

# موضوعات مرتبط

## به حداقل رساندن افزایش وزن

شاید شنیده باشید که نمی‌توان در زمان ترک سیگار، از افزایش وزن جلوگیری کرد. شاید به نظر بعضی افراد منطقی بیاید که زمان ترک سیگار، پرخوری کنند و بعدا مشکل اضافه وزن را حل کنند. تاثیر مقدار اندکی افزایش وزن بر روی سلامتی در مقابل خطرات ناشی از سیگار کشیدن قابل چشم‌پوشی است. فرد سیگاری معمولی، باید بین ۳۵ تا ۵۰ کیلوگرم وزن اضافه کند تا ریسک معادل سیگار کشیدن را از طریق افزایش وزن بر روی قلبش اعمال کند. و این تازه جدا از خطر سرطان است، که سیگار کشیدن به فرد تحمیل می‌کند.

اما به دلیل توجه به ظاهر و زیبایی، پرخوری و اضافه‌وزن ناشی از آن باعث می‌شود تلاش برای ترک سیگار به حاشیه رانده شود. بی‌انگیزه شدن به دلیل تغییر ظاهر، باعث می‌شود برخی افراد دوباره سیگار بکشند. سپس فرد باید هم با اضافه وزن روبه‌رو شود و هم با سیگار کشیدن. معمولا اضافه‌وزن صرفا با بازگشت به سیگار از بین نمی‌رود.

اضافه‌وزن پس از ترک سیگار ممکن است به دلایل مختلفی باشد. سیگار کشیدن بر روی سوخت‌وساز فرد تاثیر دارد و ترک آن باعث اضافه‌وزن در بعضی افراد می‌شود. می‌توان انتظار داشت بعضی افراد بین ۲ تا ۵ کیلو وزن اضافه کنند. اما وقتی اضافه وزن از ۵ کیلو بیشتر شود، احتمالا مولفه‌های دیگری هم تاثیرگذارند.

خوردن میان‌وعده یا افزایش حجم هر وعده به راحتی باعث می‌شود فرد هر روز چندصد کالری اضافه دریافت کند. اگر او هر روز فقط ۱۰۰ کالری بیشتر غذا بخورد، در یک ماه ۰٫۵ کیلو، در یک سال ۵ کیلو و در ۱۰ سال بیش از ۵۰ کیلو وزن اضافه می‌کند. این مقدار اضافه وزن از کالری معادل یک نوشابه در هر روز به وجود می‌آید. به این دلیل است که شما اغلب می‌شنوید: "من چندان بیشتر غذا نمی‌خورم، اما وزنم زیاد شده است." درست است، شاید غذای هرروز آنها چندان زیاد نشده باشد. اما هرروز غذای بیشتری خورده‌اند، و اثر تجمیعی آن را می‌توان عامل "ناشناخته‌ی" افزایش وزن دانست.

بعضی از سیگاری‌های سابق بیشتر غذا می‌خورند، صرفا به این دلیل که گرسنه‌تر هستند. آنها متوجه می‌شوند که بین وعده‌ها هم غذا می‌خورند و یا در زمان‌هایی که قبلا غذا نمی‌خوردند، وعده‌ی جدیدی اضافه شده است.

اگر برای غذا خوردن مجبور باشند تا انتهای روز صبر کنند، یا فاصله‌ی بین وعده‌هایشان خیلی زیاد باشد، علائمی مانند سردرد، بی‌خوابی و یا کمبود انرژی را احساس می‌کنند. این ممکن است یکی از عوارض جانبی ترک سیگار باشد.

دلیل احساس گرسنگی به وجود آمده در این واقعیت نهفته است که نیکوتین اشتها را سرکوب می‌کند. سیگار کشیدن بین وعده‌ها، نیاز به خوردن میان وعده را در بسیاری از سیگاری‌ها از بین می‌برد. نیکوتین این کار را با بالا بردن قند خون و چربی خون انجام می‌دهد. در واقع بدن را فریب می‌دهد تا باور کند که بیش از حدی که غذا خورده، کالری دریافت کرده است. با اینکه ممکن است سیگار کشیدن وزن را کنترل کند، این کار را در قبال هزینه‌ای انجام می‌دهد. سیگاری که برای سرکوب کردن اشتها به کار می‌رود، می‌تواند باعث سرطان، سکته، بیماری‌های قلبی و تعداد زیادی بیماری‌های دیگر شود.

سیگاری سابق دیگر به طور مداوم سرکوب‌کننده‌ی اشتها دریافت نمی‌کند. این به معنی آن نیست که حتما باید کالری دریافتی‌اش را افزایش دهد. ممکن است این مشکل، با توزیع مجدد وعده‌های غذایی که معمولا مصرف می‌شد، در وعده‌های غذایی کوچک‌تر در طول روز حل شود. این کار اجازه می‌دهد سیگاری‌های سابق در طول روز میان وعده بخورند و مجموع کالری دریافتی آن‌ها افزایش نیابد. به عنوان مثال، اگر صبحانه شامل مافین، تخم‌مرغ، و یک لیوان آب‌میوه می‌شد، به جای این‌که تمام غذا را یک‌جا بخورید، می‌توانید آن را در دو یا سه وعده تقسیم کنید تا جریان یکنواخت‌تری از قند خون را در طول ساعات صبح دریافت کنید. همین عمل را می‌توان در مورد نهار و شام انجام داد، که باعث می‌شود در طول روز تعداد زیادی میان وعده بخورید.

یکی دیگر از مکانیزم‌هایی که باعث افزایش کالری دریافتی می‌شود، پرخوری کردن ناآگاهانه در انتهای وعده‌ی غذایی است. روشن کردن یک سیگار، قبلا اعلام‌کننده‌ی پایان وعده‌ی غذایی بود. وقتی سیگاری وجود نداشته باشد که نشانه‌ی پایان وعده باشد، سیگاری سابق چه گرسنه باشد و چه نباشد در انتهای وعده به مصرف غذا ادامه می‌دهد. شاید او اصلا متوجه نشود که در این فرایند بیشتر غذا خورده است.

یک راه‌حل برای این جلوگیری از این رفتار آن است که برای وعده‌ی غذایی از قبل برنامه‌ریزی کنید. مقدار غذایی را که در زمان سیگاری بودن مصرف می‌کردید محاسبه و آماده کنید و وقتی غذا را خوردید به خودتان یادآوری کنید که وعده تمام شده است. راه دیگر، ترک میز، بلافاصله پس از اتمام وعده است. اگر در یک جمع هستید و لازم است سر میز بنشینید یک لیوان آب سرد یا یک نوشیدنی بدون کالری دیگر در دسترس داشته باشید. بشقاب تنقلات یا دسر را در دسترس قرار ندهید.

یک راه حل بسیار خوب دیگر این است که بلند شوید و مسواک بزنید. این می‌تواند نشانه‌ی جدیدی برای پایان وعده‌ی غذایی باشد، به علاوه‌ی این که به بهداشت دندان کمک می‌کند. احساس اینکه دهانتان پاک شده است به عنوان کسی که سیگار را ترک کرده می‌تواند تجربه‌ی بسیار خوشایندی باشد. وقتی سیگاری بودید، معمولاً بعد از مسواک زدن سیگار می‌کشیدید، که کل عمل مسواک‌زدن را بی‌اثر می‌کرد.

به جز کنترل مصرف غذا، ورزش کردن هم وسیله‌ای برای کنترل وزن پس از ترک سیگار است. بیست تا سی دقیقه ورزش در هر روز باعث می‌شود تغییرات متابولیک پس از ترک سیگار خنثی شوند. اگر "کمی بیشتر" غذا می‌خورید، ورزش بیشتر می‌تواند تاثیر آن‌را هم خنثی کند. اما واقع‌بین باشید. برای سوزاندن مقدار نسبتاً کمی غذای اضافه باید مدت زیادی ورزش کنید. این به معنی آن نیست که ورزش کردن جهت کاهش وزن بیهوده است، اما اگر با بیل غذا می‌خورید و بعد از آن یک پیاده روی کوتاه می‌کنید، انتظار نداشته باشید که کالری اضافه را بسوزانید.

کنترل وزن همزمان با ترک سیگار با مقداری تلاش و برنامه‌ریزی بیشتر قابل انجام است. اگر در هنگام ترک سیگار وزنتان افزایش یافت، باید به سرعت دست به کار شوید تا این فرایند معکوس شود. سپس برای این که سبک زندگی سالمی داشته باشید، مراقب مصرف غذایتان باشید، مرتب ورزش کنید، و از همه مهم‌تر، هرگز **پک دیگری نزنید!**

## ترک سیگار و کم کردن وزن

"بعد از این که وزن کم کردم سیگار را کنار می‌گذارم." خیلی وقت‌ها فرد اضافه‌وزن را به عنوان بهانه‌ای برای ترک نکردن سیگار مطرح می‌کند. او فکر می‌کند ترتیب منطقی این است که ابتدا وزن کم کند و سپس سیگار را ترک کند. اما نتیجه‌ی نهایی این روش معمولاً ناامید کننده است.

اگر فرد موفق شود وزنش را کم کند، این کار را با افزایش مصرف سیگار انجام می‌دهد. سیگار می‌تواند اشتها را سرکوب کند. سپس وقتی که می‌خواهد سیگار را ترک کند احتمالاً بیشتر غذا خواهد خورد تا با وسوسه‌اش برای سیگار کشیدن کنار بیاید. او دوباره به وزن سابقش بازمی‌گردد و حالا چون از کنترل وزنش ناامید شده است، سیگار کشیدن را هم شروع خواهد کرد. حالا دوباره در نقطه‌ای قرار می‌گیرد که از آن‌جا شروع کرده بود، یعنی هم اضافه‌وزن دارد و هم سیگار می‌کشد.

اگر هدف فرد این است که سیگار را ترک کند و از آن دور بماند، و همچنین وزنش را هم کنترل کند، باید در هر کدام بدون تکیه بر دیگری موفق شود. اجباری نیست که فرد همزمان سیگار را ترک کند و رژیم هم بگیرد. با این که رژیم گرفتن در زمان ترک سیگار غیرممکن نیست، برای بسیاری از افراد رژیم گرفتن هنگام ترک کردن کار سختی است.

به دلیل پایین آمدن سطح قند خون در زمان ترک سیگار، وسوسه‌ی خوردن میان وعده‌های شیرین همیشه وجود دارد. به علاوه، چون دیگر فرد در پایان وعده سیگار نمی‌کشد تا مشخص شود که آن وعده تمام شده، ممکن است بعد از دسر هم به غذا خوردن ادامه دهد. اما اگر فرد بخواهد وزنش را در هنگام ترک کنترل کند، یا باید در مقابل وسوسه‌ی خوردن میان‌وعده مقاومت کند، یا این که به جایگزین‌های کم کالری تری رو بیاورد.

اما سیگاری سابق ممکن است احساس کند که بهتر است در هر نوبت با یک مشکل روبه‌رو شود. او ممکن است خودش را با غذاهای محبوبش احاطه کند، و گمان کند که این کار را فقط برای یکی دو هفته انجام می‌دهد. کیک، کلوچه، چیپس و دیگر خوراکی‌های محبوب مصرف می‌شوند و یک عادت غذایی ناسالم تثبیت می‌شود. آن چه او فکر می‌کرد ممکن است فقط چند روز طول بکشد، تبدیل به چند ماه و چند سال می‌شود. افزایش وزن نتیجه‌ی ناگزیر این فرایند است. فرد به دلیل بی‌انگیزه شدن یا دوباره سیگار خواهد کشید، یا همچنان وزنش اضافه خواهد شد تا زمانی که قدم مثبتی بردارد و این عادت پرخوری را بشکند.

از طرف دیگر اگر فرد در زمان ترک سیگار، راه‌حلی برای پرخوری‌اش در نظر بگیرد، تمام مشکلات طولانی‌مدت مربوط به غذا خوردن برطرف خواهند شد. برای کنار آمدن با وسوسه‌ی خوردن شیرینی‌جات، می‌توان مقدار زیادی آب‌میوه در سه روز اول ترک سیگار مصرف کرد. این باعث می‌شود قند خون تثبیت شود، بنابراین برخی از علائم معمول در زمان ترک سیگار بهبود می‌یابند. به علاوه، اسیدی بودن آب‌میوه‌ها باعث می‌شود سرعت دفع نیکوتین افزایش پیدا کند. در نتیجه مدت احساس کردن علائم جسمی ترک را کاهش می‌یابد.

خوردن هویج و کرفس در میان‌وعده‌ها هم می‌تواند جایگزین مناسبی برای چند روز اول باشد. این مواد کم کالری هستند و باعث ایجاد وابستگی هم نمی‌شوند. فرد در عرض چند هفته، از این سبزیجات خسته می‌شود و آن‌ها را کنار می‌گذارد. او سیگار را ترک کرده است، بدون این که روی غذا خوردن، به عنوان یک تکیه‌گاه دائمی حساب کند.

دور ماندن از سیگار یک تعهد مادام‌العمر است. مهم‌ترین قدمی که در این راه می‌توانید بردارید این است که نسبت به سیگار نکشیدن نگرش خوبی داشته باشید. یک عادت منفی را جایگزین آن نکنید که مشکلاتان دوبرابر شود. جایگزین کردن عادت منفی باعث می‌شود داشتن نگرش مثبت نسبت به سیگار نکشیدن غیر ممکن شود، و نتیجه‌ی نهایی، بازگشت به سیگار خواهد بود.

اگر از زمان ترک کردن تا حالا وزن اضافه کرده‌اید، برای کنترل وزن تلاش کنید. آن زمان است که می‌توانید در مورد آن چه به دست آورده‌اید حس خوبی داشته باشید. شما نه تنها سیگار را ترک کرده‌اید، بلکه این کار را بدون جایگزین کردن عادات منفی انجام داده‌اید. شما آن موقع واقعا کنترل زندگی خودتان را به دست گرفته‌اید. برای اینکه کنترل آن همچنان در دستتان باشد، هرگز یک دیگری نزنید!

## درک نکردن خطرات سیگار

من در سال ۲۰۰۰، کمی بعد از این که با جان (مدیر سایت) آشنا شدم به او نامه‌ای نوشتم. وقتی جان و من در مورد برنامه‌های ترک سیگار بحث می‌کردیم، او به من گفت سیگار کشیدن را شروع کرد تا توجه یک دختر را جلب کند. او گفت برای یکبار قرار گذاشتن با او حاضر بود انگشت پایش قطع شود. چون خود آن دختر سیگار می‌کشید، جان فکر می‌کرد که سیگار کشیدن برای جلب توجه او فکر خوبی است. قسمت زیادی از نوشته‌ی زیر بخشی از نامه‌ی من به جان بود. دلیل شروع به سیگار کشیدن با دلیل ادامه دادن به این کار تفاوت دارد.

"بچه‌ها واقعا درک نمی‌کنند." ظاهر این جمله نشان می‌دهد چرا سیگار کشیدن نوجوانان تا این حد شایع شده است. ما در این جا محصولی داریم که مرگبار است. در واقع آنقدر مرگبار که به عنوان بزرگترین عامل قابل پیشگیری مرگ و میر در اکثر کشورهای توسعه یافته شناخته می‌شود. خیلی از کسانی که از سیگار کشیدن نمی‌میرند در نهایت دچار بیماری یا معلولیت ناشی از آن می‌شوند. سیگار نه تنها مرگبار است، گران هم هست. نوجوان‌هایی که حالا شروع به سیگار کشیدن می‌کنند، به احتمال زیاد باقی عمرشان را به محصولی وابسته خواهند بود که ده‌ها هزار دلار برایشان هزینه دارد. اما امروزه، آمار شروع به سیگار کشیدن در بین نوجوانان ارقام رکوردشکنی را نشان می‌دهد. توضیح منطقی این تراژدی چه می‌تواند باشد؟

در این جا هم، باید به این دلیل باشد که آن‌ها درک نمی‌کنند. اما در تفسیر این جمله عجله نکنید. بله، بعضی از نوجوانان، هرچقدر هم که به آن‌ها آموزش داده شود هیچ منطقی را قبول نمی‌کنند. اما این در مورد اکثر نوجوانانی که شروع به سیگار کشیدن می‌کنند صادق نیست. وقتی من می‌گویم که آن‌ها درک نمی‌کنند، منظورم این نیست که از عقل سلیم برای گرفتن یک تصمیم منطقی در مورد سیگار بهره‌ای ندارند. حرف من این است که آن‌ها اطلاعات کافی در دسترس ندارند که بتوانند عمق خطر و قدرت اعتیاد را درک کنند. بدون درک این موضوع، آن‌ها مهمات کافی برای رویارویی با فشار گروه همسالان و همچنین روش‌های تبلیغ تنباکو که توسط تولیدکنندگان سیگار به کار می‌روند ندارند.

وقتی به مدرسه‌های محلی پیشنهاد می‌دهم که برنامه‌های آموزشی در مورد سیگار برگزار کنم، آن‌هم به صورت رایگان، معمولاً درخواست من را رد می‌کنند. دلیل آن‌ها، برنامه‌های فشرده‌ی مدرسه‌های امروزی است. به علاوه، مسئولان مدرسه احساس می‌کنند که به بچه‌ها در کلاس‌های بهداشت و ارائه‌های dare (برنامه‌ی آموزشی پیشگیری از سومصرف مواد،م) آموزش کافی داده می‌شود. همه‌ی اینها خوب است، اما پیامی که در چنین برنامه‌هایی منتقل می‌شود معمولاً خیلی سریع و سطحی ارائه می‌شود. ارائه‌های آنها فقط روخوانی سطحی از آن چیزی است که باید در مورد اعتیاد به نیکوتین آموزش داده شود. وقتی من برای اولین بار به یک مدرسه می‌روم، دانش‌آموزان از آنچه که درباره‌ی خطرات سیگار کشیدن و قدرت اعتیاد تعریف می‌کنم حیرت می‌کنند. از آن مهم‌تر، تقریباً هر بار مربی بهداشت دانش‌آموزان به من می‌گوید که او هم هیچ‌گاه اهمیت موضوع را درک نکرده بود.

اخیراً من در کنفرانسی سخنرانی کردم که نمایندگان سازمان‌های بهداشتی مختلف در آن جمع شده بودند. آن‌ها بررسی می‌کردند که چگونه می‌توان از صنعت تنباکو درخواست گرامت کرد. مقامات dare بعد از ارائه پیش من آمدند و گفتند که از دانستن این‌که سیگار کشیدن تا چه حد خطرناک است حیرت کرده بودند. واضح بود که افرادی که مسئولیت آموزش در مورد خطرات سیگار را بر عهده دارند، خودشان فهم درستی از این خطرات ندارند. مدیران مدارس که باید دانش‌آموزان از خطرات مربوط به سیگار آگاه شوند، برای فراهم کردن اطلاعات برای دانش‌آموزان تلاش نمی‌کردند. چون به اشتباه فکر می‌کردند که این مطالب توسط افراد dare به اندازه‌ی کافی پوشش داده می‌شود.

اگر این مطالب به نوجوانان عرضه شود آن‌ها درک خواهند کرد. تنها بحث کمبود بودجه نیست که باعث می‌شود این مطالب منتشر نشوند. در واقع، نبود اراده و تعهد جمعی است که باعث می‌شود این اتفاق بیافتد. والدین باید خواهان چنین اطلاعاتی برای بچه‌هایشان باشند. گروه‌های اولیا و مربیان باید خواهان بخش آموزش پیشگیری از اعتیاد به سیگار باشند. اما متأسفانه آن‌ها هم درک درستی از موضوع ندارند. زیاد اتفاق می‌افتد که والدین در مورد سیگار کشیدن بچه‌هایشان بگویند: "خوب، حداقل مواد استفاده نمی‌کند." برای بچه‌های امروزی آنقدر مشکل اعم از مواد، الکل، و خشونت وجود دارد که سیگار کشیدن در مقابل آن‌ها به نظر ناچیز می‌آید.

آن‌چه والدین و دیگر افراد مسئول نتوانسته‌اند درک کنند این است که سیگار کشیدن از مجموع تمام این مشکلات دیگر بیشتر باعث مرگ و میر نوجوانان خواهد شد. بچه‌های آنها اعتیادی را انتخاب کرده‌اند که به احتمال زیاد آن‌ها را خواهد کشت. منظور از احتمال زیاد چیست؟ خوب، به ازای هر ۱۰۰۰ فرد ۲۰ ساله‌ای که در حال حاضر سیگار می‌کشد و آن را ترک نمی‌کند، علت مرگ ۶ نفر از آن‌ها خشونت خواهد بود، ۱۲ نفر از آن‌ها بر اثر تصادف از بین خواهند رفت، و ۵۰۰ نفرشان به دلیل سیگار کشیدن خواهند مرد! دقت کنید که

وقتی پدر یا مادری می‌گوید "حداقل مواد مصرف نمی‌کند" یا چنین طرز فکری دارد، او هم درک درستی از موضوع سیگار پیدا نکرده است. احتمال دارد که این والدین هم در مورد خطرات یا خاصیت اعتیادآور سیگار در زمانی که جوان تر بوده‌اند آموزش ندیده باشند.

جان، تو این موضوع را گفتی که وقتی جوان تر بودی حاضر بودی به خاطر کیمبرلی انگشت پایت را هم از دست بدهی. در موردش فکر کن، آیا واقعا این کار را انجام می‌دادی؟ اگر من آنجا با یک اره برقی ایستاده بودم و قول می‌دادم که اگر بگذاری انگشت پایت را قطع کنم، با کیمبرلی سر قرار می‌روی، آیا پیشنهاد من را قبول می‌کردی؟ احتمالا نه، اما این تشبیه آن قدر هم که به نظر می‌آید دور از ذهن نیست. افرادی هستند که انگشتان پا و دست، و در نهایت تمام پا و تمام دستشان را در اثر بیماری‌های انسدادی عروق از دست می‌دهند. پزشک آنها اغلب به آنها هشدار می‌دهد که یا سیگار را ترک کنند یا باید دست و پایشان قطع شود. اما آنها در واقع انتخابی ندارند. آنها معتاد هستند و کنترلی روی سیگار کشیدنشان ندارند. نوجوانان باید قبل از شروع به سیگار کشیدن درک کنند که سیگار تا چه اندازه رفتار آنها را کنترل خواهد کرد. سیگار تنها باعث نمی‌شود بوی بدی بگیرند و دندانشان زرد شود. نوجوانان فکر می‌کنند خیلی چیزها برایشان بد است. اما تنباکو برای خودش مشکلی جداگانه است. وقتی این مفاهیم را به طور عمیق درک کنند، مهمات بیشتری خواهند داشت تا بتوانند نه بگویند.

فشار گروه همسالان جدی است. اینکه صرفا به بچه‌ها بگویید تسلیم آن نشوند کافی نیست. دلیل اینکه نباید تسلیم شوند را هم باید به آنها بگویید. به آنها بگویید که نیکوتین مرگ‌بار و اعتیادآور است. به آنها دلیل "نه گفتن" را توضیح دهید و آنها به احتمال زیاد نه می‌گویند. مطمئن شوید که بچه‌ها این مفهوم را درک می‌کنند، و من مطمئنم که آمارهای امروزی روند معکوس خواهند گرفت.

## تنباکو، دروازه‌ی اعتیاد

"او فقط سیگار می‌کشد، مواد که مصرف نمی‌کند." خیلی از والدین امروزی احساس می‌کنند که این، حرف آنها هم هست. اما والدینی که با این باور احساس ایمنی و آرامش می‌کنند، بعضی از نقص‌های واضح و بعضی از نقص‌های نه‌چندان واضح را در درکشان در مورد سیگار، و در کل مصرف مواد نادیده می‌گیرند.

در سال ۱۹۸۹، گزارش جراح کل ایالات متحده فقط بر یک موضوع متمرکز شد، آن هم شناخته شدن سیگار کشیدن به عنوان یک اعتیاد بود. انتشار این گزارش یک نقطه عطف بود که دو حقیقت را در مورد ویژگی‌های اعتیادآور نیکوتین آشکار می‌کرد. اولین و مهم‌ترین آن این است که نیکوتین ماده‌ی شیمیایی اعتیادآوری است

که فرد را مجبور می‌کند سیگار بکشد. رفتاری که بیش از هر اعتیاد دیگری، از جمله الکلیسم باعث مرگ و میر می‌شود. این تائید دوباره‌ی مفهومی بود که خیلی از مردم از قبل می‌دانستند. پس این احساس که سیگار کشیدن به بدی مصرف مواد دیگر نیست از نظر منطقی درست نیست. نوجوانان در واقع ماده‌ی بسیار اعتیادآوری را مصرف می‌کنند. هرچند از نظر این‌که در اثر مصرف این ماده، با قانون به مشکل بر نمی‌خورند تا حدودی حقیقت دارد.

با این وجود یافته‌ی دوم این گزارش، هر گونه آرامشی را از والدین خواهد گرفت. آنها فکر می‌کنند کودکانشان ماده‌ای غیرقانونی مصرف نمی‌کند. یافته‌های گزارش به شرح ذیل است:

افرادی که مواد اعتیادآور مصرف می‌کنند اغلب سیگار هم می‌کشند، و مصرف سیگار پیش از مصرف مواد شروع می‌شود. همچنین، سیگار کشیدن می‌تواند مقدمه‌ی مصرف مواد غیرمجاز هم باشد. برآورد خانه‌ی ملی در مورد سومصرف مواد (۱۹۸۵) خبر از افزایش ۳۲ برابری مصرف کوکائین در افراد ۱۲ تا ۱۷ ساله‌ی داده است که هر روز سیگار می‌کشند. از آن چشمگیرتر، افزایش ۱۱۳ برابری در مصرف ماریجوانا بود.

کندل (روانپزشک عصب‌شناس و برنده جایزه‌ی نوبل، م) پی‌برد که تمام افرادی که مواد غیرمجاز مثل ماریجوانا و کوکائین مصرف کرده‌اند، پیش از آن مواد مجازی مثل سیگار را امتحان کرده بودند.

" با این‌که در بعضی مصرف الکل پیش از مصرف سیگار اتفاق می‌افتد، مصرف تنباکو و نه الکل است که می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی مصرف مواد غیرمجاز باشد."

دکتر گینزل از دانشگاه آرنزاس در توضیح " نقش محوری تنباکو در فرایند اعتیاد " می‌گوید:

" وقتی به نقش تنباکو به عنوان دروازه‌ی مصرف سایر مواد اعتیادآور نگاه می‌کنیم، نباید فراموش کنیم که سیگار کشیدن باعث مرگ افراد بیشتری از مجموع قربانی‌های تمام مواد مخدر و الکل با هم شده است. عدم درک عموم از عمق عوارض تنباکو مایه‌ی تاسف است. اما عدم درک و عدم اقدام مناسب از طرف افرادی که تظاهر می‌کنند مسئولیت مشکل مواد را در جامعه به عهده دارند غیرقابل تحمل و نابخشودنی است."

نمی‌توان از اهمیت این اظهارات فرار کرد. برچسب تائید زدن به سیگار به عنوان جایگزین قابل قبولی برای مصرف مواد می‌تواند به امتحان کردن مواد دیگر و در نهایت اعتیاد به موادی منجر شود که والدین در ابتدا از آن بیش از سیگار وحشت داشتند. برای جلوگیری از مصرف سیگار در سنین پایین، باید تلاشی اساسی از سوی والدین و جامعه‌ی آموزشی در سطح وسیع صورت بگیرد تا عوارض بلندمدت سیگار کشیدن کاهش پیدا کند. به علاوه، در این صورت است که خطرات مصرف مواد غیرقانونی به حداقل می‌رسد. اگر بچه‌ها یا نوه‌های شما در



سن مدرسه هستند، یا خودتان یکی از معلمان هستید، لطفاً مدرسه را تشویق به برگزاری برنامه‌های پیش‌گیری از مصرف سیگار کنید.

اگر بچه‌هایتان می‌دانند که سیگار می‌کشید یا قبلاً سیگار می‌کشیده‌اید، هرگز نباید بین سیگار کشیدن و دیگر مواد اعتیادآور فرق بگذارید. همچنین نباید توجیهی مثل قانونی بودن سیگار را برای مصرف آن عنوان کنید. بچه‌ها دورویی شما در مورد این که سیگار برای شما اشکالی ندارد ولی آن‌ها نباید بکشند متوجه می‌شوند و از آن تاثیر می‌گیرند. به جای آن، حقیقت را در مورد عدم‌درک و نادانی خودتان، که باعث شد در ابتدا سیگار را تجربه کنید و دچار اعتیاد شوید تعریف کنید. اعتیادی که شما به هرترتیبی می‌خواهید از آن آزاد شوید و در طول باقی عمرتان از آن دور بمانید. نیکوتین ماده‌ی اعتیادآوری است که کنترل زندگی‌تان را به دست می‌گیرد و اگر به آن اجازه دهید شما را می‌کشد.

سعی کنید این مفهوم را که وابسته شدن به مواد اعتیادآور بسیار راحت است به کودکان‌تان منتقل کنید. این ماده ممکن است سیگار، الکل، هروئین، یا کراک باشد. به خاطر خودتان، و همچنین به خاطر بچه‌هایتان از خودتان الگوی مثبتی بسازید و به خاطر داشته باشید که هرگز پک دیگری نزنید!