

مدد جویان گرامی:

ما با هدف آشنایی بیشتر شما با بیماری فعلیتان و پاسخگویی به سوالات رایج درباره این بیماری و نحوه خود مراقبتی و رسیدن شما به خودکفایی در مراقبت از خود این مطالب را گرد آورده ایم. به امید سلامتی روزافزون شما

من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم ؟

اگر من عادات قدیمی خودم را ادامه دهم، چه اتفاقی رخ می دهد ؟

بیماریهای قلبی عروقی قاتل شماره یک انسان هابوده واستعمال سیگار سر دسته عوامل خطرزای عمده ، مهم وقابل پیشگیری بیماریهای قلبی عروقی می باشد . لیست بلندبالای بیماری ها و مرگ های مربوط به استعمال سیگار هراسناک می باشد. همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیر سیگاری شامل نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر می باشد(سیگارهای دست دوم).

افراد سیگاری باید نگران اثر سیگار برروی سلامتی خودشان و افراد مورد علاقه شان باشند. ممکن است شما یکی از هزاران نفری باشید که سالیانه به دلیل مصرف سیگار می میرند . زمانیکه شما سیگار را ترک می کنید، در حقیقت میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهید.

آیا برای ترک سیگار دیر شده است ؟

در ترک سیگار مهم نیست که شما چقدر و به چه مدت سیگار کشیده اید، در واقع با ترک سیگارمیزان خطر در شما در هر حالتی کاهش می یابد . با گذشت زمان میزان خطر در شما مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند.

من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم ؟

گام اول

• دلایل خود را برای ترک سیگار لیست کنید و روزانه چند مرتبه آنها را بخوانید.

• بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید. هر بار که سیگار کشیدید، زمان آن، احساس خودتان و میزان اهمیت سیگار را از عدد ۱ تا ۵ یادداشت کنید.

• بسته سیگار را دوباره با کاغذ و کش ببندید.

گام دوم

• همواره لیست دلایل خود برای ترک سیگار را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن بیافزایید.

• با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را خارج از دسترس خود قرار دهید.

• هرروز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید و سعی کنید در مواردی که سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد، آن را مصرف نکنید.

گام سوم

• اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی را برای ترک کامل تعیین کنید.

• تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید، بسته سیگار جدیدی نخرید.

• سعی کنید برای یکبار هم که شده، ۴۸ ساعت سیگار نکشید.

گام چهارم

• سیگار را به طور کامل ترک کنید . تمامی کبریت ها و سیگار ها را دور بریزید. زیر سیگاری و فندک ها را پنهان کنید.

• خود را مشغول کنید . به سینما بروید، ورزش بکنید، پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید.

• از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شوند، دوری کنید.

• جایگزین سالمی را برای سیگار پیدا کنید.

• از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنائی که به شکل مصنوعی شیرین شده اند، استفاده کنید.

• از یک برش کرفس یا هویج خرد شده استفاده کنید . سعی کنید دستتان مشغول باشد.

• زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می کنید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم ؟



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان :

<https://muk.ac.ir/Page?pagelid=۲۳>

IHH-PE-PA-CL09

• بوی سیگار در لباس و سوختگی لباس ها از بین می رود.

• احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین می رود.
• طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش می یابد.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید .
اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .
شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید .
دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید .

اگر پس از ترک، سیگار کشیدم چه کنم ؟

حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد، غیرسیگاری بودن بسیار دشوار است . پس هر کاری می توانید بکنید تا سیگار همراهتان نباشد . وسوسه سیگار کشیدن از بین می رود . اولین ۲ تا ۵ دقیقه سخت ترین برهه است . اگر پس از ترک سیگار، دوباره سیگار کشیدید:
• این به مفهوم آن نیست که شما دوباره سیگاری شده اید . از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگردید.
• خود راسرزنش یا تنبیه نکنید. به خود بگویید که شما هنوز غیرسیگاری هستید.
• با خودتان فکر کنید که چرا شما سیگار کشیده اید و تصمیم بگیرید که مرتبه بعدی چه کاری متفاوتی را می توانید انجام دهید.
• با خودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.

بعد از ترک سیگار چه اتفاقی رخ می دهد ؟

• حس بویایی و چشایی شما برمی گردد.
• سرفه های شما قطع می شود.
• سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر می گردد.
• شما احساس سرزندگی و پرانرژی بودن می کنید.
• بالارفتن از پله ها ساده تر می شود.
• تنفس کردن شما ساده تر می شود.