نيكوتين السجائر يؤخر الإنجاب

◄أساليب حديثة لطرد سموم التدخين من الجسم

بعد تحليل الدخان المنبعث من السيجارة، وجد العلماء أنّ هذا الدخان يحتوي على أكثر من 400 مادة سامة، من أكثرها سميّة أوّل أوكسيد الكربون وثاني أوكسيد الكربون والنيكوتين، إلّا أنّ دراسة قام بها المعهد الوطني لأمراض السرطان في أمريكا أفادت بأنّ مادة النيكوتين أكثر سميّة حتى من أوّل وثاني أوكسيد الكربون مجتمعين، وقالت الدراسة: إنّ سبب هذا التصنيف للنيكوتين هو أنّه يذهب مباشرة عبر الدم إلى الخلايا الدماغية ويستقر فيها، أي أن أولى ضحايا النيكوتين هي الخلايا الدماغية، في حين يتركّز الضرر الرئيسي لأوّل وثاني أوكسيد الكربون في الرئتين وجهاز التنفس، ثمّ بقية أعضاء الجسم.

ولهذا عندما تدخل مادة النيكوتين إلى الجسم فإنّ الخلايا الدماغية تستنفر من أجل القيام بأي عمل يحميها من هذه المادة العالية السميّة، وعادة فإنّ كريات الدم البيضاء (Cs.B.W) والخلايا الدماغية (Cs.B) تتعاونان من أجل طرد النيكوتين من الجسم، وتستمر محاولات الطرد ما بين 6 – 8 ساعات

حتى يتخلص الجسم من مادة النيكوتين الناجمة عن تدخين سيجارة واحدة، إلّا أنّ المدخنين عادة لا يكتفون بتدخين سيجارة واحدة فقط كل ست أو ثماني ساعات، بل يدخنون سيجارة كل بضع دقائق أحياناً، ولهذا كلما زاد معدل التدخين زادت الأعباء على كريات الدم البيضاء والخلايا الدماغية من أجل محاربة النيكوتين وطرده من الجسم.

وقد نشرت صحيفة (Sun The) مقالاً حول كيفية مساعدة الجسم في طرد النيكوتين، ويتطلب ذلك قبل كل شيء التوقف عن التدخين، علماً أنّه لا يعني أنّ الجسم أصبح خالياً من مادة النيكوتين، ولكنه يعطي الجسم فرصة للتخلص من السموم التي تركها التدخين في أعضاء الجسم الداخلية، بما في ذلك الدم.

ووفقاً لما ذكرته الصحيفة، يحتاج الجسم من 20 إلى 30 يوماً للتخلص من آثار التدخين ومحاولة العودة إلى ما كان عليه سابقاً. ومن الأمور الأخرى التي تساعد الجسم على التخلص من مادة النيكوتين:

- تناول كمّيات كبيرة من الماء، حيث إنّ الماء يساعد الجسم في طرد السموم من داخله بما في ذلك مادة النيكوتين.

- تناول كمّيات جيّدة من الخضراوات، فالخضراوات من المواد التي تساعد الجسم على التخلص من الفضلات المتبقية في المعدة والأمعاء، نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف. ومن أهم تلك الخضراوات الباذنجان والفاصولياء والخيار والسبانخ والبروكولي، ويساعد البروكولي على محاربة الخلايا القابلة للتحول إلى خلايا سرطانية نتيجة التدخين، في حين أنّ السبانخ غنيّة جدّاً بمادة الحديد وحمض الفوليك، وهما مادّتان قادرتان على طرد النيكوتين من الجسم، وكذلك فإنّ الحديد الموجود في السبانخ يساعد على تقوية الجهاز المناعي.

- تناول الحمضيات، حيث تساعد الحمضيات على طرد النيكوتين من الجسم بصورة فعّالة، فضلاً عن أنها تحتوي على معظم الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم. ومن أبرز الحمضيات التي يجب عل المدخن تناولها لطرد النيكوتين: الكيوي الذي يُزوّد الجسم بفيتامينات A, C, E، إضافة إلى اليوسفي والليمون والبرتقال، حيث إنّ جميع هذه الأنواع تنشط الجهاز المناعي وتطرد السموم من الجسم، لذا يجب الحرص على تناولها للمدخنين وغير المدخنين.

- الصنوبر، حيث إنّ تناول ملعقة شاي صغيرة من الصنوبر مرّة في اليوم يساعد الفم والحلق والرئتين على محاربة المواد السامة التي يفرزها التدخين. وعادة، فإنّ المدخن يشعر دائماً

بأن فمه وحلقه جافان، لذا يضطر إلى تناول الشاي أو القهوة مع كل سيجارة يدخنها، وعندما لا يتوافر الشاي أو القهوة، فإنّه يعمد إلى لعق شفتيه أملاً بتخفيف حدّة الجفاف في الحلق والفم، إلّا أنّ ذلك لا يجدي بل يزيد الوضع سوءاً، لذا فإنّ الزيوت الموجودة في ثمار الصنوبر تساعد على ترطيب الفم والحلق، كما تساعد الرئتين على الخلاص من مادة النيكوتين السامة التي عادة ما تتجمّع في الرئتين فتحوّلهما إلى اللون البنّي الغامق أو الأسود.

- عصير الجزر، إذ يعد الجزر من الأطعمة المهمّة لطرد النيكوتين من الجسم، سواء مطبوخاً أو غير مطبوخ. وإذا كانت الأسنان لا تساعد على تناوله بشكله الصلب، فيمكن أن يضاف مبشوراً إلى السلطة أو يضاف إليه عصير الليمون، أو يمكن تناول عصير الجزر، فهو غني بفيتامينات A, B, C, K فيتامين ّفإن ،نضر وغير ًباهتا الجلد يبدو حيث الجلد خلايا ر ِّدمُ ي النيكوتين ّأن وبما .K الموجود في الجزر يعيد للخلايا نضارتها وشبابها.

- كم يحتاج الجسم ليستعيد عافيته بعد ترك التدخين؟

وفقاً لجمعية السرطان الأمريكية، فإنّ مادة النيكوتين لا تُسبّ ِب السرطان فحسب، بل لها مضار أخرى خاصة بالنسبة إلى النساء، حيث أكّدت جمعية السرطان الأمريكية أنّ النيكوتين يؤثّ ِر سلباً في الدورة الشهرية. فإذا كانت المدخنة لا تزال في العشرين أو الثلاثين من العمر، فإنّ دورتها الشهرية تصاب بخلل وتصبح غير منتظمة. أمّا إذا كانت فوق الثلاثين، فإنّ دورتها الشهرية ستنتهي قبل موعدها، كما أنها مهددة بالعقم. حتى إنّ الجمعية ذهبت للقول إنّ التدخين السلبي للمرأة يؤثّ ِر سلباً في دورتها الشهرية وفي عملية الإخصاب، فقد تبين أنّ معظم النساء المدخنات لا يحملن في السنة الأولى من الزواج، لذا فإنّه من الضروري التنبّ ُه إلى ذلك، حيث إنّ مادة النيكوتين تطارد الأجنة حتى قبل أن يتكوّنوا. وأكّدت الجمعية أنّ الشخص سواء كان رجلاً أم امرأة، يمكنه أن يستعيد عافيته إذا ترك التدخين، وذلك على النحو التالي:

- بعد ترك التدخين بـ24 ساعة، تبدأ الدورة الدموية ونبضات القلب تعود إلى حالتها الطبيعية.

- بعد ترك التدخين بثلاثة أسابيع، تبدأ الرئتان بالتعافي ويبدأ اللون الأسود يتحوّل

إلى اللون الأزرق الفاتح، ثمّ تعود الرئتان إلى حالتهما الطبيعية.

- بعد ترك التدخين بسنة كاملة، تعود الرئتان نظيفتين بالكامل.

- بعد 5 سنوات من ترك التدخين، تزول الأسباب المؤدّية للسرطان والسكتة القلبية أو الدماغية.

- بعد 15 عاماً من ترك التدخين، تعود الأعضاء الداخلية للجسم والتي تضررت بسبب النيكوتين سليمة ومعافاة؛ ولكن كل ذلك بشرط أن يترك الشخص التدخين إلى الأبد.►