

كيف يسهم رمضان بالإقلاع عن التدخين؟



إعداد - عهد النقي

يصاب بعضهم بالصداع خلال ساعات الصيام بشهر رمضان، وخاصة المدخنين، والمعتادين على تناول المشروبات المنبّهة والغنية بمادة الكافيين، نتيجة عدم تناولها خلال فترة الصيام، ما يتسبب في فقدان القدرة على التركيز، وتشتت الانتباه.

وعليه، لابد من مراعاة تغيير بعض العادات المتعلقة بنمط الحياة اليومي، لتجنب الإصابة بتلك المشكلة خلال شهر رمضان، وبالتحديد خلال الثلاثة أيام الأولى، خاصة أن الصيام يسهم في تحسين الحالة الصحية العامة للجسم، وتنقيته من السموم والمركبات الضارة، وزيادة قدرة الجهاز المناعي على مكافحة الأمراض التي تصيب الجسم.

إذ يتسبب التوقف عن التدخين تحديداً طوال ساعات الصيام، في إصابة المدخن بالصداع الشديد، وفقدان القدرة على التركيز، والإصابة بالعصبية، والشعور بالإرهاق والتعب، نتيجة الانخفاض المفاجئ لنسبة النيكوتين في الدم.

ويجب على المدخنين اتباع بعض النصائح لتفادي التعرض لتلك المشكلات المزعجة، وتتضمن تقليل عدد السجائر التي يتم تدخينها خلال اليوم بشكل تدريجي، تجنب الوجود بالأماكن المكتظة بالمدخنين، ممارسة بعض الأنشطة التي من شأنها تقليل الرغبة في التدخين، كالتمارين الرياضية، والهوايات، ومن الممكن تناول الفواكه والخضراوات الطازجة أيضاً، محاولة الإقلاع عن التدخين بمختلف أنواعه تماماً، لتجنب أضراره الصحية المتعددة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.