



The Role of Sports in Smoking Cessation and Reducing the Risk of Dementia

Prof. Dr. Mahmoud Daoud Al-Rubaie

Al-Mustaql University – Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Nicotine addiction occurs when you crave nicotine and can't stop using it. Nicotine is a chemical found in tobacco that makes quitting smoking difficult. Nicotine produces pleasurable effects in your brain, but these effects are temporary. This makes you crave another cigarette. Quitting smoking abruptly and suddenly intensifies withdrawal symptoms, which include: feelings of unease, anxiety, depression, insomnia, and weight gain. One of the most important ways to alleviate the severity of these withdrawal symptoms and encourage continued effort is to engage in regular physical activity.

According to a 2019 study published on EmfroMedHealth, the body and its internal organs need a specific amount of oxygen for growth and to support other essential functions such as metabolism. Exercise helps the body efficiently transport oxygen to the bloodstream, according to the American Lung Association. Smoking has the opposite effect of exercise in terms of oxygen management in the body.

The importance of this research lies in the fact that the more you exercise, the more you need it to feel better, as a result of reducing smoking and mitigating the risk of dementia. When you try to stop, you experience unpleasant mental, physical, and psychological changes; these are the symptoms of exercise withdrawal.

Regardless of how long you've smoked, quitting can improve your health and protect you from dementia. It's not easy, but you can break your nicotine addiction; many effective treatments are available, including seeking help from your doctor.

Keywords: The role of exercise, quitting smoking, risks of dementia

دور الرياضة في الإقلاع عن التدخين والحد من مخاطر داء الخرف

أ.د. محمود داود الريبيعي

جامعة المستقبل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

يحدث إدمان النيكوتين عندما تحتاج إلى النيكوتين ولا يمكنك التوقف عن استخدامه. والنيكوتين هو مادة كيميائية موجودة في التبغ يجعل الإقلاع عن التدخين أمراً صعباً. ينتج النيكوتين تأثيرات مرضية في دماغك،

لكن هذه التأثيرات مؤقتة. وذلك يجعلك تسعى إلى تدخين سيجارة أخرى إن ترك التدخين بشكل مفاجئ وفوري يجعل أعراض الانسحاب أكثر حدة، ومن تلك الأعراض: الشعور

بالضيق والقلق والاكتئاب والأرق وزيادة الوزن. ومن أهم الطرق التي تخفّف حدة أعراض الإقلاع عن التدخين،

وتشجع النفس على الاستمرار، هي ممارسة أنشطة رياضية منتظمة

ووفقاً لدراسة، نشرت في عام 2019 على موقع إيمفرو مدھیلث، يحتاج الجسم وأعضاؤه الداخلية إلى كمية محددة من الأكسجين للنمو ودعم الوظائف الأساسية الأخرى مثل التمثيل الغذائي. ويساعد التمرين الرياضي الجسم في نقل الأكسجين بكفاءة إلى مجرى الدم وفقاً لجمعية الرئة الأمريكية. فالتدخين يعمل بعكس الرياضة فيما يتعلق بإدارة الأكسجين في الجسم

وتكمّن أهمية البحث بأنه كلما مارست الرياضة أكثر، زاد احتمالك إليها للشعور بالراحة نتيجة التخلص من الإفراط بالتدخين والحد من داء الخرف. وعندما تحاول التوقف، فإنك تواجه تغيرات عقلية وجسدية ونفسية

مزوجة، وهذه هي أعراض الامتناع عن ممارسة الرياضة.

بصرف النظر عن المدة التي كنت مدخناً فيها، فإن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يُحسن صحتك ويفيدك من داء الخرف. ذلك ليس بالأمر السهل ولكن يمكنك قطع اعتمادك على النيكوتين حيث تتوفر العديد من العلاجات الفعالة كطلب المساعدة من الطبيب.

الكلمات المفتاحية: دور الرياضة، الإقلاع عن التدخين، مخاطر داء الخرف

١-المقدمة:

يحدث إدمان النيكوتين عندما تحتاج إلى النيكوتين ولا يمكنك التوقف عن استخدامه. والنيكوتين هو مادة كيميائية موجودة في التبغ يجعل الإقلاع عن التدخين أمراً صعباً. ينتج النيكوتين تأثيرات مرضية في دماغك،

لكن هذه التأثيرات مؤقتة. وذلك يجعلك تسعى إلى تدخين سيجارة أخرى

إن ترك التدخين بشكل مفاجئ وفوري يجعل أعراض الانسحاب أكثر حدة، ومن تلك الأعراض: الشعور بالضيق والقلق والاكتئاب والأرق وزيادة الوزن. ومن أهم الطرق التي تخفّف حدة أعراض الإقلاع عن التدخين

وتشجع النفس على الاستمرار، هي ممارسة أنشطة رياضية منتظمة

ووفقاً لدراسة، نشرت في عام 2019 على موقع إيمفرو مدحيلث، يحتاج الجسم وأعضاؤه الداخلية إلى كمية محددة من الأكسجين للنمو ودعم الوظائف الأساسية الأخرى مثل التمثيل الغذائي. ويساعد التمرين الرياضي الجسم في نقل الأكسجين بكفاءة إلى مجرى الدم وفقاً لجمعية الرئة الأمريكية. فالتدخين يعمل بعكس الرياضة

فيما يتعلق بإدارة الأكسجين في الجسم

وتكون أهمية البحث بأنه كلما مارست الرياضة أكثر، زاد احتياجك إليها للشعور بالراحة نتيجة التخلص من الإفراط بالتدخين والحد من داء الخرف. وعندما تحاول التوقف، فإنك تواجه تغيرات عقلية وجسدية ونفسية

مزعة وهذه هي أعراض الامتناع عن ممارسة الرياضة.

بصرف النظر عن المدة التي كنت مدخناً فيها، فإن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يُحسن صحتك ويفيدك من داء الخرف. ذلك ليس بالأمر السهل ولكن يمكنك قطع اعتمادك على النيكوتين حيث تتوفر العديد من

العلاجات الفعالة كطلب المساعدة من الطبيب.

وكلما دخنت أكثر، زاد احتجاجك إلى النيكوتين للشعور بالراحة. وعندما تحاول التوقف، فإنك تواجه تغيرات عقلية وجسدية ونفسية مزعجة. وهذه هي أعراض الامتناع عن تعاطي النيكوتين، علاوة على أن التدخين يسبب أمراض الرئة، مثل انتفاخ الرئة والتهاب القصبات المُزمن و يؤدي كذلك إلى تفاقم الربو. أنواع السرطان الأخرى. يزيد التدخين من فرص الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، مثل سرطانات الفم والحلق (البلعوم) والمريء والحنجرة والمثانة والبنكرياس والكلى وعنق الرحم وبعض أنواع ابيضاض الدم (لوكيميا

ويهدف البحث الى:
1- معرفة تأثير الرياضة في الاقلاع عن التدخين.

2- التعرف على دور الرياضة في الحد من مخاطر داء الخرف.

فرض البحث

- 1- للرياضة تأثير حقيقي في الاقلاع عن التدخين.
2- هناك تأثير للرياضة في الحد من مخاطر داء الخرف.

حدود البحث:

- 2024 زمانياً -
مكانياً: العراق

مصطلحات البحث:

الرياضة: مجموعة من الأنشطة البدنية التي يقوم بها الجسم نتيجة تشيسط العضلات الهيكالية، وكل هذا يتم مقابل استهلاك لسرعات حرارية حسب الجهد المبذول. (الريعي، محمود، 2024، ص49)

داء الخرف:

الخرف مصطلح للعديد من الأمراض التي تؤثر في الذاكرة والتفكير والقدرة على أداء الأنشطة اليومية ينتج الخرف عن مجموعة متنوعة من الأمراض والإصابات التي تؤثر في الدماغ. فمرض الزهايمر هو أكثر أنواع الخرف شيوعاً وقد يساهم في 60-70٪ من الحالات (منظمة الصحة العالمية، 2023).

ويزداد المرض سوءاً بمرور الوقت. ويعود بشكل رئيسي في كبار السن ولكن هذا لا يعني أن جميع الأشخاص سيصابون به مع تقدمهم في العمر

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي النظري الذي يعتمد على دراسة وتحليل الافراط في التدخين وداء الخرف ومتطلبات استخدام الرياضة للوقاية منها.

2-2 عينة البحث:

نماذج من الوسائل الرياضية في الحد من الافراط بالتدخين ومعالجة داء الخرف.

2-3 اسلوب اجراء البحث:

مسح للوسائل الرياضية المطبقة في بعض الدول العربية والعالمية في الحد من الافراط بالتدخين ومعالجة داء الخرف.

2-4 خطة البحث:

اعتمد الباحث في خطة دراسته لهذا الموضوع على

- 1- مفهوم داء الخرف والتوجهات الحديثة في معالجته.
- 2- خطوات البرامج الرياضية في الحد من التدخين
- 3- مدى ملائمة البرامج الرياضية لمساعدة في الحد من الإفراط بالتدخين ومعالجة داء الخرف.
- 4- تصورات مستقبلية لدور الرياضة في الحد من الإفراط بالتدخين ومعالجة داء الخرف.

3- موضوعات البحث:

1-3 التدخين:

1-1-3 اعراض التدخين:

بالنسبة إلى بعض الأشخاص، يمكن أن يؤدي استخدام أي كمية من التبغ إلى إدمان النيكوتين بسرعة. قد

تشمل علامات الإدمان ما يلي:

- لا يمكنك الإقلاع عن التدخين: حاولت الإقلاع عنه مرة واحدة أو أكثر بشكل جدي، ولكن محاولاتك باعت بالفشل.

- تواجه أعراض الامتناع عند محاول الإقلاع عن التدخين: تسببت محاولاتك للإقلاع عن التدخين في حدوث أعراض جسدية ومزاجية لك، مثل الرغبات الملحقة، أو القلق، أو الهياج، أو التململ، أو صعوبة التركيز، أو الاكتئاب، أو الإحباط، أو الغضب، أو زيادة الجوع، أو الأرق، أو الإمساك، أو الإسهال.

- تواصل التدخين بالرغم من وجود مشكلات صحية لديك: لم تستطع الإقلاع عن التدخين، على الرغم من أنك أصبحت بمشكلات صحية في رئتيك أو قلبك.

- تتخلى عن الأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية من أجل التدخين: قد تتوقف عن الذهاب إلى المطاعم التي لا تضم أماكن خاصة للتدخين أو عن التواصل مع بعض أفراد العائلة أو الأصدقاء لأنك لا تستطيع التدخين في

هذه الأماكن أو المواقف

3-1-2 متى يجب زيارة الطبيب؟

لست وحدك من حاول الإقلاع عن التدخين ولكن لم يستطع الإقلاع عنه نهائياً. فمعظم المدخنين يقومون بمحاولات عديدة للإقلاع عن التدخين قبل أن يمكنوا من الإقلاع عنه بشكل مستمر وطول الأجل. وتزداد فرص إقلاعك عن التدخين نهائياً إذا اتبعت خطة علاجية تتعامل مع الجوانب البدنية والسلوكية للاعتماد على النيكوتين. ومن شأن استخدام الأدوية والعمل مع مستشار مدرب خصيصاً لمساعدة الأشخاص في الإقلاع عن التدخين (اختصاصي علاج التبغ) أن يعزز فرص نجاحك بشكلٍ كبير.

اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك مساعدتك في وضع خطة علاجية تناسبك أو تقديم المشورة لك بشأن مكان يقدم لك المساعدة للإقلاع عن التدخين.

3-1-3 الاسباب التي تحفز الرغبة في التدخين:

النيكوتين هو مادة كيميائية في التبغ تجعل الإقلاع عن التدخين صعباً. يصل النيكوتين إلى الدماغ في غضون ثوانٍ من استنشاقه. وفي الدماغ، يزيد النيكوتين من إفراز مواد كيميائية في الدماغ تسمى الناقلات العصبية، والتي تساعد في تنظيم المزاج والسلوك.

يتم إطلاق الدوبامين، وهو أحد هذه الناقلات العصبية، في مركز المكافأة في الدماغ ويسبب الشعور بالسعادة وتحسين المزاج.

كلما دخنت أكثر، ازدادت كمية النيكوتين التي تحتاجها للشعور بالراحة. سرعان ما يصبح النيكوتين جزءاً من روتينك اليومي ويرتبط بعاداتك ومشاعرك.

تشمل المواقف الشائعة التي تحفز الرغبة في التدخين ما يلي:

- شرب القهوة أوأخذ فترات راحة في العمل
- التحدث عبر الهاتف
- تناول الكحوليات
- قيادة السيارة
- قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء

للتغلب على اعتمادك على النيكوتين، عليك أن تكون على دراية بعوامل التحفيز لديك وأن تضع خطة للتعامل معها.

3-1-4 عوامل الخطر التي تحدد فئة المدخنين:

من الوارد أن يصبح أي شخص مدخن أو يستخدم أشكال التبغ الأخرى عرضة لإدمانه. ومن العوامل التي تؤثر في تحديد الفئة التي تستهلك التبغ:

- العمر. يبدأ معظم المدخنين التدخين في أثناء الطفولة أو سنوات المراهقة. وكلما كان عمرك عند بدء التدخين أصغر، كانت فرص إدمانك أعلى.
- العوامل الوراثية. قد تكون احتمالية بدئك التدخين واستمرارك فيه موروثةً جزئياً. إذ قد تؤثر العوامل الوراثية في كيفية استجابة المستقبلات الموجودة على سطح الخلايا العصبية في الدماغ للجرعات العالية من النيكوتين التي توفرها السجائر.
- الآباء والأقران. يصبح الأطفال الذين يتربون مع آباء مدخين أكثر عرضة لأن يصبحوا مدخنين هم أيضاً. وكذلك الأطفال ذوي الأصدقاء المدخنين أكثر عرضة لتجربته.

-الاكتئاب أو الأمراض العقلية الأخرى. تُظهر العديد من الدراسات وجود ارتباط بين الاكتئاب والتدخين. فالأشخاص المصابين بالاكتئاب والفصام واضطراب الكرب التالي للصدمة أو غير ذلك من الأمراض العقلية هم أكثر عرضةً لأن يكونوا مدخنين.

- تعاطي المواد المخدرة والكحوليات. يكون الأشخاص الذين يتعاطون الكحول والمخدرات غير المشروعة أكثر عرضةً لأن يكونوا مدخنين.

5-1-3 المضاعفات:

يحتوي دخان التبغ على ما يزيد عن 60 مادة كيميائية يُعرف أنها مسببة للسرطان وآلاف المواد الضارة الأخرى. حتى السجائر "الطبيعية بالكامل" أو العشبية تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

لا بد أنك تعلم أن مُدخني السجائر هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض معينة والوفاة بسببها مقارنة بغير المدخنين. لكنك لا تعلم كم المشكلات الصحية المختلفة التي يسببها التدخين في حد ذاته:

- سرطان الرئة وأمراض الرئة. التدخين هو السبب الرئيسي في الوفيات الناتجة عن سرطان الرئة. علاوة على أن التدخين يسبب أمراض الرئة، مثل انتفاخ الرئة والتهاب القصبات المُزمن. ويؤدي كذلك إلى تفاقم الربو.

- أنواع السرطان الأخرى. يزيد التدخين من فرص الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، مثل سرطانات الفم والحلق (البلعوم) والمريء والحنجرة والمثانة والبنكرياس والكلى وعنق الرحم وبعض أنواع ابيضاض الدم (لوكيميا). بوجه عام، يتسبب التدخين في وفاة 30% من إجمالي الوفيات بالسرطان.

- مشكلات القلب والدورة الدموية. يزيد التدخين من خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية (المرض القلبي الوعائي)، بما في ذلك النوبات القلبية والسكريات الدماغية. فإذا كنت مصاباً بأحد أمراض القلب أو الأوعية الدموية - مثل فشل القلب - فإن التدخين يؤدي إلى تفاقم حالتك.

- داء السكري. يزيد التدخين من مقاومة الأنسولين، ما قد يمهد الطريق للإصابة بال النوع الثاني من داء السكري. أما إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فقد يؤدي التدخين إلى إسراع حدوث مضاعفات مثل مرض الكلى
- ومشكلات العين.
- مشكلات العين. يمكن أن يزيد التدخين من فرص الإصابة بمشكلات خطيرة في العين مثل إعتام عدسة العين وفقدان البصر الناتج عن الإصابة باللتكس البقعي.
- العقم والعجز الجنسي. يزيد التدخين من خطر انخفاض الخصوبة لدى النساء وخطر الإصابة بالعجز الجنسي عند الرجال.
- مضاعفات خلال فترة الحمل. تواجه الأمهات المدخنات أثناء الحمل مخاطر أعلى للولادة المبكرة وولادة أطفال أقل وزناً.
- البرد والإنسفلونزا وغيرها من الأمراض. المدخنون أكثر عرضة للإصابة بحالات عدوى الجهاز التنفسى، مثل نزلات البرد والإنسفلونزا والتهاب القصبات.
- أمراض الأسنان واللثة. يرتبط التدخين بزيادة خطر الإصابة بالتهاب اللثة وأنواع خطيرة من عدوى اللثة يمكنها تدمير هيكل دعم الأسنان (التهاب دواعم الأسنان).

يعرض التدخين من حولك أيضًا لمشكلات صحية. فالأزواج غير المدخنين الذين يعيشون مع أزواج مدخنين معرضون لمخاطر أعلى للإصابة بسرطان الرئة ومرض القلب مقارنة بالأشخاص الذين لا يعيشون مع أحد المدخنين. وأيضاً الأطفال الذين يدخن آباؤهم هم أكثر عرضة لتفاقم الربو والتهابات الأذن ونزلات البرد

3-2 اضرار التدخين على الجسم:

ان اضرار التدخين على جسمك مقسمة وفقاً لأجهزة الجسم كما الآتي:

- اضرار التدخين على الجهاز العصبي المركزي

إحدى أهم المكونات في التبغ هو مخدر يسمى بالنيكوتين، وهو مادة منبهة تؤثر على عمل الجهاز العصبي المركزي.

يعد النيكوتين المسؤول المباشر عن إدمان الشخص المدخن على التدخين، ويدخل إلى الجسم بشكل مباشر عبر الرئتين.

يتم امتصاص النيكوتين بواسطة الدم الغني بالأكسجين الذي يحمله إلى القلب، ثم يتم ضخه إلى الأوعية الدموية وصولاً إلى الدماغ.

- يشعر المدخن بالمرة لحظة دخول النيكوتين إلى الجهاز العصبي، لكن في حال تلاشيه يتم استبدال شعور المتعة بآخر غير مريح، بحيث تظهر اضرار التدخين على جسمك المتمثلة في ما يأتي:

- مشكلة في التركيز

- العصبية

- آلام في الرأس

- زيادة الشهية

- الدوار

- التهيج المفرط

- القلق

- الاكتئاب

- اضطرابات في النوم

3-2-3 اضرار التدخين على الجهاز التنفسي

عند إشعالك لسيجارتك تقوم باستنشاق مواد ضارة تدخل إلى الرئتين مباشرة مع مرور الوقت قد تضر الرئتين

وقد تؤثر عليها، وتظهر أضرار التدخين على جسمك كما الآتي

انتفاخ الرئتين: انتفاخ الرئتين هو اعتلال يتسم بفرط انتفاخ التجويفات الهوائية في الرئتين

التهاب الشعب الهوائية المزمن: التهاب الشعب الهوائية المزمن هو التهاب وتتبّيه في الجهاز الوعائي المسؤول

عن إدخال الهواء إلى الرئتين

سرطان الرئة: سرطان الرئة وهو من أبرز الأضرار الخطيرة على صحتك

نظراً لأضرار التدخين على جسمك، فمن الضروري أن تُلْقِع عن التدخين، والإقلاع عن التدخين يمكن أن يتسبّب في احتقان مؤقت بالجهاز التنفسي، وهذا يدل على بداية التعافي، حيث غالباً تظهر أعراض التعافي

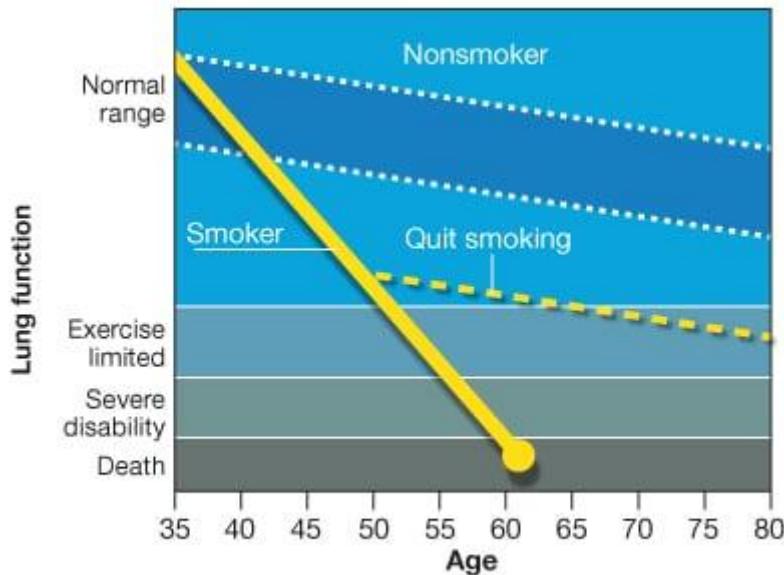
الآتية:

- عدم الشعور بالراحة في الجهاز التنفسي، وكذلك الأمر في الرئتين والمجاري الهوائية

- زيادة إفراز المخاط مباشرةً بعد الإقلاع عن التدخين

يجدر الذكر أن أطفال الآباء المدخنين يكونون أكثر عرضة للإصابة بنوبات السعال والتنفس والربو من

غيرهم، والتي قد تؤدي إلى ارتفاع معدلات الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية



©MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH.

عادةً ما تضعف وظيفة الرئة مع التقدم في السن. يبطئ الإقلاع عن التدخين الانخفاض السريع في وظائف الرئة الناجم عن استمرار التدخين

3-2-2-3 أضرار التدخين على أنظمة القلب والأوعية الدموية

يضر التدخين جميع أنظمة القلب بأكملها والأوعية الدموية، إذ يتسبب النيكوتين في تضيق الأوعية الدموية مما يؤدي إلى إعاقة تدفق الدم على المدى البعيد.

إن أضرار التدخين على جسمك بما يخص أنظمة القلب عديدة، فهو قد يساهم في:

- إحداث تلف بالأوعية الدموية وهذا يتسبب بمرض يسمى الشريان المحيطي، وهو من مضاعفات مرض تصلب الشرايين، وسببه ترسب طبقات في الشرايين الكبيرة والمتوسطة في القدمين

- رفع ضغط الدم

- إضعاف جدران الأوعية الدموية

زيادة فرص الإصابة بجلطات الدم، الأمر الذي يرفع بدوره من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية
يجدر التذكر أن التدخين لا يؤثر فقط على صحة القلب والأوعية الدموية، لكن يؤثر على صحة من هم حولك
أيضاً، وذلك من خلال تعرضهم للتدخين السلبي، ليكونوا عرضة للإصابة بأمراض القلب المختلفة.

3-2-3 أضرار التدخين على الجهاز اللحاف

قد يؤثر التدخين على بشرتك وشعرك وأظافرك، وذلك بسبب المواد المتواجدة في دخان التبغ، والتي قد تغير في بنية بشرتك

وُجد أن أضرار التدخين على جسمك بما يخص الجهاز اللحاف تمثلت في ما يأتي:

- زيادة خطر إصابتك بسرطان الخلايا الحرشفية أو سرطان الجلد

- زيادة احتمالية إصابتك بالالتهابات الفطرية

- زيادة خطر تساقط الشعر والإصابة بالصلع والشيب

3-2-3 اضرار التدخين على الجهاز الهضمي

يؤثر التدخين على جميع أجهزة جسمك دون استثناء، إذ أنه يزيد من خطر الإصابة بكل من السرطانات الآتية:

- سرطان الفم
- سرطان الحلق
- سرطان الحنجرة
- سرطان المريء
- سرطان البنكرياس

هذا الأمر ينطبق على الأشخاص الذين يتعرضون للتدخين السلبي أيضاً، إذ يكونوا عرضة للإصابة بالعديد من أنواع السرطان المختلفة.

كما أن من أضرار التدخين على جسمك أن للتدخين تأثير على الأنسولين، مما يجعلك عرضة للإصابة بمقاومة الأنسولين الأمر الذي يزيد من احتمالية إصابتك بمرض السكري من النمط

3-2-4 اضرار التدخين على الجهاز التناسلي

يؤثر النيكوتين على تدفق الدم إلى المناطق التناسلية لكل من الرجال والنساء، وهذا الأمر يؤثر بشكل مختلف على الجنسين بما يأتي:

الرجال: يتأثر أدائهم الجنسي، وقد يقلل من مستويات الهرمونات الجنسية الذكرية
النساء: يمكن أن يؤدي إلى عدم الرضا الجنسي من خلال عدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية، وقد يقلل من مستويات الهرمونات الجنسية الأنثوية

3-3 التدخين والرياضة

يسbib النيكوتين، وأول أكسيد الكربون الناجمان عن التدخين لزوجة في الدم، كما يُساهِم التدخين في تضييق الشرايين؛ حيث تُقلل الشرايين الضيقة من نسبة تدفق الدم إلى القلب، وأعضاء الجسم الأخرى، مما يسبِب صعوبة في ممارسة التمارين الرياضية، وبالتالي نقص إمداد العضلات بالأكسجين، ويفُدِي عدم حصول العضلات على الأكسجين بالسرعة.

توجد علاقة عكسيّة بين التدخين، وقدرة الفرد على أداء التمارين الرياضية بكفاءة، حيث

- يؤثِّر التدخين على هذه القدرة بشكل سلبي من عدّة نواحٍ، وهي كالتالي:

(How Smoking Affects Your Workout. 2018)

1- تأثير الدخان على الدم يُسبِب النيكوتين، وأول أكسيد الكربون الناجمان عن التدخين لزوجة في الدم، كما يُساهِم التدخين في تضييق الشرايين؛ حيث تُقلل الشرايين الضيقة من نسبة تدفق الدم إلى القلب، وأعضاء الجسم الأخرى، مما يسبِب صعوبة في ممارسة التمارين الرياضية، وبالتالي نقص إمداد العضلات بالأكسجين، ويفُدِي عدم حصول العضلات على الأكسجين بالسرعة الكافية إلى عرقلة عمل الجسم بكفاءة أثناء التمارين.

2- تأثير الدخان على القلب يزيد التدخين من مُعدَّل ضربات القلب أثناء الراحة، أي عدد دقات القلب في الدقيقة عندما يكون الإنسان غير نشط جسدياً، وذلك بسبب الضغط الواقع على القلب، والجهد الذي يبذله الجسم عند التدخين، وقد يرتفع مُعدَّل ضرباته ليصل إلى حد الخطورة أثناء ممارسة المُدخن للتمارين الرياضية، كما يزيد ارتفاع معدل دقات القلب أثناء الراحة عن الحالة الطبيعية من خطر الموت.

3- تأثير الدخان على قوة التحمل يرتبط التدخين بانخفاض قدرة الشخص على التحمل الجسدي، كما يرتبط بانخفاض مستويات التمارين، سواء كانت التمارين هوائية مثل الركض، أو تستهدف العضلات مثل تمارين المعدة ولكن لا يرتبط التدخين بكتلة الجسم، أو نسبة الدهون فيه

exercise. and physical fitness . 2018

3-4 التدخين والنشاط الجسدي للمرأهقين

يؤدي التدخين في مرحلة المراهقة، أو مرحلة ما قبل المراهقة إلى إبطاء معدل نمو الرئتين، كما يضعف وظائف الرئة ويُسرّع من معدل نبضات القلب للشخص المدخن مقارنةً بغيره، كما يعاني المراهقون الذين يدخنون كثيراً من السعال، ومن أمراض في الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى ذلك يعانون من إصابات رياضية جسدية أكثر، حيث يجدون صعوبةً في التنفس، وفي التحمل الجسدي عموماً، كما يمتلكون صحةً ضعيفةً مقارنةً بالمرأهقين

غير المدخنين

(Smoking and Physical Activity. 2018)

3-5 30 دقيقة من الرياضة يومياً أفضل للإقلاع عن التدخين

اظهرت دراسة نشرت الجمعة أن ممارسة الرياضة المكثفة أو المعتدلة لمدة نصف ساعة يومياً يفيد المسنين السبعينيين في إطالة أعمارهم أكثر اضافة إلى الإقلاع عن التدخين.

وكتب الباحثان النرويجيان أنغار هولم وسيغموند ألفريد أن "ممارسة الرياضة سواء بشكل مكثف أو معتدل" يرتبط بانخفاض معدل الوفيات، معأخذ كل أسباب الوفاة بعين الاعتبار

وشملت هذه الدراسة 16 ألف رجل ولدوا بين العامين 1923 و1932 وخضعوا لاختبارات طبية وأجابوا عن أسئلة بين العامين 1972 و1973، ثم أعيدت الاختبارات والأسئلة مع ستة آلاف منهم في العام 2000 وتلقوا متابعة حتى العام 2011

وتبين أن ممارسة التمارين الرياضية 30 دقيقة يومياً مهما كانت حدتها، بواقع ستة أيام في الأسبوع تؤدي إلى تخفيض خطر الوفاة 40% لدى من هم فوق السبعين عاماً

وجاء في الدراسة أن "ممارسة الرياضة تقييد في هذا الإطار أكثر من الإقلاع عن التدخين فقط معأخذ كل العوامل المسببة للوفيات بعين الاعتبار

وسبق أن أشارت أبحاث أخرى إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام لدى من هم فوق الـ45 تقل خطر الوفاة المبكرة بنسبة 13%.

هذا بالإضافة إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام تقى الرجال والنساء من السرطان، ولا تقتصر فوائد ممارسة الرياضة على خسارة الوزن فقط ولا يفضل ممارستها بعد تناول الطعام، بل ان ممارستها بشكل مكثف مفتاح للعمر المديد.

ان ممارسة الرياضة تساعدك على نجاح محاولات الإقلاع عن التدخين فقد أوضحت معظم الدراسات والبحوث أن ممارسة الرياضة تساعد على نجاح محاولات الإقلاع عن التدخين. إن من يحاول الإقلاع عن التدخين ويمارس الرياضة تزيد فرص نجاحه، ابدأ المحاولة، وحاول ويتواصل، حيث أكدت الدراسات العلمية ان المدخن يحتاج إلى من 7-13 محاولة حتى يقلع عن التدخين بشكلٍ نهائي.

3- داء الخرف

يعاني حالياً أكثر من 55 مليون شخص في العالم من الخرف، يعيش أكثر من 60% منهم في البلدان المنخفضة وتلك المتوسطة الدخل. وكل عام، يُسجل ما يقرب من 10 ملايين حالة جديدة

يعد الخرف في الوقت الراهن السبب الرئيسي السابع للوفاة وأحد الأسباب الرئيسية للإعاقة والاعتماد على الآخرين بين كبار السن على مستوى العالم

في عام 2019، كلف الخرف الاقتصادات على مستوى العالم 1.3 تريليون دولار أمريكي، ويعزى زهاء 50% من هذه التكاليف إلى الرعاية التي يقدمها مقدمو الرعاية غير الرسميين (مثل أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين)،

الذين يقدمون الرعاية والإشراف لمدة 5 ساعات في المتوسط يومياً

تتأثر النساء بالخرف بشكل غير متناسب مع من سواهم، وهذا التأثير مباشر وغير مباشر على حد سواء. وتعاني النساء من ارتفاع عدد سنوات العمر المعدلة باحتساب مدد العجز، والوفاة بسبب الخرف، ولكنهن في الوقت ذاته يغطين 70% من ساعات الرعاية المقدمة للأشخاص المصابين بالخرف في كبار السن ولكن هذا لا يعني أن جميع الأشخاص سيصابون به مع تقدمهم في العمر.

وتتضمن العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالخرف ما يلي:

- العمر (أكثر شيوعاً وسط من يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكبر)
- ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم)
- ارتفاع نسبة السكر في الدم (داء السكري)
- زيادة الوزن أو السمنة
- التدخين
- شرب الكثير من الكحول
- الخمول البدني
- العزلة الاجتماعية
- الاكتئاب.

الخرف متلازمة يمكن أن يسببها عدد من الأمراض التي تتلف بمرور الوقت الخلايا العصبية وتتلف الدماغ، مما يؤدي في العادة إلى تدهور الوظيفة الإدراكية (أي القدرة على التفكير) على نحو يتجاوز ما يمكن توقعه من النتائج المعتادة للشيخوخة البيولوجية. وفي حين أن الوعي لا يتأثر، فإن القصور في الوظيفة الإدراكية تصاحبه عادة تغيرات في المزاج أو التحكم العاطفي أو السلوك أو الهمة.

وللخرف أضرار جسدية ونفسية واجتماعية واقتصادية، لا تقتصر فقط على الأشخاص المصابين بالخرف، ولكن تمتد لتشمل من يقدمون الرعاية إليهم، فضلاً عن أسرهم والمجتمع بأسره. غالباً ما يكون هناك قصور في فهم الخرف وإدراكه، مما يؤدي إلى الوصم ووضع الحواجز أمام التشخيص والرعاية.

3-1-6 العلامات والأعراض

تحدث التغيرات في المزاج والسلوك أحياناً حتى قبل حدوث مشكلات في الذاكرة. وتزداد الأعراض سوءاً بمرور الوقت. وفي النهاية، سيحتاج معظم الأشخاص المصابين بالخرف إلى آخرين لمساعدتهم في تأدية أنشطتهم اليومية.

وتشمل العلامات والأعراض المبكرة:

- نسيان الأشياء أو الأحداث الأخيرة
- فقدان الأشياء أو وضعها في غير مكانها
- التوهان عند المشي أو القيادة
- الخلط، حتى في الأماكن المألوفة
- عدم القدرة على تمييز الوقت
- مواجهة صعوبات في حل المشكلات أو اتخاذ القرارات
- مواجهة مشكلات في تتبع الحوار أو صعوبة في العثور على الكلمات
- مواجهة صعوبات في أداء المهام الاعتيادية
- عدم القدرة على تقدير المسافات بين الأشياء بصرياً.

وتشمل التغيرات الشائعة في المزاج والسلوك ما يلي:

- الشعور بالقلق أو الحزن أو الغضب من فقدان الذاكرة
- حدوث تغيرات في الشخصية
- السلوك غير اللائق
- الانسحاب من العمل أو الأنشطة الاجتماعية

- قلة الالكترات لمشاعر الآخرين

ويؤثر الخرف في كل شخص بطريقة مختلفة، ويعتمد ذلك على الأسباب الأساسية والظروف الصحية الأخرى والأداء المعرفي للشخص قبل الإصابة بالمرض.

وفي حين أن معظم الأعراض تزداد سوءاً بمرور الوقت، قد تختفي أعراض أخرى أو لا تحدث إلا في المراحل المتأخرة من الخرف. ومع تطور المرض، تزداد الحاجة إلى المساعدة في العناية الشخصية. وقد لا يمكن الأشخاص المصابون بالخرف من التعرف على أفراد الأسرة أو الأصدقاء، ويصابون بصعوبات في الحركة، ويفقدون التحكم في وظائف المثانة والأوعية، ويواجهون صعوبة في الأكل والشرب وتظهر عليهم تغيرات

سلوكية مثل العداونية التي تسبب الضيق للشخص المصاب بالخرف ولمن حولهم أيضاً.

3-2 العلاج والوقاية

لا يوجد علاج للخرف، ولكن هناك الكثير مما يمكن فعله لدعم كل من الأشخاص المصابين بالمرض وأولئك الذين يعانون بهم.

ويمكن للأشخاص المصابين بالخرف اتخاذ الخطوات التالية حتى ينعمون دوماً بحياة طيبة ويعيشون في رفاه:

- الحرص على النشاط البدني

المشاركة في الأنشطة والتقاعلات الاجتماعية التي تحفز الدماغ وتحافظ على القدرة على أداء الأنشطة اليومية، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد بعض الأدوية في إدارة أعراض الخرف

فيما يخص الأشخاص الذين يبيّن التشخيص أنهم مصابون بالخرف، ثمة أمور يمكن أن تساعد على إدارة الأعراض:

- حافظ على النشاط البدني

- تناول الطعام الصحي

- توقف عن التدخين وشرب الكحول

- احرص على مراجعة الطبيب بانتظام
 - دون المهام والمواعيد اليومية لمساعدة على تنكر الأشياء المهمة
 - حافظ على ممارسة الهوايات وفعل الأشياء التي تدخل البهجة إلى نفسك
 - جرب طرقةً جديدة للحفاظ على نشاط عقلك
 - أمض بعض الوقت مع الأصدقاء والعائلة وشارك في الحياة المجتمعية
 - خطط مسبقاً. فبمرور الوقت، قد يكون من الصعب عليك اتخاذ قرارات مهمة تخصك أو تخص المسائل المالية المتعلقة بك:
 - حدد الأشخاص الذين تثق بهم ليقدموا لك الدعم في اتخاذ القرارات ومساعدتك في الإفصاح عن اختياراتك
 - ضع خطة مسبقة لإخبار الأشخاص بما تختاره وتفضله في الحصول على الرعاية والدعم
 - خذ معك عند مغادرة المنزل بطاقة هويتك وعنوانك والأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم في حالات الطوارئ
 - اتصل بأفراد العائلة والأصدقاء لطلب المساعدة
 - تحدث إلى الأشخاص الذين تعرفهم لإخبارهم بالطريقة التي يمكنهم من خلالها مساعدتك
 - انضم إلى مجموعة دعم محلية
- ومن المهم أن ندرك أن تقديم الرعاية والدعم لشخص مصاب بالخرف يمكن أن يكون أمراً صعباً يؤثر في صحة مقدم الرعاية ورفاهه. وإذا كنت الشخص الذي يقدم الدعم إلى شخص مصاب بالخرف، فاتصل بأفراد الأسرة والأصدقاء والمهنيين لطلب المساعدة. خذ فترات راحة منتظمة واعتن بنفسك. جرب أساليب إدارة الإجهاد مثل تمارين تصفية الذهن، واطلب المساعدة والإرشاد المهنيين إذا لزم الأمر.

3-6-3 توقف عن التدخين ومارس الرياضة، لتحمي نفسك من مخاطر داء الخرف

يتفق الجميع بشكل كبير مع القواعد الارشادية الأولى الصادرة عن منظمة الصحة العالمية بشأن الحد من مخاطر داء الخرف. وتجمع منظمة الصحة العالمية بين أفضل خبراء الصحة في العالم حيث تصدر مواد مرجعية عالمية، حيث توجد ثقة كبيرة في آراء ونصائح خبراء الصحة بالمنظمة. وقد تم مؤخرًا نشر المنظمة لتوصيات هؤلاء الخبراء في تقرير صدر بعنوان: "الحد من مخاطر التدهور الإدراكي والخرف: إرشادات منظمة الصحة العالمية" (World Health Organization, 2019). (ترخيص رقم CC BY-NC-SA 3.0 IGO). ويستعرض هذا التقرير توصيات مفيدة للغاية لقليل خطر الإصابة بداء الخرف، الذي يُعد السبب الرئيسي الخامس للوفاة في العالم.

ففي كل عام، تُكتشف ما يقرب من 10 ملايين حالة خرف جديدة، وقد حذرت منظمة الصحة العالمية من أنه من المتوقع أن يتضاعف عدد المصابين بهذا الاضطراب ثلاث مرات على مدار الثلاثين عامًا القادمة، و يؤدي الخرف إلى تدهور في ذاكرة الإنسان وتفكيره وسلوكه وقدرته على أداء الأنشطة اليومية، حيث يوجد أكثر من 50 نوعاً منه، و يعد مرض الزهايمر الأكثر شيوعاً إلى حد بعيد من بين هذه الأنواع العديدة.

ويتمثل التقدم في العمر أهم عوامل الخطر فيما يتعلق بتراجع القدرات المعرفية والإدراكية، على الرغم من أن الخرف لا يُعد نتيجة طبيعية أو حتمية للشيخوخة، في حين أن العوامل الوراثية يمكن أن تلعب دوراً طفيفاً في بعض حالات الخرف، وعلى الرغم من عدم وجود علاج فعال لداء الخرف الذي يصيب نحو 5% من سكان العالم ممن تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، وتصل نسبة الإصابة به إلى 25% بين من تخطوا سن 85 عاماً، إلا أن هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتأخير أو إبطاء ظهور وتطور هذا المرض.

3-6-4 دليل منظمة الصحة العالمية للحد من مخاطر الإصابة بالخرف

- ممارسة التمارين الرياضية: بحد أدنى 150 دقيقة من النشاط البدني، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط ذات الوتيرة العالية أسبوعياً (أو مزيج من الاثنين)
- التوقف عن التدخين: يزيد التدخين من خطر التدهور المعرفي والإدراكي والإصابة لاحقاً بالخرف، إضافة إلى مشكلات صحية أخرى.
- اتباع نظام غذائي جيد: ينصح باتباع نظام غذائي وهو حمية البحر الأبيض المتوسط، التي تتكون من كمية كبيرة من الحبوب والفواكه والأسماك والبقوليات والخضروات، وينصح بتناول القليل من اللحوم أو منتجات الألبان. ويدرك التقرير بأنه لا توجد فائدة مثبتة فيما يتعلق بالحد من خطر الإصابة بالخرف نتيجة لتناول المكمّلات الغذائية مثل فيتامين (ب) أو (ه).
- تجنب تناول المشروبات الكحولية بكميات كبيرة: يزيد تناول الكحول بشكل مفرط من خطر التدهور الإدراكي أو الإصابة بالخرف أو الاتنان معاً
- العمل على تدريب المخ: يمكن من خلال ممارسة ألعاب الطاولة والكلمات المتقاطعة أن نقلل من خطر التدهور الإدراكي أو الخرف أو كليهما
- تقوية العلاقات الاجتماعية: ترتبط المشاركة الاجتماعية والدعم الاجتماعي بشكل قوي بالصحة الجيدة للإنسان وشعوره بالعافية.
- المحافظة على الوزن: تشير الدراسات إلى أن السمنة في منتصف العمر تزيد من خطر الإصابة بالخرف.
- فحص ضغط الدم: لوحظ أن هناك نمطاً من ارتفاع ضغط الدم خلال سنوات منتصف العمر يتبعه انخفاض سريع في ضغط الدم في وقت لاحق من الحياة لدى الأفراد الذين سيسابون بالخرف.
- فحص السكري: هناك ارتباط بين الإصابة بداء السكري في وقت متأخر من العمر وزيادة خطر الإصابة بالخرف، لذا، عليك بإجراء فحوصات السكري مرة واحدة سنوياً على الأقل
- فحص الكوليسترول: ثبت من خلال عدد من الدراسات في علم الوبائيات وجود علاقة وثيقة بين مستويات الكوليسترول المرتفعة وبداية الخرف

- العلاج في حالة الإصابة بالاكتئاب: هناك أدلة جوهرية تربط بين الاكتئاب والتدھور الإدراكي والمعرفي والخرف

- فحص السمع: يرتبط فقدان السمع بزيادة خطر التدھور المعرفي أو الإصابة بالخرف أو الاثنان معاً

3-6-5 انقسام الآراء حول المكمّلات الغذائيّة

يقدم التقرير الصادر عن منظمة الصحة العالمية معلومات قيمة للغاية في هذا الصدد على الرغم من أنني لا أتفق معهم كلّياً في الرأي حول المكمّلات الغذائيّة، حيث تعتقد منظمة الصحة العالمية أن فيتاميني (ب) و(ه) ليس لهما فائدة مثبتة فيما يتعلق بالخرف، ومع ذلك، فقد أظهرت دراسات موثقة بشكل جيد أن فيتامين (ه) هو جزء مضاد للأكسدة قوي للغاية يمكنه حماية الخلايا والأنسجة من التلف. لذلك وبشكل عام، توفر مضادات الأكسدة الحماية من الأمراض المزمنة، بما في ذلك الأمراض العصبية التكسيّة. وأعتقد بأنه طالما

أنا نستخدم المنتجات الطبيعية، فإن تناول مضادات الأكسدة سيكون مفيداً لصحتنا

3-7 التمارين الرياضية والتدخين

يشكّل الإقلاع عن التدخين هاجساً لدى كل المدخنين، الذين يرغبون في التخلص من هذه العادة الضارة صحيّاً، ومن ثم يبحثون عن حلول كثيرة قد لا يبدو بعضها مجدياً. وفقاً للعديد من الخبراء يعدّ النيكوتين مثلاً على قوة

الإدمان القاتلة. فكلما دخنت أكثر، ازدادت كمية النيكوتين التي تحتاجها لتشعر بالراحة

يؤثّر التدخين سلباً في جودة الحياة، ويؤدي إلى أمراض لا حصر لها، وفقاً لإدارة الغذاء والدواء. وسوء الحظ، الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل، إذ تشير الإحصائيات إلى أن أقل من 1 من كل 10 أشخاص يتمكنون من الإقلاع عن التدخين سنوياً، وفق ما تذكره مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها CDC. وسط كل هذه الآثار السلبية، لا بد من النظر بعين التفاؤل من أجل تطوير طرق جديدة للإقلاع عنه. قد يؤدي الانخراط في ممارسة الرياضة البدنية إلى نتائج إيجابية في هذا المجال. ومع ذلك، من المهم استشارة الطبيب

ونيل الدعم اللازム منه لتغيير هذا السلوك

ان ترك التدخين بشكل مفاجئ وفوري يجعل اعراض الانسحاب أكثر حدة، ومن تلك الاعراض: الشعور بالضيق والقلق والاكتئاب والأرق وزيادة الوزن. ومن أهم الطرق التي تخفف حدة اعراض الإقلاع عن التدخين، وتشجع ووفقاً لدراسة، نشرت في عام 2019 .النفس على الاستمرار، هي ممارسة أنشطة رياضية منتظمة وفق موقع على موقع إيمفرومود هيلث، يحتاج الجسم وأعضاؤه الداخلية إلى كمية محددة من الأكسجين للنمو ودعم الوظائف الأساسية الأخرى مثل التمثيل الغذائي. ويساعد التمرين الجسم في نقل الأكسجين بكفاءة إلى مجرى الدم وفقاً

لجمعية الرئة الأمريكية. فالتدخين يعمل بعكس الرياضة في ما يتعلق بإدارة الأكسجين في الجسم

3-7-1 كم مرة يجب أن تمارس التمارين؟

وجد الباحثون أن الفئران التي مارست التمرين مدة ساعتين يومياً أظهرت Medical News Today وفقاً لـ الانخفاض نفسه في اعراض الانسحاب تماماً، مثل تلك التي مارسته 24 ساعة في اليوم. وهذا يشير إلى أن الآثار الإيجابية لممارسة الرياضة غير مرتبطة بكثافة التمرين. وينصح الخبراء بممارسة التمارين الهوائية، مثل المشي والسباحة والركض والجري وركوب الدراجات، وهي جمياً تساعدك على كسر روتينك اليومي وتعزز شعورك بالصحة الذي يدفعك بدوره إلى تحمل اعراض الإقلاع عن التدخين والاستمرار في خطتك الاستشفائية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- تأثير الدخان على الدم يُسبّب النيكوتين، وأول أكسيد الكربون الناجمان عن التدخين لزوجةً في الدم.
- 2- يُساهم التدخين في تضييق الشرايين؛ حيث تُقلّل الشرايين الضيقة من نسبة تدفق الدم إلى القلب، وأعضاء الجسم الأخرى، مما يسبب صعوبةً في ممارسة التمارين الرياضية.
- 3- التدخين يعمل على نقص إمداد العضلات بالأكسجين، مما يؤدي عدم حصول العضلات على الأكسجين بالسرعة الكافية وإلى عرقلة عمل الجسم بكفاءة أثناء التمرين.
- 4- يزيد التدخين من معدل ضربات القلب أثناء الراحة.
- 5- يؤثر الدخان على قوة التحمل حيث يرتبط التدخين بانخفاض قدرة الشخص على التحمل الجسدي، كما يرتبط بانخفاض مستويات التمرين.
- 6- يؤدي التدخين في مرحلة المراهقة، أو مرحلة ما قبل المراهقة إلى إبطاء معدل نمو الرئتين.
- 7- أن ممارسة الرياضة المكثفة أو المعتدلة لمدة نصف ساعة يومياً يفيد المسنين السبعينيين في إطالة أعمارهم أكثر اضافة إلى الإقلاع عن التدخين.
- 8- ممارسة الرياضة سواء بشكل مكثف أو معتدل يرتبط بانخفاض معدل الوفيات
- 9- لا يفضل ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام، بل ان ممارستها بشكل مكثف مفتاح للعمر المديد
- 10- أن ممارسة التمارين الرياضية 30 دقيقة يومياً مهما كانت حدتها، بواقع ستة أيام في الأسبوع تؤدي إلى تخفيف خطر داء الخرف وكذلك الوفاة

2-4 التوصيات:

- 1- إن أفضل طريقة للوقاية من إدمان التدخين هي عدم استخدام التبغ في المقام الأول.
- 2- أفضل طريقة لمنع الأطفال من التدخين هي لا تدخن أنت أمامهم بنفسك. فقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين لا يدخن آباؤهم أو الذين نجحوا في الإقلاع عن التدخين هم أقل عرضة لممارسة سلوك التدخين.
- 3- إذا كنت مثل العديد من المدخنين ومستخدمي التبغ، فأنت تعلم أنه ينبغي الإقلاع عن ذلك. لكنك غير متأكد من كيفية القيام بذلك. قد يكون الإقلاع عن التدخين مرة واحدة ممكناً مع بعض الأشخاص.
- 4- تعزيز فرص النجاح من خلال الحصول على المساعدة من مزود الرعاية الصحية ووضع خطة لهذا الأمر.
- 5- يجب ان توفر بعض المراكز الصحية رعاية عالية الجودة وقائمة على الأدلة. حيث يوفر العاملون هذه الرعاية بطريقة داعمة وغير متسرعة في إصدار الأحكام لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.
- 6- ان يتعاون فريق العلاج مع المدخنين لوضع خطة فعالة للتوقف عن التدخين لتعزيز الحافز والمهارات اللازمة للإقلاع عن التدخين عندما يكون المدخن مستعداً.
- 7- الحد من خطر الإصابة بالخرف نتيجة لتناول المكمّلات الغذائية يجب ممارسة الرياضة المكثفة أو المعتدلة لمدة نصف ساعة يومياً للمسنين السبعينيين لإطالة أعمارهم أكثر اضافة والحد من داء الخرف اضافة الى الإقلاع عن التدخين
- 8- عدم ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام
- 9- يجب التوقف عن التدخين وممارسة الرياضة لتحمي نفسك من داء الخرف
- 10- العمل على تدريب المخ من خلال ممارسة ألعاب الطاولة والكلمات المتقطعة لأنها نقل من خطر التدهور الإدراكي أو الخرف أو كلّيهم

المصادر

- محمود داود الريبيعي (2024) التمارين الرياضية والتليك، لياقة بدنية، صحة جيدة، راحة نفسية، دار الوفاق للنشر والتوزيع، عمان
- منظمة الصحة العالمية 2023. موقع المنظمة.
- How Smoking Affects Your Workout". www.smokefree.gov. Retrieved 15-10-2018. Edited. Conway TL. Cronan TA. "Smoking. – exercise. and physical fitness" ,www.ncbi.nlm.nih.gov. Retrieved 15-10-2018. Edited.
- "Smoking and Physical Activity". www.my.clevelandclinic.org. Retrieved 15-10-2018. Edited.
- <https://mawdoo3.com>