

نیکوتین چه مدت در بدن باقی می ماند؟

معمولاً بعد از مدتی که از ترك سیگار گذشت، بدن دوباره آن را طلب خواهد کرد و به همین دلیل دوباره سیگار کشیدن آغاز میشود. آنچه باعث این وابستگی در بین افراد میشود، وجود ترکیبی به نام نیکوتین در سیگار است.

معمولاً بعد از مدتی که از ترك سیگار گذشت، بدن دوباره آن را طلب خواهد کرد و به همین دلیل دوباره سیگار کشیدن آغاز میشود. آنچه باعث این وابستگی در بین افراد میشود، وجود ترکیبی به نام نیکوتین در سیگار است.

علي رغم خطرات استعمال سیگار بر روي سلامتي، هزارن نفر در سراسر دنیا سیگار میکشند. اگرچه بسیاری هم سعی در ترك آن دارند، تحقیقات نشان داده است که در بیشتر موارد این کوشش بی فایده است. چرا که معمولاً بعد از مدتی که از ترك سیگار گذشت، بدن دوباره آن را طلب خواهد کرد و به همین دلیل دوباره سیگار کشیدن آغاز میشود. آنچه باعث این وابستگی در بین افراد میشود، وجود ترکیبی به نام نیکوتین در سیگار است.

عملکرد:

مانند سایر داروها، هنگامی که فردی سیگار میکشد، نیکوتین در بدن شروع به رشد کرده و شخص مصرف کننده بعد از مدتی به نیکوتین معتاد میشود. هنگامی که بدن به نیکوتین عادت کرد، بعد از ترك آن، بدن آن را بیشتر از قبل طلب می کند. بدن به این حالت تا زمانی که کل نیکوتین از آن خارج شود، ادامه میدهد.

زمان:

اگر چه بیشتر نیکوتین مصرفی (در حدود 90 درصد) به سرعت توسط کبد متابولیز شده و توسط کلیه خارج میشود، اما مقدار باقیمانده برای مدت زمان شش تا هشت ساعت بعد از مصرف سیگار در جریان خون باقی میماند. بنابراین، مدت زمانی که نیکوتین در خون شما باقی میماند، به مقدار نیکوتین وارد شده به بدن بستگی دارد. بسته به تعداد سیگار مصرف شده در هر روز، درصد نیکوتین خون شما متفاوت خواهد بود.

تأثیرات:

به طور میانگین، يك عدد سیگار حدود 1 میلی گرم نیکوتین وارد بدن میکند. بنابراین هر چه سیگار بیشتری مصرف کنید، مقدار نیکوتین بیشتری وارد بدن خواهد شد. به عبارت دیگر، مقدار سیگار مصرف شده با مقدار نیکوتین وارد شده به بدن رابطه مستقیم داشته و هرچه بیشتر سیگار بکشید، نیکوتین مدت زمان بیشتری در بدن میماند.

اهمیت موضوع:

اگر شما فردی هستید که به صورت تفننی سیگار میکشید، نیکوتین مدت زمان کمتری در بدن شما باقی میماند. در هر حال، افرادی که سیگار زیاد میکشند، برای مثال روزانه يك پاکت یا بیشتر، نشانه های نیکوتین میتواند در سیستم جریان خون برای حداقل 30 روز بعد از مصرف سیگار هم باقی بماند. البته این برای افرادی است که تصمیم به ترك سیگار بگیرند.

ملاحظات:

اگر چه مقدار بسیار کمی از نیکوتین حتی بعد از اینکه فرد سیگار خود را ترك کرد در بدن باقی خواهد ماند، اما راه هایی وجود دارد که به وسیله آن میتوان روند پاک سازی بدن از نیکوتین را تسریع بخشید. اگر می خواهید سم حاصل از مصرف سیگار را از بدن خارج کنید، آب بهترین درمان برای شما خواهد بود. آب متابولیسم بدن را بالا میبرد. ورزش یکی دیگر از راه های مفید است که روند پاک سازی را حتی سریعتر از آب انجام میدهد. بنابراین، فقط با خوردن آب و ورزش میتوانید به بدن کمک کنید که از شر نیکوتین خلاص شود.