خود را آماده کرده و تصمیم گرفته باشند. اما چگونه این آمادگی ایجاد می‌شود؟ این پرسشی است که دکتر کاظمی به آن پاسخ داده است. بنابراین اگر قصد ترک سیگار را دارید، در ادامه همراهمان باشید.

تله‌های ترک سیگار

اگر تابه‌حال به‌دنبال ترک سیگار بوده‌اید، به‌طورحتم تبلیغات آدامس ترک سیگار، برچسب، اســپری، دارو، سیگارهای الکترونیکی و... را دیده‌اید. این روش‌ها که به اسم درمان‌های جایگزین شناخته می‌شوند، اغلب موردتأیید نیستند و تنها جنبه تبلیغاتی دارند و درمان مؤثری برای ترک محسوب نمی‌شوند.

الکتروک اسموک: همــان سیگارهای الکترونیکی هستند که در سال ۱۹۹۷ چینی‌ها آن‌ها را تولید کردند و هیچ گاه تأییدیه سلامتی نگرفتند، چون بیشتر این سیگارهای الکترونیکی حاوی مــاده شیمیایی نیکوتین‌اند؛ حتی مارک‌هایی که مدعی‌اند نیکوتین در آن‌ها استفاده نشده است، مقدار اندکی نیکوتین دارنــد. هرچند این سیگارها صدرصد بی‌خطر نیســتند، به‌عقیده برخی کارشناسان، خطرشان از سیگارهای واقعی کمتراست.

اســیری بینی یا اســتنشــاقی نیکوتین: این روش چندان مطمئن نیست؛ زیــرامقــدار زیــادی نیکوتین به‌طور مستقیم وارد بدنتان می‌کند. در این روش، بینی، گلو و چشمتان تحریک می‌شود و عوارضی برایتان به‌دنبال خواهد داشت. سردرد، تهوع، مشکلات گوارشی، بی‌خوابی و... می‌تواند از عوارض این روش جایــگزیــن باشــد.

برچسب: این روش ترک اولیــن‌بــار در ســال ۱۹۹۲ در ایالات متحده استفاده شد و اکنون انواع مختلفی از برچسب‌های نیکوتین‌دار در بازار وجود دارد. این روش نیز تأییدشده نیست و عوارضی برای مصرف‌کننده به‌دنبال دارد که از آن جمله می‌توان به تپش قلب، تحریک پوستی و اختلالات خواب اشاره کرد.

آدامس نیکوتین‌دار: **مصرف** آدامــس های ترک سیگار از دیگر روش‌های استفاده شده‌ا انــد کــی می‌تواندتاحدی از عــوارض سیگارکشیدن کم کند، ولی وابستگی به آن، از عوارض این آدامس به‌شمار می‌آید. این روش ترک به‌همراه داروهایی که روان‌پزشک تجویز می‌کند، می‌تواند روش مناسبی برای ترک باشد.

داروها: برخی داروها تأییدیه وزارت بهداشت را دارند که می‌تواند روش مطمئنی بــرای ترک سیگار محسوب شود. این داروها تنها با تجویز پزشک درداختیار قرار می‌گیرد و می‌تواند همراه با سایر روش‌ها مانند آدامس ترک سیگار مفید باشد.

روش‌های درست ترک سیگار

شاید با خودتان بگویید پس راه درست ترک سیگار کدام است. برای این کار بهتر است که با یک مشاور و روانپزشک صحبت و این فعالیت‌ها را دنبال کنید.

تصمیم بگیرید و انتخاب کنید که از یک تاریخ مشخص دیگر سیگار نکشید و آن را «روز ترک» بنامید.

سبک زندگی‌تان را تغییر بدهید.

از گروه‌های ترک سیگار به نام «گروه‌های همیار» عضو شوید.

از موفقیت‌هایی که باعث می‌شود به سیگارکشیدن ترغیب شوید، دوری کنید و مهارت‌های لازم برای مقابله با آن را آموزش ببینید.

روزهای اول ترک سیگار سخت است و علائمی مانند خستگی، بی‌حوصلگی، افسردگی، زودرنجی و... در شما ایجاد می‌شود که طبیعی است. این نشانه‌ها بعد از چند روز برطرف خواهد شد.