

استعمال دخانیات:

سیگار هم تاثیر فوری و هم دراز مدت بر سلامت انسان دارد. ترک سیگار در هر زمانی خطرها و پیامدهای بلندمدت را کاهش می دهد. هیچگاه برای ترک سیگار دیر نیست.

سیگار کشیدن خطر موارد زیر را افزایش می دهد:

۱. بیماری قلبی
۲. سکته مغزی
۳. مشکلات گردش خون
۴. فشارخون بالا
۵. برونشیت مزمن (التهاب مجاری تنفسی)
۶. عفونت ریه
۷. سرما خوردگی
۸. کلسترول بالا (چربی خون بالا)
۹. سرطان دهان، گلو و حنجره
۱۰. بیماری تیروئید
۱۱. سرطان لوزالمعده
۱۲. سرطان کلیه و مثانه
۱۳. زخم معده
۱۴. بیماری التهابی روده
۱۵. پوسیدگی دندان
۱۶. پوکی استخوان
۱۷. آب مروارید
۱۸. بیماری لثه
۱۹. چروکیدگی پوست
۲۰. تمایل کودکان برای

مصرف دخانیات

در زنان سیگار کشیدن خطرهای زیر را هم افزایش

می دهد: سرطان گردن رحم، مشکلات قاعدگی، مشکلات باروری و سقط جنین

در مردان سیگار کشیدن خطرهای زیر را هم افزایش

می دهد: اختلال نعوظ و مشکلات باروری

استعمال دخانیات و راه های ترک آن



تهیه شده در واحد آموزش

بیمارستان شهرام

بهار ۱۴۰۲

ترک (کاهش تدریجی در مقابل قطع ناگهانی)

ترک ناگهانی برای بعضی افراد تنها راه ترک است. برای دیگران که علائم ترک را شدید حس می کنند، قطع ناگهانی می تواند بسیار دشوار باشد. ترک سیگار به معنی کنار گذاشتن یک عادت و همراه آن تحمل علائم جسمی قطع است. اعتیاد (میل بدن به نیکوتین) ممکن است در بعضی از افراد قوی تر از دیگران باشد. این امر الزاما به مدت مصرف سیگار یا مقدار مصرف سیگار بستگی ندارد. از آن جا که بدن هر فرد متفاوت است. کاهش تدریجی ممکن است برای بعضی از افراد گزینه بهتری برای ترک سیگار باشد.

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

• ترک را با کم کردن تنها چند سیگار از آن چه معمولاً می کشید شروع کنید.

یش از آنچه در یک روز مجاز به کشیدن هستید سیگار همراه خود نداشته باشید.

هنگامی که سیگاری که در روز می کشید به ۱ تا ۲ عدد کاهش یافت آماده ترک هستید.

برای عود آمادگی داشته باشید. روزی پرتنش 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 کاملا ترک کرده بودید، دوباره سیگار نکشید.

دور دست دوم:

مقداری از دود سیگار و قلیان در فضا پراکنده شده و وارد ریه فرد سیگاری نمی شود. مواجهه منظم با دود دست دوم احتمال بیماری های ریوی را ۲۵ درصد و بیماری های قلبی را ۱۰ درصد افزایش می دهد.



توصیه های خانگی:

۱. مهم است که تاریخی را برای ترک مشخص کنید این تاریخ می تواند ۲ یا ۴ یا ۶ هفته بعد باشد. توصیه ما این است که زمان کافی برای روز ترک بگذارید تا بتوانید خودتان را آماده کنید به دیگران هم بگوئید که قصد دارید سیگار را ترک کنید تا احساس اجبار برای عمل به این تعهد افزایش یابد. تلاش کنید از تعداد سیگارهایی که می کشید کم کنید تا گام نهایی را آسان نمائید. شما باید از نظر ذهنی خود را برای کاری که می تواند نبردسختی باشد آماده کنید.
۲. برای خود حمایت فراهم کنید. از دوستان و خانواده برای حفظ انگیزه کمک بگیرید.

۱. فهرستی از زمان ها و مکان هایی که به طور معمول در آن سیگار می کشید را تهیه نمائید. اگر شما همیشه با چای، در اتاق ناهارخوری با همکاران یا درست بعد از شام سیگار می کشید این فعالیت ها را طوری تغییر دهید که احساس دلتنگی برای سیگار نکنید.

اینکه دلیل این که سیگار کشیدن خود را بیابید کمک کننده خواهد بود: آیا برای آسوده شدن سیگار می کشید یا برای تعاملات اجتماعی یا اصلا یک عادت شده است؟ اگر شما علت آن را کشف کنید می توانید از راه های دیگر به آن پاسخ گوئید.

۴. پولی را که صرف سیگار می کردید در جایی اختصاصی یا حساب بانکی ذخیره کنید. جمع این پول به سرعت به حدودی می رسد که با آن می توانید فعالیت هایی را که از آن لذت می برید (مثل سفر) را برنامه ریزی کنید.

۵. روش های آسوده سازی را فرابگیرید تا بتوانید تنش ناشی از قطع نیکوتین را رفع کنید.

سیگار را در اسرع وقت ترک کنید ولی قلیان را

جایگزین آن نکنید.

۱. آدامس های جایگزین کننده نیکوتین: یکی از آدامس ها را بجوئید تا میل کشیدن به سیگار بگذرد و سپس آن را دور بریزید. آدامس های نیکوتینی امروزه مزه بهتری دارند



برچسب های نیکوتینی: این برچسب ها با ۳ قدرت وجود دارد: ۷، ۱۴ و ۲۱ میلی گرمی. برای بسیاری از افراد برچسب ۲۱ میلی گرمی بسیار قدرتمند است برای همین ما توصیه می کنیم با برچسب ۱۴ میلی گرمی شروع کنید. اگر احساس کردید برچسب ۱۴ میلی گرمی ضعیف است از ۲۱ میلی گرمی استفاده کنید و سپس به تدریج آن را دوباره کم کرده از برچسب ۱۴ میلی گرمی استفاده کنید. هنگامی که از برچسب های نیکوتینی استفاده می کنید سیگار نکشید. ممکن است فزونی دوز نیکوتین رخ دهد. بعضی افراد برچسب را برمی دارند تا یک سیگار بکشند و دوباره آن را سرچایش می گذارند. این کار هم خطرناک است چرا که برچسب سطحی از نیکوتین در خون ایجاد می کند که با برداشتن آن به سرعت کم نمی شود. اگر شما به سادگی نمی توانید سیگار را کنار بگذارید نباید از برچسب های نیکوتینی استفاده کنید.

۳. برخی داروهای نسخه ای وجود دارد که ممکن است به بعضی افراد در ترک سیگار کمک کند.