



## ترک سیگار

کد رسانه : Plt-Shafa-121-003



تهیه و تنظیم: واحد آموزش، بگانی و ارتقاء سلامت



### ۱۰. راه بروید.



فعالیت ورزشی به کاهش اعتیاد به نیکوتین و کاهش علائم ترک آن کمک می‌کند.

هنگامی که می‌خواهید به سمت سیگار بروید، ورزش کنید. حتی ورزش‌های ملایم (از قبیل پیاده روی) نیز کمک کننده می‌باشند.

کالری زیادی که در اثر ورزش کردن از دست می‌دهید، جلوی افزایش وزن بعد از ترک سیگار را خواهد گرفت.



### ۱۱. میوه و سبزی بخورید.

در طول ترک سیگار، رژیم لاغری نگیرید. سعی کنید بیشتر، میوه‌ها و سبزیجات و محصولات لبنی کم‌چرب را مصرف کنید. تحقیقات نشان داده است که مصرف کردن این غذاها باعث عدم تمایل به کشیدن سیگار می‌شوند.

### ۱۲. برای سلامتی، سیگار را ترک کنید.

ترک کردن سیگار باعث می‌شود که در عرض ۲۰ دقیقه، فشار خونتان پایین بیاید و سرعت ضربان قلبتان آرام‌تر شود.

در عرض یک روز، مقدار مونوکسیدکربن خون به مقدار طبیعی خود برمی‌گردد.

در عرض ۲ هفته تا ۳ ماه، خطر حمله قلبی کم می‌شود و عملکرد ریه‌ها بهتر می‌شود.

فواید درازمدت ترک سیگار عبارت است از: کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی، سکتة مغزی، سرطان ریه و سرطان‌های دیگر.

### ۱۳. ترک سیگار پاداش دارد.



ترک سیگار علاوه بر مزایای فوق العاده برای سلامتی بدن، پول شما را به هدر نمی‌دهد و می‌توانید پول خود را ذخیره کنید.

### ۱۷. از مصرف الکل و مواد تحریک کننده برای کشیدن سیگار دوری کنید.



برخی فعالیت‌ها ممکن است شما را برای کشیدن سیگار تشویق کند. که الکل یکی از مهم‌ترین آنها می‌باشد.

اگر با نوشیدن قهوه، تمایل به سیگار کشیدن پیدا می‌کنید، برای هفته‌های اول فقط مقداری چای بنوشید.

اگر بعد از غذا خوردن تمایل به سیگار کشیدن پیدا می‌کنید، حتماً یک کار دیگری بعد از غذا انجام دهید؛ مثلاً دندان‌هایتان را مسواک بزنید و یا آدامس بجوید.



### ۱۸. خانه را تمیز کنید.

بعد از کشیدن آخرین سیگار، بعد از آن تمام کبریت‌ها، فندک‌ها و جاسیگاری‌ها را دور بیاندازید.

تمام لباس‌ها، فرش‌ها و اثاثیه منزل را که بوی سیگار گرفته‌اند، بشویید. از تهویه هوا در منزل استفاده کنید تا از شر بوی بد سیگار خلاص شوید.

در کل هر چیزی را که باعث می‌شود یاد سیگار کشیدن بیفتید، از خودتان دور کنید.

Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

### ۱۹. سعی و تلاش کنید.

بسیاری از افراد سیگاری، چندین بار سعی می‌کنند تا سیگار را ترک کنند و بالاخره موفق می‌شوند. احساسات و شرایط ترک سیگار را باید خود فرد بررسی کند. باید خود فرد به خودش قول دهد که سیگار را ترک کند و پایبند قولی که داده، بماند.

هرکس را می‌توان بر اساس قولش سنجید. پس، شمایی که درصد ترک سیگار هستید به خودتان قول دهید تا مردم به قول شما اعتماد کنند و در زندگی اجتماعی و خانوادگی خود موفق باشید.

## فواید فوری ترک سیگار:



- بعد از گذشت ۲۰ دقیقه از ترک سیگار، فشار خونتان کم می شود، ضربان قلبتان آهسته تر می گردد و دمای دست و پاهای شما زیاد می شود.
  - بعد از ۸ ساعت از ترک سیگار، خون شروع به خنثی کردن مواد مضر سیگار می کند و میزان مونوکسید کربن و اکسیژن در خونتان به مقدار طبیعی می رسد.
  - بعد از ۲۴ ساعت از ترک سیگار، سیستم های داخلی بدن شروع به ترمیم و بازسازی خود می کنند و به همان نسبت ابتلا به بیماری های قلبی کم می شود.
  - بعد از ۴۸ ساعت از ترک سیگار، انتهای اعصاب مرده ناشی از سیگار، دوباره زنده می شوند و حس چشایی و بویایی بهبود می یابد.
- ## فواید بعدی ترک سیگار:
- \* بعد از گذشت هفته ها از ترک سیگار، گردش خون بهبود می یابد و عملکرد ریه ها نیز بهتر می گردد. ورزش کردن و راه رفتن، آسان تر انجام می گیرد.
  - \* بعد از گذشت چندین ماه از ترک سیگار، تولید خلط سینه کمتر می شود و شما کمتر سرفه می کنید و کمتر خس خس سینه دارید.
  - \* بعد از گذشت یک سال از ترک سیگار، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی به نصف کاهش می یابد.
  - \* بعد از گذشت پنج سال از ترک سیگار، خطر سکته کاهش می یابد و با گذشت زمان، احتمال سکته کم و کمتر می گردد.
  - \* بعد از ۱۰ گذشت سال از ترک سیگار، احتمال ابتلا به سرطان ریه به نصف کاهش می یابد. کاهش ابتلا به زخم های گوارشی و سرطان های دهان، حلق، مری، پانکراس، کلیه و مثانه نیز دیده می شود.
  - \* بعد از گذشت ۱۵ سال از ترک سیگار، میزان ابتلا به بیماری های قلبی و مرگ درست همانند فردی است که سیگار نکشیده است.

بسیاری از افراد سیگاری، چندین بار سعی می کنند تا سیگار را ترک کنند و بالاخره موفق می شوند. باید خود فرد به خودش قول دهد که سیگار را ترک کند و به قولی که داده، پایبند بماند.

## برای ترک سیگار چه چیزهایی لازم است:



### ۱. دلیل ترک سیگار خود را بدانید.

شما می خواهید سیگار را ترک کنید، اما می دانید برای چه؟

برای ترک سیگار، باید دارای انگیزه قوی باشید. ممکن است شما بخواهید خانواده خود را از دود سیگار محافظت کنید.

ممکن است به خاطر سرطان سینه از سیگار کشیدن پرهیز کنید، و یا حتی ممکن است برای این که جوان تر به نظر برسید، سیگار را ترک کنید.

بهترین دلیل را انتخاب کنید و به خاطر دلیل خود با سیگار کشیدن مبارزه کنید و بدانید که شما موفق ترین فرد در ترک سیگار هستید.

### ۲. شکست نخورید.

۹۵ درصد افراد سیگاری که خواهان ترک سیگار هستند، بدون درمان مناسب شکست می خورند. دلیل این امر این است که نیکوتین موجود در سیگار یک ماده اعتیادآور است. به طور کلی، مغز عادت کرده که هر روز مقداری نیکوتین را وارد بدن کند. در اثر نبودن نیکوتین، علائم کمبود آن ظاهر می شود.

### ۳. ماده جایگزین برای نیکوتین پیدا کنید.

هنگامی که تصمیم به ترک سیگار می گیرید، بدن به کمبود نیکوتین پاسخ می دهد. علائم کمبود نیکوتین شامل افسردگی، زودرنجی، ناامیدی و بی قراری می باشد. ماده جایگزین نیکوتین، این علائم را کاهش می دهد.

## ۴. قرص های نیکوتین دار را بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.



قرص هایی وجود دارند که با تأثیر مواد شیمیایی بر مغز، به کاهش سیگار کشیدن کمک می کنند. آن ها همچنین باعث کاهش رضایتمندی از سیگار کشیدن می شوند.

دیگر داروها، ممکن است به کاهش علائم ناشی از ترک سیگار کمک کنند. ولی تمامی این داروها را باید تحت نظر پزشک مصرف کنید، نه به طور خودسرانه.

## ۵. به تنهایی ترک نکنید.

به دوستان، اقوام و همکاران خود بگویید که می خواهید سیگار را ترک کنید. دلگرمی و تشویق اطرافیان برای ترک سیگار مهم است.

ممکن است نیاز داشته باشید که به یک گروه ترک کنندگان سیگار بپیوندید و یا با روانشناس صحبت کنید.

## رفتار درمانی یکی از بهترین درمان ها برای ترک سیگار می باشد.

شما می توانید برای ترک موفقیت آمیز سیگار، رفتاردرمانی و مواد جایگزین نیکوتین و روش های آرامش دهنده را با هم به کار برید.

## ۶. استرس خود را کنترل کنید.

یکی از دلایلی که افراد به سمت سیگار می روند، این است که نیکوتین آن ها را آرام می کند.

هنگامی که سیگار را ترک کردید، باید یک راه برای مقابله با استرس بیابید. استفاده از ماساژ و روش های آرامش دهنده مثل یوگا می تواند در این مورد کمک کنند.

بهتر است در چند هفته اول ترک سیگار، از موقعیت های استرس زا دوری کنید.

