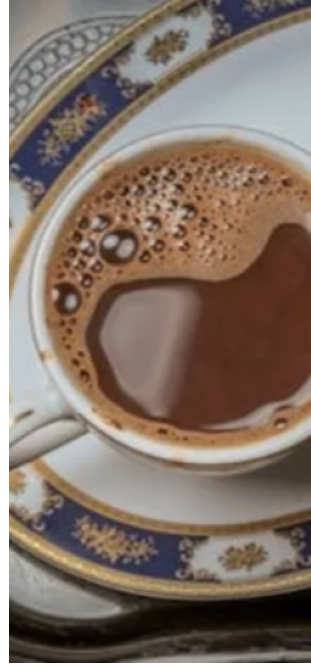


أطباء: التدخين والقهوة عند الإفطار خطر صحي ورمضان فرصة للإقلاع



وجه الأطباء المتخصصون مجموعة من النصائح لمن يعتاد على بدء يومهم بشرب القهوة أو الشاي والتدخين في الصباح، ما ينعكس سلباً على حالتهم المزاجية ويسبب توتراً ومداغاً لدى البعض.

وتستهل الطبية مروة الحسيني، أخصائي الباطنة العامة، أن الصيام من العادات الصحية المفيدة للصحة العامة والجهاز الهضمي، لكنه قد يكون سبباً خلف تعكر مزاج كثير ممن اعتادوا على التدخين بشراهة أو شرب المنبهات بكمية كبيرة.

وتوجه الحسيني، عوضاً عن ذلك، إلى ضرورة استغلال شهر رمضان للتقليل قدر المستطاع من التدخين وكذلك من معدل شرب المنبهات، لاسيما القهوة التي تحتوي على الكافيين، مع التحذير من تناولها بكثرة بعد الفطار، في محاولة من البعض "لتعويض" صيامهم عنها طوال اليوم، ما يجعلهم عرضة إلى ارتفاع ضغط الدم وسرعة ضربات القلب والتهابات المعدة.

وشددت الطبيبة على: "ضرورة التزام الصائم، بشرب كميات كافية من الماء حتى لا يتعرض للجفاف، مع

الاعتدال في شرب المنبهات بعد الإفطار والتي يفضل ألا تتجاوز "3" أكواب من الشاي، مع تفضيل تناول الشاي "الأخضر" وتناول المكسرات".

ومن جانبه، يحذر الدكتور فؤاد عودة رئيس الرابطة الطبية الأوروبية الشرق أوسطية بإيطاليا، من التدخين بشكل عام، مطالباً المدخنين بسرعة التخلص من هذه العادة الضارة على صحتهم.

وينصح عودة، بضرورة استغلال شهر رمضان للتقليل من كمية تدخين السجائر وأعدادها، محذراً من تدخين السجائر مباشرة عند الإفطار، مما يجعل الأشخاص عرضة للجلطات.

وعن ذلك يوضح الطبيب أنه: "على مدار اليوم تكون المعدة الصائم فارغة، ولزوجة دمه عالية وحركة الدم بطيئة نتيجة قلة السوائل في الجسم، وبالتالي يكون تدخين السجائر عند الإفطار مباشرة له عواقب خطيرة، حيث تمتزج المكونات المسرطنة بالسجائر بالدم وتنتقل إلى القصبة الهوائية والمعدة".

وبحسب الطبيبة، فإن العملية السابقة من شأنها أن تسبب إعاقة في الهضم وإفراز العصارة المعوية وسد الشهية والإمساك، بجانب أنها قد تقف خلف حدوث الجلطات.

ويرى عودة أن: "أفضل طريقة هي التقليل من تدخين السجائر خلال الشهر قدر المستطاع، واستغلاله لمحاولة التوقف عن هذه العادة".