



راهنمای ترک سیگار



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت

بهار 1405

چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

بیماری های قلبی عروقی قاتل شماره یک انسان بوده و استعمال سیگار سردسته عوامل خطرزای عمده ، مهم و قابل پیشگیری بیماری های قلبی عروقی است. فهرست بلند بالایی بیماری ها و مرگ های مربوط به استعمال سیگار هراسناک می باشد. همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیر سیگاری از جمله نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر می باشد.

« افراد سیگاری باید نگران اثر سیگار بر روی خودشان و افراد مورد علاقه شان باشند.

« استعمال دخانیات با افزایش میزان خطر زخم معده و بیماری سرخرگ های کرونری همراه است.

« استعمال دخانیات با افزایش میانگین خطر سرطان ریه، دهان و مری همراه است.

ایا برای ترک سیگار دیر شده است؟

در ترک سیگار مهم نیست که شما چه قدر و به چه مدت سیگار کشیده اید، در واقع با ترک سیگار میزان 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.

مراحل ترک سیگار:

مرحله اول:

- ☆ دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید.
- ☆ باید یک هفته در نحوه سیگار کشیدن خود دقت کنید. زمان، مکان، علت و احساس سیگار کشیدن خود را بشناسید و اطلاعات خود را روی یک کارت یادداشت کنید.
- ☆ همواره فهرست دلایل خود برای ترک سیگار را بخوانید
- ☆ هر روز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید و سعی کنید در مواردی که می توانید و سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد آن را مصرف نکنید.
- ☆ تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید، بسته جدیدی نخرید.
- ☆ سعی کنید برای یک بار هم که شده 48 ساعت سیگار نکشید.



مرحله دوم: ترك سيگار

روز خاصی را انتخاب کنید و سيگار را به طور کامل ترك کنید. تمامی کبریت ها و سيگار ها را دور بریزید.

از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سيگار می شود، دوری کنید.

خود را مشغول نگه دارید، ورزش کنید، پیاده روی کنید کنید و به سینما بروید.

سعی کنید دهانتان مشغول باشد. از آدامس های بدون شکر یا نعنایی استفاده کنید.

زمانی که احساس وسوسه به سيگار کشیدن دارید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

حتی اگر یک نخ سيگار همراه شما باشد غیر سيگاری مانند بسیار دشوار است. پس هر کاری می تو. انید بکنید تا سيگار همراهتان نباشد.

با خودتان قراردادي امضاء کنید که دوباره سيگار نخواهید کشید.

روان درمانی

هنگام میل شدید به سيگار از روش های زیر استفاده کنید:

■ تنفس عمیق: سه بار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید.

■ نوشیدن: یک لیوان آب یا نوشیدنی کم کالری مصرف کنید.

■ انحراف فکر: به جای سيگار کشیدن عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، جدول حل کردن و قدم زدن انجام دهید.

■ یاد آوری: به دلیل ترك سيگار و ضررهای سيگار فکر کنید.

■ پاداش: هر گاه موفق به غلبه بر سيگار کشیدن خود شدید به طریق به خود پاداش دهید.

■ رد کردن: در صورت تعارف سيگار از طرف دوستان با گفتن «متشکرم من سيگار نمی کشم» یا «لطفا به من سيگار تعارف نکنید، در حال ترك هستم» آن را رد کنید.



پس از ترك سيگار چه اتفاقی رخ می دهد؟

⇨ حس بویایی و چشایی شما بر می گردد.

⇨ سرفه های شما قطع می شود.

⇨ سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر می گردد.

⇨ احساس سرزندگی و پرنرژی بودن می کنید.

⇨ بالا رفتن از پله ها ساده تر می شود.

⇨ تنفس کردن شما ساده تر می شود.

⇨ بوی سيگار در لباس و سوختگی لباس ها از بین می رود.

⇨ طول عمر شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی-ریوی، سکتة مغزی و سرطان در شما کاهش می یابد.

