

راهکارهای ترک سیگار الکترونیکی

نسل جدید دخانیات هم به شدت اعتیاد آور است، اما چند پیشنهاد برای ترک آن وجود دارد

چرا سیگارهای الکترونیکی اعتیاد آورند؟

جویس (Juice) مایعی است که در سیگارهای الکترونیکی یا دستگاه‌های ویپ برای تولید بخار مورد استفاده قرار می‌گیرد. جویس‌ها به طور کلی شامل ترکیباتی از جمله نیکوتین، پروپیلن گلیکول (PG)، گلیسرین، عطر و طعم‌دهنده‌های مختلفند.

زمانی که نیکوتین وارد بدن می‌شود، گیرنده‌های تازه‌ای را در مغز فعال می‌کند که مصرف‌کنندگان به سرعت آن را حال خوب تعبیر می‌کنند. به همین دلیل وقتی مصرفش قطع می‌شود، میل دوباره به آن در فرد احساس می‌شود. حتی اگر عادات مداوم به کشیدن سیگارهای الکترونیکی هم نداشت، این احساس در ۳ تا ۴ روز پس از آخرین بار مصرف شدیدتر خواهد شد. مطالعات سیستم خدمات بهداشت عمومی بریتانیا در این باره اعلام کرده که مصرف نکردن نیکوتین برای افراد منجر به بروز علائمی از جمله بدخلقی و بدحالی در مراحل اولیه ترک مصرف است.



تعیین قوانین شخصی (برای مثال کشیدن سیگار الکترونیکی فقط وقتی خارج از خانه هستید)

روش‌های دیگر برای کاهش مصرف سیگارهای الکترونیکی

دوری از موقعیت‌ها یا تفکراتی که باعث برانگیختن احساس نیاز به سیگار الکترونیکی می‌شوند

پک‌های کوتاه‌تر (به‌ویژه اگر از سیگارهای الکترونیکی یکبار مصرف استفاده می‌کنید)

انجام فعالیت‌های متفاوت در زمان احساس نیاز به سیگار کشیدن از جمله ورزش

فاصله‌گذاری بین کشیدن سیگارهای الکترونیکی

درمان جایگزینی نیکوتین (استفاده از چسب نیکوتین یا جویدن نیکوتین و افشانه‌هایی به جای سیگار الکترونیکی)

ترک کردن دخانیات کار چندان آسانی نیست و این مسئله درباره سیگارهای الکترونیکی هم وجود دارد چون وابستگی به نیکوتین (ماده موجود در سیگارهای الکترونیکی) اجازه نمی‌دهد که مصرف‌کنندگان به راحتی نسبت به ترک این محصولات تصمیم بگیرند یا مسیر راحتی در پیش داشته باشند. با اینکه هنوز مطالعات درباره مضرات سیگارهای الکترونیکی ادامه دارد اما کارشناسان حوزه سلامت، و نهادهای مبارزه با مصرف دخانیات معتقد به اثبات شدن ضرر این سیگارها در آینده‌ای نزدیک هستند. به همین دلیل بهتر است اگر شما هم یکی از مصرف‌کنندگان این نسل جدید دخانیات هستید، پیش از نهایی شدن مطالعات و آسیب‌جدی به اعضای بدن از جمله قلب، ریه، مغز و... خودتان نسبت به ترک آنها اقدام کنید. اما چه باید کرد؟

زمانی که برای ترک نیاز دارید

شرایط متفاوتی خواهد داشت. هر چند که برخی کارشناسان توصیه می‌کنند ترک سیگارهای الکترونیکی یکباره و به شکل ناگهانی صورت بگیرد اما کارشناسان مرکز ملی آموزش و ترک سیگار در بریتانیا پیشنهاد می‌کنند که جریان ترک را تدریجی و مرحله‌به‌مرحله در نظر بگیرند. توصیه آنها این است که در طول ۲ تا ۴ هفته به تدریج میزان نیکوتین مایع سیگار الکترونیکی کاهش پیدا کند و به تدریج به صفر برسد.

توصیه‌های WHO درباره سیگارهای الکترونیکی

۴ نیکوتین موجود در این محصولات ظرفیت ایجاد اعتیاد در مصرف‌کنندگان به‌ویژه افراد غیرسیگاری و جوانان را دارد؛ در این باره باید اطلاع‌رسانی‌ها افزایش داشته باشد.

۸ تبلیغ این محصولات به‌عنوان جایگزین‌های ایمن‌تر می‌تواند چندین دهه تلاش و پیشرفت در کنترل دخانیات را تضعیف کند و احتمال بروز آن به‌ویژه در کشورهای کم‌درآمد را افزایش می‌دهد.



۵ برچسب‌گذاری این محصولات با اعلام خطرات بالقوه برای سلامت عمومی افزایش پیدا کند.

۶ قوانین سختگیرانه درباره بازاریابی انواع برند، طعم و نیکوتین و ممنوعیت استفاده در داخل خانه از سوی والدین را اعمال کنید.

۷ تحقیقات مداوم برای درک بهتر اثرات سلامتی و اثربخشی این محصولات و لزوم ترک سیگار از سوی همه کشورها انجام شود.

آنها به دولت‌ها توصیه می‌کنند

۱ تبلیغ و حمایت مالی این محصولات را ممنوع یا شدیداً محدود کنند.

۲ فروش سیگارهای الکترونیکی به خردسالان ممنوع و دسترسی به آن محدود شود.

۳ نظارت و گزارش‌ها در مورد اثرات بهداشتی، الگوهای استفاده و خطرات آنها بیشتر اطلاع‌رسانی شود.

یکی از نگرانی‌های اصلی سازمان جهانی بهداشت (WHO) این است که نسل جدید محصولات دخانی، دروازه‌ای برای سیگار کشیدن افرادی شود که پیش‌تر تجربه مصرف این محصولات را نداشته‌اند؛ به‌ویژه جوانانی که ممکن است با سیگارهای الکترونیکی یا ایکاس شروع کنند و بعداً به سیگاری‌هایی فعال بدل شوند. البته تا همین حالا سازمان جهانی بهداشت موضع محتاطانه‌ای در مورد سیگارهای الکترونیکی و سایر محصولات بدون دود گرفته است اما به تأکید این نهاد با وجود اینکه تاکنون این محصولات با خطر کمتری از سیگار معرفی شده‌اند، خطر اعتیاد آور بودن و آسیب رساندن به سلامتی آنها مورد تأیید است. همچنین شواهد کافی برای این نتیجه‌گیری وجود ندارد که کمتر از سیگار مضر هستند. به همین دلیل WHO از کشورهای کم‌درآمد می‌خواهد که سیاست‌های جامع کنترل دخانیات را که شامل محصولات جدید و الکترونیکی می‌شود اجرا کنند.