

إذا أردت أن تقلع عن التدخين، فافعل ذلك الآن!



علم وطب الأعصاب

إذا أردت أن تقلع عن التدخين، فافعل ذلك الآن!



www.nasainarabic.net

@NasalnArabic

NasalnArabic

NasalnArabic

NasalnArabic

NasalnArabic



تريد الإقلاع عن التدخين؟ ربما الإقلاع بصورة مفاجئة هو الأنسب.

حقوق الصورة: © Igor / Fotolia

وجد الباحثون في جامعة أكسفورد أن المدخنين الذين يحاولون التخفيف من الكمية التي يدخنونها قبل الإقلاع نهائياً عن التدخين، يكون احتمال إقلاعهم أقل من الذين يتوقفون عن التدخين دفعةً واحدة، وقد نُشرت هذه الدراسة في دورية "Annals of Internal Medicine".

ينصح معظم الخبراء بإقلاع المدخنين دفعةً واحدة، لكن يبدو أن أغلب المدخنين يحاولون التخفيف التدريجي قبل التوقف النهائي، تساعد

هذه الدراسة في إيجاد أجوبة للأسئلة التالية: "أيّ الطريقتين هي الأفضل للإقلاع؟"، "هل للطريقتين القدرة نفسها على مساعدة المدخنين على الإقلاع على المدى القريب والبعيد؟"

قادت البحث الدكتورة نيكولا ليندسون-هولي **Dr Nicola Lindson-Hawley**، وأشارت إلى أن البحث قام بمشاركة 697 متطوعاً من المدخنين الذين قد قرروا الإقلاع عن التدخين، وُزِع المتطوعون على مجموعتين، المجموعة الأولى هي مجموعة "الإقلاع المفاجئ" **the abrupt cessation group**، حيث قاموا بتحديد يوم للإقلاع وتوقفوا جميعهم عن التدخين في اليوم المحدد، أما المجموعة الثانية، وهي مجموعة "الإقلاع التدريجي" **the gradual cessation group**، فقاموا أيضاً بتحديد يوم للإقلاع لكنهم خففوا استهلاكهم من التبغ قبل أسبوعين من اليوم المحدد، وتمتعت كلتا المجموعتين بالدعم والنصائح وإمكانية الحصول على لصاقات النيكوتين **nicotine patches**، والعلاج ببدائل النيكوتين **nicotine replacement therapy**، مثل علكة النيكوتين أو رذاذ الفم.

بعد مرور اليوم المحدد للإقلاع، قُيِم المتطوعون أسبوعياً ولمدة أربعة أسابيع، ثم بعد ستة أشهر، كما قام الباحثون -بالإضافة إلى سؤال المتطوعين عن إقلاعهم والاطمئنان عليهم- بقياس كمية أول أكسيد الكربون **carbon monoxide** في هواء الزفير كطريقة حيادية للتأكد إذا ما كان المتطوعون قد التزموا فعلاً بخطتهم في الإقلاع.

بعد مرور أربعة أسابيع، استمر 39% من المتطوعين من مجموعة "الإقلاع التدريجي" في توقفهم عن التبغ مقارنةً بـ 49% من مجموعة "الإقلاع المفاجئ"، وهذا يعني أن احتمال إقلاع المجموعة الثانية كان أكبر بـ 25%.

ظهر الاختلاف بين المجموعتين يوم الإقلاع، عندما حاول عددٌ أكبر من المتطوعين في مجموعة "الإقلاع المفاجئ" عن الإقلاع -والذي حُدِّد بمرور وقت لا يقل عن 24 ساعة بدون تبغ- مقارنةً بالمتطوعين في مجموعة "الإقلاع التدريجي".

تضيف الدكتورة ليندسون-هولي: "إن الاختلاف في محاولات الإقلاع بدأ مرتفعاً، وذلك يعود للصعوبة التي عانى منها المتطوعون للتخفيف، وهذا الأمر وفر لهم عملاً إضافياً ليقوموا به، وهذا ما يكون قد تسبب بانحيازهم عن فكرة الإقلاع تماماً".

إذا قام المتطوعون فعلاً بمحاولة الإقلاع، عندها سيكون معدل النجاح متساوياً بين المجموعتين، كما وجدنا أن الأشخاص يفضلون فكرة الإقلاع التدريجي أكثر من الإقلاع بشكل مفاجئ، على أي حال وبغض النظر عما كانوا يعتقدون، فإن إقلاعهم كان أكثر احتمالاً في مجموعة "الإقلاع المفاجئ".

ومن المهم ملاحظة أن هذه النتائج كانت لأشخاص أرادوا الإقلاع عن التدخين قريباً، وقد تلقوا دعماً إرشادياً واستخدموا العلاج ببدائل النيكوتين، ووجدنا أفضل نصيحة من أجل هؤلاء الأشخاص أن يختاروا يوماً للإقلاع ويتوقفوا فيه عن التدخين نهائياً، بالرغم من أنه في بداية البحث وجدنا الكثير من الأشخاص غير القادرين على تخيل أنفسهم مقلعين نهائياً عن التدخين، فإنه من الأفضل لهم محاولة التخفيف بدلاً من عدم فعل أي شيء حيال هذا الموضوع، كما علينا أن نزيد من دعمنا لمجموعة "الإقلاع المفاجئ" لنجعل فرصة نجاحهم أكبر.

• التاريخ: 11-04-2016

• التصنيف: علوم الأعصاب

#النيكوتين #التدخين #الإقلاع المفاجئ #الإقلاع التدريجي



المصادر

ScienceDaily •

المساهمون

- ترجمة
 - دانية حمود
- مراجعة
 - عبد الرحمن سوالمه
- تحرير
 - روان زيدان
 - أرساني خلف
- تصميم
 - علي كاظم
- نشر
 - حور قادري