

من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟



اگر من عادت قدیمی خود را ادامه دهم چه اتفاقی رخ

می دهد؟

بیماری های قلبی و عروقی قاتل شماره یک انسان ها بوده و استعمال سیگار سر دسته عوامل خطرزای مهم و قابل پیشگیری بیماری های قلبی و عروقی می باشد . همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیر سیگاری شامل نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار مضر می باشد (دود دست دوم)

زمانی که شما سیگار را ترک می کنید در واقع میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهید.

آیا برای ترک سیگار دیر شده است؟

برای ترک سیگار مهم نیست که شما چه قدر و چه مدت سیگار کشیده اید . در واقع با ترک سیگار میزان خطر در شما کاهش می یابد . با گذشت زمان میزان خطر در شما مشابه افرادی میشود 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 بار آن را بخوانید .
- ✓ بسته سیگار خود را با کاغذ ویا کش ببندید. هر بار که سیگار را کشیدید زمان آن، احساس خودتان و میزان اهمیت سیگار را از ۱ تا ۵ یادداشت کنید .
- ✓ بسته سیگار را دوباره با کاغذ و کش ببندید .

گام دوم

- ✓ همواره لیست دلایل خود را برای ترک سیگار بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن اضافه کنید.
- ✓ با خود کبریت را حمل نکنید و سیگار را خارج از دسترس خود قرار دهید .
- ✓ هر روز 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 یک بار 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 کنید پیاده روی و دوچرخه سواری انجام دهید.
- ✓ از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شود 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 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 .



اگر پس از ترک، سیگار کشیدم چه کنم؟

- ✓ حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد ، غیر سیگاری بودن بسیار دشوار است . پس هر کاری می توانید بکنید ، تا سیگار همراهتان نباشد . وسوسه



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد: ۰۵ - ۳۳ - EP - PA

ترک سیگار

تنظیم کننده:

مریم کیالی - پرستار کلینیک سلامت - زمستان ۱۳۹۹

ناظر کیفی:

آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

منبع

www.rhc.ac.ir



- ✓ شما احساس سرزندگی و پر انرژی بودن می کنید.
- ✓ بالا رفتن از پله ها ساده تر می شود.
- ✓ نفس کشیدن ساده تر می شود.
- ✓ احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین می رود.
- ✓ طول عمر شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش می یابد.

من چگونه میتوانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی یا 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 بروشور های علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید.

به کلینیک ترک دخانیات مراجعه نمایید.



- ✓ سیگار کشیدن از بین می رود. اولین ۲ تا ۵ دقیقه سخت ترین برهه است. اگر بعد از ترک سیگار دوباره سیگار کشیدید:
- ✓ این به مفهوم آن نیست که شما دوباره سیگاری شدید از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگردید.
- ✓ خود را سرزنش یا تنبیه نکنید. به خود بگویید که شما هنوز غیر سیگاری هستید.
- ✓ با خودتان فکر کنید که چرا سیگار کشیده اید و تصمیم بگیرید که مرتبه بعدی چه کار متفاوتی را می توانید انجام دهید.
- ✓ با خودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.



پس از ترک سیگار چه اتفاقی رخ می دهد؟

- ✓ حس بویایی و چشایی شما برمی گردد.
- ✓ سرفه های شما قطع میشود.
- ✓ سیستم گوارش شما به حالت طبیعی برمی گردد.