

عيادة للإقلاع عن التدخين بمركز ندّ الحمر الصحي



دبي: «الخليج»

استحدثت هيئة الصحة بدبي، أخيراً، عيادة للإقلاع عن التدخين بمركز ندّ الحمر الصحي، ليرتفع العدد الكلي الى ثلاث عيادات، بعد عيادتي الطوار والبرشاء الصحي.

وأكدت الدكتورة عائشة سلطان العلماء، متخصصة أولى، مسؤولة وحدة الأمراض الحادة والمزمنة بالإنابة، في الهيئة أهمية هذه العيادة التي ستعزز جهود الهيئة في مساعدة أفراد المجتمع للإقلاع عن التدخين، وتفادي مخاطره السلبية على صحة الفرد والمجتمع بشكل عام.

وأشارت الى سهولة الاستفادة الخدمات التي تقدمها العيادات، ويمكن الحصول عليها من خلال التواصل المباشر مع مركز الاتصال الموحد 800342، لأخذ موعد أو بالتحويل المباشر من الطبيب بمراكز الرعاية الصحية الأولية، لافتة إلى أن عيادة التدخين بمركز الطوار الصحي، تعمل أربع مرات شهرياً، مساء كل أربعاء، وعيادتي البرشاء وندّ الحمر مرتين شهرياً لكل منهما.

باقعة الإقلاع عن التدخين

وأوضحت العلماء، الخدمات التي تقدمها هذه العيادات عبر «بأقة الإقلاع عن التدخين» التي تجمع بين الوقاية والعلاج، حيث تتضمن أربع زيارات استشارية للتقييم الشامل للوضع الصحي، ووضع الخطة العلاجية بالتعاون مع المدخن، وخدمات المتابعة للراغبين في الإقلاع، وقد تستمر من 3 إلى 6 أشهر، وقد تعاد عند الحاجة إلى ذلك، حيث تتضمن الخطة وسائل وطرق علاجية نفسية، وتدريبات وتمارين معينة تساعد في الإقلاع عن التدخين.

كما تتضمن إعطاء المدخن مجموعة من الأدوية للتغلب على أعراض الانسحاب والإقلاع عن التدخين، حيث يكون تحت مراقبة الكادر الطبي، لتفادي أية مضاعفات سلبية. مشيرة إلى إمكانية الإقلاع الفوري أو التدريجي، بحسب تقييم الحالة الصحية ومدى ودرجة الإدمان.

واستعرضت النجاحات التي حققتها العيادات التي تستقبل سنوياً نحو 400 مراجع من مختلف الأعمار. مشيرة إلى أن نسبة الإقلاع وصلت العام الماضي إلى (14%).

واستعرضت أعراض الإقلاع عن التدخين، والمتمثلة بالجفاف المؤقت للشفم واللسان والصداع، واضطرابات النوم، والشعور بعدم الاستقرار والإجهاد وزيادة النهم للأكل، والتوتر والانفعال، والسعال. مشيرة إلى الإرشادات التي تقدمها العيادات للتعامل مع هذه الأعراض.

وأكدت أهمية ممارسة النشاط البدني للتخفيف من الأعراض، والإكثار من شرب الماء والسوائل، واستشارة الطبيب عند الحاجة.

فوائد الإقلاع عن التدخين

وأشارت إلى الفوائد المتعددة للإقلاع عن التدخين، منها انخفاض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم، وارتفاع مستوى الأكسجين إلى المستوى الطبيعي خلال (8) ساعات من بدء الإقلاع، واحتمالات الإصابة بالسكتة القلبية بعد (24) ساعة، وتحسن الدورة الدموية، ووظائف الرئة لدرجة تصل إلى (30%) خلال أسبوعين إلى 3 أشهر من الإقلاع، ومخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى الحد الطبيعي خلال (5) سنوات، ومعدل الوفاة بسبب سرطان الرئة إلى النصف، واحتمالات الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والكلية والمثانة والبنكرياس خلال (10) سنوات، واحتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي، لتصبح مثل غير المدخنين خلال (10) سنوات. . وأكدت أن التدخين يعد أحد أخطر الأسباب الرئيسية للعجز والوفاة