



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

درباره سیگار چه می دانید؟



تاریخ تهیه: مهر ۱۳۹۸

بازنگری بعدی: مهر ۱۳۹۹

تهیه: حسینی منفرد- سوپروایزر آموزش سلامت

نکات زیر احتمال ترک سیگار به روش تدریجی را افزایش می دهد:

ترک را با کم کردن تنها چند سیگار از آنچه معمول می کشید، شروع کنید.

۱- برنامه ریزی کنید که هر هفته یا دو هفته ۲ سیگار کم کنید.

۲- بیش از آنچه در روز نیاز به سیگار دارید همراهتان سیگار نباشد.

۳- هنگامی که سیگاری را که در روز می کشید به اناخ ۲ کاهش دادید، آماده ترک کردن هستید.

۴- برای عود آمادگی داشته باشید. روزی پرتش یا بحران خانوادگی ممکن است باعث افزایش شمار سیگارهای مصرفی گردد. اگر این اتفاق رخ داد، برنامه را کنار نگذارید. دوباره برنامه را از روز بعد از سر بگیرید و به کاهش تعداد سیگارهای مصرفی ادامه دهید یا اگر کاملاً ترک کرده بودید، دوباره سیگار نکشید.

برای سلامتی و زیبایی خود، برای سلامتی فرزندانانتان یک بار دیگر پمفلتی را که در دست دارید، مرور کنید. وبه یاد داشته باشید که:

خواستن، توانستن است.

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

۷-۰۷۴۳۲۲۶۰۹۰۳

☆ پولی را که صرف سیگار میکردید درجایی جدا ذخیره کنید. برای بسیاری از سیگاری ها این انگیزه خوبی خواهد بود.

☆ روش های آسوده سازی را فرابگیرید تا بتوانید تنش ناشی از نیکوتین را تحمل کنید.

☆ همه مواد آموزشی ترک سیگار را یکبار دیگر به دقت بخوانید، سیگار را ترک کنید ولی قلبان را جایگزین نکنید.

☆ پزشکتان می تواند به شما کمک کند.

☆ بر چسب های نیکوتین که با سه قدرت وجود دارند، که توصیه می کنیم از قدرت ۱۴ شروع کنید. اگر احساس کردید ضعیف است از بر چسب با قدرت بیشتری استفاده کنید. قدرت بر چسبها را به مرور کمتر کنید تا بالاخره آن را کنار بگذارید.

☆ آدامس های نیکوتینی مزه خوبی دارند و خریدشان نیاز به نسخه ندارد. یکی از آنها را بجوید تا نیازتان به سیگار رفع شود سپس آن را دور بیندازید.

برای کسانی که علائم ترک را شدید نشان می دهند ترک ناگهانی می تواند بسیار دشوار باشد. **برای بعضی افراد ترک ناگهانی تنها راه ترک است.**

☆ ترک سیگار به معنی ترک یک عادت به همراه تحمل علائم جسمی می

باشد. اعتیاد (میل بدن برای نیکوتین) ممکن است در بعضی افراد قوی تر از دیگران باشد، این امر الزاماً به مدت مصرف سیگار یا مقدار مصرف سیگار بستگی ندارد. از آنجا که بدن هر فرد متفاوت است کاهش تدریجی ممکن است برای بعضی افراد گزینه بهتری باشد.

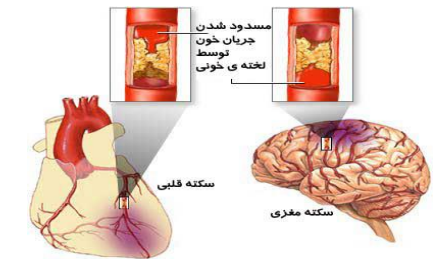
سیگار هم تاثیر فوری وهم دراز مدت بر سلامتی دارد. اکثر سیگارها در سن پایین مصرف را شروع می کنند، اغلب برای اینکه در گروه همسالان خود جایی پیدا کنند و بوی بد دهان و لباسشان برایشان چندان اهمیتی ندارد.

در این برهه سیگار کشیدن به نظر بی ضرر می رسد و در نتیجه نیاز به ترک آن حس نمی شود.

هنگامی که پیامدهای سیگار کشیدن خیلی دور به نظر برسند سیگار کشیدن آسان می شود.

ترک سیگار در هر زمانی خطرناک و پیامدهای بلند مدت را کاهش می دهد. هیچ گاه برای ترک سیگار دیر نیست

آیا می دانید سیگار کشیدن خطر موارد زیر را افزایش می دهد؟



بیماری قلبی - سکته مغزی

مشکلات گردش خون - فشار خون بالا - بیماری التهابی مزمن راههای تنفسی - عفونت ریه - سرماخوردگی - کلسترول بالا - سرطان دهان، گلو و حنجره - سرطان لوزالمعده - سرطان کلیه و مثانه - زخم معده - بیماری التهابی روده - پوسیدگی دندان - بیماری لته - پوکی استخوان - مشکلات خواب - آب مروارید - بیماری تیروئید - چروکیدگی پوست - تمایل کودکان برای مصرف دخانیات .

در زنان سیگار کشیدن خطرهای زیر را هم افزایش می دهد:

سرطان گردن رحم - مشکلات قانندگی - مشکلات باروری - سقط جنین

در مردان سیگار کشیدن خطرهای زیر را هم افزایش می دهد:

اختلال نعوظ - مشکلات باروری

دود دست دوم:

مقداری ازدود سیگار و قلیان در فضا باقی می ماند و وارد ریه فرد سیگاری نمی شود. مواجهه منظم با دود دست دوم احتمال بیماریهای ریوی را ۲۵ درصد و بیماریهای قلبی را ۱۰ درصد افزایش می دهد. در واقع کودکان در مقایسه با بزرگسالان سهم بیشتری را جذب می کنند. دستگاههای تهویه هوا، دود دست دوم را حذف نمی کنند. سیگار کشیدن در یک سمت خانه و باز کردن پنجره، خانه را عاری از این دود خطرناک نمی کند.



سیگار را ترک کنید

تاریخی را برای ترک سیگار مشخص کنید که آماده باشید. این تاریخ میتواند حتی دو هفته یا یک ماه بعد باشد.

توصیه ما این است که زمان کافی برای روز ترک بگذارید، که بتوانید خود را آماده کنید.

به دیگران هم بگویید که قصد دارید سیگار را ترک کنید. تا احساس اجبار برای تعهد به این عمل افزایش یابد. تلاش کنید از تعداد سیگارهایی که می کشید، کم کنید. تا گام نهایی را آسانتر کنید. شما باید خود را از نظر ذهنی برای کاری که می تواند نبرد سختی باشد، آماده کنید.

برای خود حمایت فراهم کنید. از خانواده و دوستانتان برای حفظ انگیزه کمک بگیرید. به آنها تاریخ ترک را بگویید و راههایی که می توانند به شما کمک کنند را با هم در میان بگذارید. عادتها یا فعالیت های را که با سیگار کشیدن دارید، شناسایی کنید. فهرستی از زمانها و مکانهایی که در آن سیگار می کشید را یادداشت کنید. اگر شما همیشه در اتاق بخصوصی یا با دوستان به خصوص یا بعد از غذای به خصوصی سیگار می کشید، این فعالیتها یا مکانها را تغییر بدهید، که احساس دلتنگی نکنید. اینکه دلیل سیگار کشیدن خود را بیابید، کمک کننده خواهد بود:

آیا برای آسوده شدن سیگار می کشید؟ یا برای تعاملات اجتماعی؟ یا اینکه اصلا به یک عادت تبدیل شده است؟ اگر شما علت را کشف کنید می توانید از راههای دیگر به آن نیاز پاسخ بگویید.