

ترک سیگار



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	ترک سیگار
تهیه کننده	پریسا بهادری نیا (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۳
سال بازنگری	۱۴۰۶
ناظر کیفی	دکتر محمد داوود محبی
منابع	مقالات علمی و سایت‌های معتبر

مقدمه

سیگار بعنوان رایج ترین و ارزانترین ماده اعتیاد آور دارای عوارض زیانبار جسمی و روانی است. از مصرف سیگار به عنوان اولین علت قابل پیشگیری مرگ و میر در جهان نام برده می‌شود. مهم ترین ترکیب موثر سیگار نیکوتین است که عامل اصلی اعتیاد جسمانی به دخانیات است. نیکوتین در واقع یک محرک سیستم عصبی مرکزی است و سبب ترشح فوری آدرنالین می‌شود. آثار آدرنالین شامل افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، تنفس سریع و عمیق، افزایش قندخون و کاهش اشتهاست.

مضرات مصرف سیگار

- ✖ مصرف سیگار موجب بیماری عروق کرونری قلب و بیماری انسدادی مزمن ریه می‌شود و این بیماری‌ها به همراه سرطان ریه مهم ترین علل مرگ و میر در افراد سیگاری می‌باشند .
- ✖ سیگار از مهم ترین علل بیماری عروق مغزی و سکته مغزی به شمار می‌رود
- ✖ مصرف سیگار باروری را به تاخیر می‌اندازد
- ✖ در زنان حامله اثرات مضر در جنین دارد و احتمال سقط ناگهانی ، مرگ جنین و مرگ نوزاد را افزایش می‌دهد
- ✖ زخم معده و اثنی عشر نیز در افراد سیگاری شایع تر از غیر سیگاری‌ها است
- ✖ دود سیگار باعث بیماری لثه ها ، خرابی و زرد شدن دندان‌ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می‌شود.

خطر سیگار کشیدن



فواید ترک سیگار

- ترک سیگار دارای فواید جسمی ، روانی و اقتصادی است .
- مهم ترین فواید ترک سیگار عبارت است از:
- ✖ کسانی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ، نسبت به آنهایی که به مصرف آن ادامه می‌دهند ، عمر طولانی‌تری دارند .
- ✖ با قطع مصرف نیکوتین خطر سرطان ریه، سکته مغزی، سکته قلبی و بیماری مزمن ریوی کم تر می‌شود .
- ✖ بهبود عملکرد ریه، مشکلات تنفسی و تنفس راحت‌تر
- ✖ انرژی بیشتر و گردش خون بهتر
- آماده سازی جسمی برای ترک سیگار**
- ✖ از توصیه های پزشک استفاده کنید.
- ✖ کافئین را ترک کنید
- ✖ به میزان کافی استراحت کنید .
- ✖ مایعات زیاد بنوشید .
- ✖ میوه و سبزیجات مصرف کنید.

روش های ترک سیگار

روش های زیادی برای ترک سیگار وجود دارد از جمله :

۱) روش شخصی :

الف) ترک یکباره: در ترک یکباره که درمورد اغلب افراد موفقیت آمیز است ، در روز ترک به صورت ناگهانی و کامل سیگار کشیدن را متوقف می کنند .

ب) ترک تدریجی: در ترک تدریجی که برای افرادی که به نیکوتین وابسته شده اند روش بهتری است ، کم کردن تعداد سیگار مصرفی روزانه تا حدود ۵ عدد در روز به تدریج و در طول یک مدت مشخص انجام می شود. این روش به زمان بیشتری نیاز دارد

۲) روش مداخله پزشک : مشورت با پزشک بسیار سودمند است . در این روش ترک بر اساس توصیه های علمی و با استفاده از:

الف) روش های تجویز و جایگزینی نیکوتین: از طریق برچسب های پوستی نیکوتین ، قرص های مکیدنی یا آدامس های حاوی نیکوتین و ...

ب) روان درمانی : روان درمانی ، با برنامه مشخص انجام می شود. آمار و نتایج مشخص ساخته است که روش مداخله پزشک مفیدتر است .

چگونه سیگار را ترک کنیم



۴ تکنیک برای غلبه بر مصرف سیگار

- ۱) زمانی که وسوسه سیگار کشیدن در شما بوجود می آید حواس خود را پرت کنید و خود را به انجام کاری مشغول نگهدارید .
- ۲) در زمان بیقراری تمرینات ورزشی انجام دهید. دوش آب گرم بگیرید و یا تمرینات آرام سازی و ریلکسیشن را انجام دهید .
- ۳) از مصرف مواد کافئین دار مثل چای ، قهوه و نوشابه های حاوی کافئین خصوصا از ساعت ۶ بعد از ظهر به بعد خودداری کنید .
- ۴) یک رژیم غذایی سرشار از مایعات میوه و سبزیجات و مغزها برای خود تنظیم کنید. این مواد کمک میکند که بدن شما بهتر پاکسازی شود.

پس از ترک سیگار چه اتفاقی خواهد افتاد؟

- حس بویایی و چشایی شما برمی گردد.
- سرفه هایتان قطع میشود. سیستم گوارش شما به حالت طبیعی برمی گردد.
- احساس سرزندگی می کنید.

بالا رفتن از پله ها ساده تر می شود. تنفس کردن راحت تر می شود.

بوی سیگار از لباستان از بین می رود. طول زندگی شما بیشتر می شود.

اگر پس از ترک سیگار دوباره شروع به کشیدن سیگار کردم، چه کنم؟

خود را سرزنش و تنبیه نکنید و با خود قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید .



هیچگاه برای ترک سیگار دیر نیست.



baharanhospital@zaums.ac.ir

آدرس : خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن : ۳۳۵۱۳۷۷۸ - ۵۴