

راهنمای ترک سیگار



واحد آموزش سلامت
فروردین ۱۴۰۵

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 بالای 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 میزان خطر سرطان ریه، دهان و مری همراه است.

آیا 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: آمادگی

□ 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 ۴۸ ساعت سیگار نکشید.



مرحله دوم: ترک سیگار

☐ روز خاصی را انتخاب کنید و سیگار را به طور کامل ترک کنید. تمامی کبریت ها و سیگارها را دور بریزید.

☐ از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار 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 سیگار کشیدن دارید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

☐ حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد غیر سیگاری ماندن بسیار دشوار است. پس هر کاری می توانید بکنید تا سیگار همراهتان نباشد.

☐ با خودتان قراردادی امضاء کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.

روان درمانی

هنگام میل شدید به سیگار 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 سیگار کشیدن عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، جدول حل کردن و قدم زدن انجام دهید.

☐ یاد آوری: به دلیل ترک سیگار و ضررهای سیگار فکر کنید.

☐ پاداش: هر گاه موفق به غلبه بر سیگار کشیدن خود شدید به طریق به خود پاداش دهید.

☐ رد کردن: در صورت تعارف سیگار از طرف دوستان با گفتن «متشکرم من سیگار نمی کشم» یا «لطفاً به من سیگار تعارف نکنید، در حال ترک هستم» آن را رد کنید.



پس از ترک سیگار 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 پراورزی بودن می کنید.

☐ بالا رفتن از پله ها ساده تر می شود.

☐ تنفس کردن شما ساده تر می شود.

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

☐ طول عمر شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری

قلبی - ریوی، سکنه مغزی و سرطان در شما کاهش می یابد.

