



۱۵

شمشیر دولبه استخراج رمز ارز



۱۴

وضعیت اسفناک تپه جوقین



۱۴

اهمیت ورزش خانگی در بحبوحه کرونا



سه‌شنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۰ شماره ۵۹۵۲

حق با
شماست

info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۰۲۳۰۰۴۴۴۴



#خاموشی-ادارات

آزمائی از تهران:

آیا بهتر نیست در این فصل که با معضل خاموشی روبه‌رو هستیم ساعت کاری اداره‌ها کاهش یابد تا بعضی از شهروندان از بی‌برقی و گرمای نجات‌یابند؟



#واکسیناسیون-کند

خزایی از تهران:

سرعت واکسیناسیون در شهرهای قرمز و نارنجی مخصوصاً پایتخت خیلی کم است. آیا این امر باعث افزایش دوباره شیوع ویروس کرونا نمی‌شود و بهتر نیست که ستاد ملی مبارزه با کرونا در این باره فکری کند؟



#برق-بیمارستان

شهسوار از رامسر:

وزارت نیرو باید برق مراکز خاص از جمله بیمارستان‌ها را در زمان قطعی برق به هر نحوی که شده، تأمین کند تا با قطعی برق، جان مردم به خطر نیفتد.



#خاموشی-آموزش

جمعی از شهروندان:

از وزارت نیرو تقاضا داریم برق مراکز آزمون و امتحانات نهایی را در طول برگزاری قطع نکنند تا دانش‌آموزان دچار استرس و سردرگمی نشوند.



#اینترنت-دانش-آموز

یک دانش‌آموز:

از وزارت ارتباطات تقاضا دارم اپراتورها را ملزم کنند تا بسته‌های اینترنت ارزان قیمت در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند. هزینه اینترنت دانش‌آموزان بسیار بالاست.



#دارو-خاص

یک شهروند از تهران:

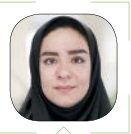
یک فرزندی هموفیلی دارم و چند وقتی است که چند قلم از داروهای او را در داروخانه‌های ۱۳ آبان و ۲۲ بهمن پیدا نمی‌کنیم. کمیود دارو ممکن است به بیماران هموفیلی آسیب بزند؛ چرا دولت در این باره کاری نمی‌کند؟

جوابیه

در پی درج پیمای چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۲/۲۹ با عنوان «تیر-برق» سرپرست روابط عمومی شهرداری منطقه ۷ شهر تهران با ارسال نمایی اعلام کرد: موضوع مطرح شده از سوی شهروند محترم از وظایف ذاتی مربوط به اداره برق می‌باشد و بدین وسیله به آگاهی می‌رساند طی سال ۱۴۰۰ و ۹۹ حدود ۳۸۰ تیر برق معارض یا فرسوده با همکاری شهرداری منطقه ۷ و شرکت برق بوعلی در سطح منطقه جابه‌جا شده‌اند که حدود ۵۰۰ تیر برق فرسوده و ۱۰ تیر معارض دیگر شناسایی و جهت جابه‌جایی به اداره برق بوعلی اعلام شده‌اند؛ لذا برای رفاه حال شهروندان و حل مشکلات آنان مکاتبات لازم با اداره برق بوعلی انجام شد.

کارشناسان ترک اعتیاد در گفت‌وگو با ما از روش‌های موفق ترک سیگار می‌گویند

بدرود دود



نگرس خاتمی‌زاده

جامعه

این سوال را می‌دانید، قدم اول و اصلی را برداشته‌اید.

«اگر سیگار می‌کشم، دلیل بر این نیست که به آن علاقه دارم.» این را یکی از کسانی می‌گوید که بیشتر از ۳۰ سال است سیگار از گوشه لبش کنار نرفته است؛ کسی که بارها برای کنار گذاشتن آن تلاش کرده ولی هنوز سیگار در دستش است و وقت و بی‌وقت سراغش می‌رود.

این همان مساله‌ای است که بسیاری از افراد گرفتار به دخانیات به آن دچار شده‌اند و با وجود علاقه‌ای که نیست، باز هم دست‌کشیدن از آن برایشان سخت و دشوار است.

به همین دلیل است که بیشتر کارشناسان این حوزه از اراده و تصمیم به‌عنوان اولین قدم در مسیر ترک سیگار و سایر دخانیات یاد می‌کنند. حسن آذری‌پور، عضو کارگروه آموزش و ارتقای سلامت ستاد کشوری کنترل دخانیات مهم‌ترین ابزار برای ترک را اراده و میل شخصی افراد می‌داند و می‌گوید: «فرد خودش باید بخواد؛ کم پیش آمده که فشارهای خارجی و زور و اجبار کسی دیگر بتواند فرد سیگاری را موفق به ترک کند.

اگر خودش بخواد، راه برایش ممکن‌تر خواهد بود.» او معتقد است هر وقت شخص به بلوغی برای تصمیم به ترک رسید، ابزارهای کمکی برای به سرانجام رسیدن این تصمیمش وجود دارد که می‌تواند از آنها کمک بگیرد؛ «مثلاً استفاده از جایگزین‌های نیکوتین‌دار موجود در داروخانه‌ها مانند آدامس یا برچسب نیکوتینی، دومین قدم برای این راه نه‌چندان دشوار و یکی از روش‌های موفق برای ترک دخانیات است؛ در واقع با این عمل، ما از روش جایگزین استفاده کرده‌ایم.» مثال روش جایگزینی در تربیت کودک را شنیده‌اید؟ همان که می‌گوید اگر کودک شما، گوستکوب به دست به سمت تلویزیون رفت تا آن را بشکند، گردو به او بدهید و بگویید این را بزن و بشکن. ماجرای این است کودک بالاخره می‌خواهد چیزی را بشکند و برایش فرقی بین تلویزیون و گردو وجود ندارد؛ افرادی که به دخانیات اعتیاد دارند هم یعنی به نیکوتین اعتیاد دارند؛ پس نیکوتین هم شبیه همان رفتار کودک است و فرد باید به آن برسد و خیلی فرقی برایش نخواهد داشت که چطور آن را دریافت کند؛ «ضررهایی که دخانیات به سلامت فرد می‌رساند، نه از نیکوتین بلکه ناشی از سایر مواد موجود در سیگار

و با شما بگذرانند، پس حوصله او را داشته باشید.» او می‌گوید بدخلقی یکی دیگر از اثرات ترک سیگار است که پیامدهایی برای خانواده دارد؛ «فرد سیگاری، در زمان تلاش به ترک سیگار، ممکن است بداخلاق و عصبی شود؛ بنابراین باید به همراهان خود بگوید که طی این مدت، خستگی، بی‌حوصلگی و اخلاق بد او را تحمل کنند و هوایش را داشته باشند تا بتواند از این مرحله عبور کند.» اما او از ترک دو نفره و چند نفره هم به عنوان یکی از روش‌های موفق ترک سیگار نام می‌برد و می‌گوید: «خیلی از سیگاری‌ها، در محل کار همکار یا دوستی دارند که با همدیگر سیگار می‌کشند؛ چه بهتر که بتوانیم او را هم به صرافت ترک سیگار ببندازیم و یک نفر دیگر را با خودمان همراه کنیم چون اقدامات گروهی همیشه بهتر از اقدامات فردی جواب می‌دهد.» آذری‌پور معتقد است که اعضای گروه می‌توانند یاریگر یکدیگر برای رسیدن به هدف‌شان باشند؛ پس بگردید و یار خود را برای رسیدن به قله زندگی بدون دود پیدا کنید.

فرآیند را دریاب

بسیاری از کارشناسان و متخصصان حوزه دخانیات معتقدند که کنار گذاشتن دخانیات و آغاز زندگی منهای دود، متکی به یک کارویک روش نیست بلکه یک فرآیند و مجموعه‌ای از چند عملکرد است؛ موضوعی که زهرا

حسامی، مسئول درمان مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات هم به آن معتقد است؛ «ما نمی‌توانیم برای ترک دخانیات، فقط دارو تجویز کنیم که فلان قرص دارو را بخورید تا بتوانید سیگار و قلیان را ترک کنید. در عین حال که نمی‌توانیم بگوییم فقط اراده و همت داشته باش تا بتوانی به نتیجه برسی؛ در واقع همه اینها زمانی جوابگو خواهد بود که با همدیگر انجام شود وگرنه احتمال این که هر کدام از این روش‌ها به‌تنهایی به نتیجه نرسد، زیاد است.»

حسامی بهترین درمان را مجموعه‌ای از درمان‌های دارویی و غیردارویی می‌داند و می‌گوید: «در فرآیند ترک سیگار، ترکیبی از تجویزهای دارویی پزشک همراه با رفتار درمانی می‌تواند موثر باشد چرا که قسمت مهمی از تمایل به سیگار کشیدن، جنبه روحی و روانی دارد؛ بنابراین فرد باید یاد بگیرد در موقعیت‌های خاص چه رفتارهای ساده‌ای را جایگزین سیگار کشیدن کند. برای همین است که تاکید داریم افراد تصمیم‌گیرنده باید به مراکز تخصصی دولتی یا غیردولتی ترک سیگار مراجعه کنند که به‌صورت رایگان یا با پرداخت هزینه بسیار ناچیزی، آنها را در به پایان‌رساندن این فرآیند کمک کنند.»

انگیزه‌ات را بنویس

پیشنهادهای دیگری هم برای افرادی که می‌خواهند اولین قدم‌های ترک سیگار را خودشان به‌تنهایی و بدون کمک موسسات بردارند وجود دارد، مثل نوشتن دلیل و انگیزه برای ترک سیگار.

زهرا حسامی در این باره به ما می‌گوید: «اگر بخواهم از مصداق‌های موفق‌مان در کنار گذاشتن سیگار بگویم، باید به افرادی اشاره کنم که علت‌های ترکشان را می‌نویسند. در واقع ما از آنها می‌پرسیم که انگیزه‌تان برای ترک چیست؟ و آنها می‌نویسند سلامت خودشان، خواست خانواده‌شان، الگو بودن برای فرزندشان و... که همه اینها می‌تواند در مصمم بودن در این راه، کمک‌حالشان باشد.» و بعد از آن، تغییر عادت‌های سیگار کشیدن هم یکی دیگر از اقداماتی است که در دل‌دره‌کردن فرد از سیگار می‌تواند موثر باشد؛ «مثلاً فردی که عادت کرده سال‌ها یک نوع سیگار بکشد، می‌تواند نوع سیگارش را عوض کند؛ زمان مشخص بعد از صبحانه، بعد از چای یا هر زمان دیگری را که همیشه عادت به مصرف سیگار داشته است، تغییر بدهد و سیگار کشیدنش را به زمانی دیگر غیر از روزهای همیشگی تغییر بدهد. جایش را عوض کند و روزهای اول تصمیم به ترک، در همان جای همیشگی اش، مثلاً در کنج تراس خانه سیگار نکشد.» در واقع برهم‌زدن عادت‌های همیشگی در این فرآیند، باعث کم‌شدن لذت از آن می‌شود و همین اتفاق مثبتی برای یک ترک موفق خواهد بود. >

کم نیستند افرادی که بی‌توجه به فراگیری کرونا ماسک‌هایشان را زیر چانه می‌زنند تا بتوانند سیگار بکشند؛ عکس: چارلش هموندی



ترک سیگار و بازگشت سلامت

احتمالا افراد سیگاری به‌خوبی می‌دانند که کافی است یک روز سیگار نکشند تا فارغ از کلافگی حاصل از نرسیدن نیکوتین به بدنشان حس جریان پیدا کردن سلامت در بدنشان را احساس کنند؛ احساسی که با مصرف دوباره سیگار، آن را از دست خواهند داد و فقط کمی آرامش برگرفته از اعتیاد به نیکوتین را به‌دست می‌آورند.

این همان نکاتی است که با سیگار کشیدن از دست می‌دهند و به دست می‌آورند اما وقتی از حال خوب و سلامتی بعد از قطع سیگار حرف می‌زنیم از چه حرف می‌زنیم؟ از یک سری اعداد و رقم:

۲ دقیقه بعد از قطع مصرف سیگار: فشارخون کاهش

پیدا می‌کند و نبض فرد طبیعی‌تر می‌شود و ضربان قلب به حالت طبیعی برمی‌گردد. جریان گردش خون در بدن به‌ویژه در دست‌ها و پاها راحت‌تر می‌شود.

۸ ساعت بعد: مقدار اکسیژن خون به حد طبیعی برمی‌گردد

و مقدار منواکسیدکربن خون به سطح طبیعی می‌رسد.

۲۴ ساعت بعد: گاز سمی منواکسیدکربن از بدن

خارج می‌شود و ریه‌ها شروع به بیرون‌دادن ترشحات و ذرات انباشته می‌کنند.

۴۸ ساعت بعد: مدت بدن فرد از هرگونه نیکوتین پاک شده و تمایل

شدیدتری به مصرف دوباره دارد. تنفس فرد خوشبوتر از روزهای قبل شده و بوی ناخوشایند موها و تن از بین می‌رود.

۷۲ ساعت بعد: فرد انرژی بیشتری دارد و

نفس کشیدن برایش آسان‌تر از سه‌روز پیش می‌شود.

۱۲-۲ هفته بعد: گردش و جریان

خون در سراسر بدن بهتر شده و عملکرد ریه‌ها بهبود یافته و حالا فرد راحت‌تر راه می‌رود، می‌دود و ورزش می‌کند؛ اقدامی که پیش از آن، توان انجامش را نداشت. ضمن این که حس بویایی فرد هم به حالت طبیعی برخواهد گشت.

۹-۳ ماه بعد: کارایی ریه‌ها

۵۰ تا ۷۰ درصد افزایش پیدا کرده و مشکلات تنفسی فرد کمتر شده یا از بین رفته و تقریباً مساله‌ای به نام سرفه و تنگی نفس برایش وجود ندارد و شخص می‌تواند با خس‌خس سینه هم خدا حافظی کند. دندان‌ها سفیدتر و زردی انگشتان و ناخن‌های فرد هم ناپدید خواهد شد.

۵-۱ سال بعد: احتمال ابتلا به بیماری‌های

قلبی برای فرد به نصف افراد سیگاری می‌رسد. احتمال بروز سکتة مغزی کاهش پیدا کرده و برابر با احتمال بروز این اتفاق در افراد غیرسیگاری می‌شود.