

Njia bora za kumfanya mtu aache kuvuta sigara

By SW - Melkisedeck Shine · May 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Ni kazi ngumu kidogo kuacha uvutaji wa sigara. Uvutaji ni tishio kwa maisha yetu. Yawezekana hufahamu kwamba nusu ya watu wanaovuta sigara watakufa, ikiwa ni matokeo ya athari kilevi hicho. Sigara inasababisha robo ya vifo vyote vya kansa nchini Uingereza kila mwaka.

Kuacha uvutaji sio jambo rahisi sana. Hii ndiyo sababu kwa nini hadi sasa bado kuna watu milioni 10 wanaovuta sigara nchini Uingereza. Huku watu kati ya milioni tatu hadi nne wanajaribu kuacha wakati wowote bila ya mafanikio.

Njia tofauti zinazowezesha kuacha matumizi ya kilevi hicho ni zifuatazo, kama zinavyotambuliwa kwa majina yafuatayo:

1. Cold turkey

Ni njia ya kujikatalia kuvuta sigara.

Mvutaji anatakiwa aishi na kanuni ya 'angalau mvuto mmoja.' Kwa mujibu wa wataalamu hao, hamu ya kawaida ya sigara inadumu kwa mtu walau kwa takribani dakika tano.

Hivyo, mvutaji anatakiwa kuwa na orodha ya mikakati ndani ya dakika tano hizo kuvuruga hisia, iwapo hamu ya kuvuta itakapomjia.

3. Sigara ya kielektroniki (Vape)

Watu wengi wamegeukia uamuzi wa kuacha sigara, kwa kuvuta sigara za kielektroniki ambazo kimsingi zimeumbwa mfano wa sigara haliso na zinazopatikana katika aina zote za miundo na ladha. Hivyo, ni rahisi kupata picha, kwa nini Waingereza wapatao milioni 2.9 wanaitumia.

Aina hiyo ya sigara, huifanya mikono ya mvutaji iwe na shughuli ya kufanya kwa kuvuta aina hiyo ya sigara isiyo na majivu na gesi chafu ya ya aina ya carbon monoxide au vingine vinavyopatikana katika sigara halisi.

Hata hivyo, tafiti kadhaa zinaonyesha hewa hiyo inaweza kusababisha mabadiliko ya chembehai zinazoweza kusababisha kansa.

4. Ushawishi kitaalamu (Hypnotism)

Utafiti uliofanywa kwa watu 6,000 wanaovuta sigara, inaonyesha kuwa njia hiyo ina mafanikio makubwa, kwa kuwashawishi wavutaji watambue madhara na faida za kuacha sigara

"Inachukua siku chache tu kwa nikotini kuondoka mwilini mwako. Kwa hiyo, kile unachoachwa nacho ni tamaa ya kisaikolojia," anasema mtaalamu Brian Jacobs, anayesema

kinachoshughulikiwa hapo ni tamaa, wakati mtu yupo mapumzikoni.

Baada sigara ya mwisho

Baada ya saa nane, oksijeni hurudi katika hali ya kawaida mwilini na tindikali ya nikotini na hewa ya carbon monoxide hupungua kwa kiwango cha nusu ya kilichokuwapo.

Baada ya saa 48, mwilini mwa binadamu hakuna nikotini inayobaki mwilini na uwezo wa kuonja na harufu unaboreshwa. Hatari ya kuwa na mashambulizi ya moyo, nayo inaanza kupungua.

Hatua inayofuata baada ya kati ya wiki mbili na 12, mzunguko wa damu, hewa, maji na mahitaji mengine mwilini yanaboreka.

Ni hali inayoendelea hata kufika baada ya miezi mitatu hadi tisa, mapafu yanakuwa yameboreka kwa asilimia 10 na kukohoa kunakuwa kumepungua.

Inapofika mwaka mmoja umepita, hatari ya ugonjwa wa moyo kwa mvutaji inakuwa katika kiwango cha nusu ilivyokuwa awali na ikiendelea katika miaka 10 baadaye, hatari ya saratani ya mapafu huwa nusu kwa mvutaji, kulinganisha na alivyokuwa awali.

Ikiendelea baada ya miaka 15, moyo unakuwa salama dhidi ya hatari ya mashambulizi ya sawa na kuwa sawa na asiyetumia sigara.