

هر نخ سیگار ۲۰ دقیقه از عمرتان کم می‌کند

11 دی 1403

پس از ارزیابی‌های جدید از مضرات سیگار، داده‌ها نشان داده است استعمال سیگار حتی بیش از آنچه پزشکان پیش از این تصور می‌کردند، طول عمر را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه کالج لندن دریافتند که به‌طور متوسط، هر نخ سیگار حدود ۲۰ دقیقه از عمر فرد کم می‌کند. این بدان معناست که مصرف یک بسته سیگار ۲۰ عددی می‌تواند تقریباً هفت ساعت از عمر را کاهش دهد.

بر اساس این گزارش، اگر فردی که روزانه ۱۰ نخ سیگار می‌کشد، از اول ژانویه در سال نو میلادی سیگار را کنار بگذارد، می‌تواند تا ۸ ژانویه از اینکه یک روز کامل عمرش به دلیل سیگار کشیدن از بین برود، جلوگیری کند. در صورت ادامه ترک تا ۵ فوریه، می‌تواند یک هفته به عمر خود اضافه کند و اگر تا ۵ اوت ترک را ادامه دهد، یک ماه کامل به امید به زندگی خود بیفزاید.

طبق این ارزیابی، تا پایان سال میلادی این فرد می‌تواند ۵۰ روزی که می‌توانست در صورت سیگار کشیدن از عمرش کم شود را به عمر خود بازگرداند.

با توجه به نتیجه تحقیقات جدید، شاید افرادی که به سیگار کشیدن اعتیاد دارند انگیزه خوبی برای ترک این عادت مخرب پیدا کنند.

دکتر «سارا جکسون»، متخصص ارشد گروه تحقیقات الکل و دخانیات در دانشگاه کالج لندن، گفت: مردم عموماً می‌دانند که سیگار کشیدن زیان‌آور است، اما معمولاً میزان این آسیب را دست‌کم می‌گیرند. به‌طور متوسط، سیگاری‌هایی که سیگار را ترک نمی‌کنند، حدود یک دهه از عمر خود را از دست می‌دهند و این یعنی ۱۰ سال زندگی کمتر.

در حالی که ارزیابی قبلی که در سال ۲۰۰۰ در مجله پزشکی انگلیس BMJ منتشر شد، نشان می‌داد که هر نخ سیگار به طور میانگین ۱۱ دقیقه از عمر فرد می‌کاهد، تحلیل جدید که در مجله Journal of Addiction منتشر شده، این رقم را تقریباً دو برابر کرده و به ۲۰ دقیقه رسانده است: ۱۷ دقیقه برای مردان و ۲۲ دقیقه برای زنان.

دکتر سارا جکسون گفت: برخی افراد ممکن است فکر کنند که از دست دادن چند سال زندگی برایشان مهم نیست، به‌ویژه که معمولاً سالمندی با بیماری‌های مزمن یا ناتوانی همراه است. اما سیگار کشیدن فقط دوره ناسالم زندگی در پایان عمر را کوتاه نمی‌کند بلکه بیشتر سال‌های نسبتاً سالم در میانسالی را از بین می‌برد و شروع بیماری را جلو می‌اندازد. این بدان معناست که یک سیگاری ۶۰ ساله معمولاً وضعیت سلامتی مشابه یک غیرسیگاری ۷۰ ساله را خواهد داشت.

به گزارش گاردین، اگرچه برخی سیگاری‌ها عمر طولانی دارند، اما برخی دیگر به بیماری‌های مرتبط با

سیگار مبتلا شده و حتی در دهه ۴۰ زندگی خود می‌میرند. این تفاوت ناشی از عادت‌های متفاوت سیگار کشیدن است، مانند نوع سیگار، تعداد پک‌ها و عمق استنشاق. همچنین حساسیت افراد به مواد سمی موجود در دود سیگار متفاوت است.

نویسندگان مطالعه تاکید دارند که برای بهره‌مندی کامل از فواید سلامت و افزایش عمر، سیگاری‌ها باید به طور کامل سیگار را ترک کنند. تحقیقات پیشین نشان داده که هیچ سطح امنی از سیگار کشیدن وجود ندارد: خطر بیماری قلبی و سکته برای افرادی که روزانه فقط یک نخ سیگار می‌کشند، فقط حدود ۵۰ درصد کمتر از کسانی است که روزانه ۲۰ نخ می‌کشند. آنها می‌نویسند: ترک سیگار در هر سنی مفید است، اما هرچه زودتر این مسیر مرگبار را ترک کنند، عمر طولانی‌تر و سالم‌تری خواهند داشت.

به گفته متخصصان، ترک سیگار کار سختی است اما مزایای سلامتی آن ارزشش را دارد که برای کنار گذاشتن این محصول مضر تلاش کنید.

همچنین به گفته پزشکان، بیماران نباید از صحبت با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود برای کسب اطلاعات بیشتر بترسند.

همه بیماران، مستحق دسترسی به منابع و به دور از قضاوت برای کمک به ترک سیگار هستند