



دخانیات و نحوه ترک آن



مرکز آموزشی،
پژوهشی و درمانی
امام حسین (ع)

واحد ارتقا سلامت کارکنان

برای موفقیت در قطع طولانی مدت مصرف سیگار و باقی ماندن بر ترک آن، هنگام میل شدید به سیگار ، از یکی از روش های زیر استفاده کنید:

۱- سه بار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید.

۲- یک لیوان آب یا نوشیدنی کم کالری مصرف کنید.

۳- به جای سیگار کشیدن عمل دیگری مثل روزنامه خواندن ، جدول حل کردن و قدم زدن انجام دهید.

۴- به دلایل ترک سیگار و ضررهای سیگار فکر کنید.

۵- به طور جداگانه موقعیت های هوس انگیز را نام برده ، در مورد راه های مقابله با هر یک فکر کنید.

۶- هر گاه موفق به غلبه بر یکی از هوس های سیگار کشیدن خود شدید به طریقی به خود هدیه بدهید.

۷- در صورت تعارف سیگار از طرف دوستان با گفتن جملاتی مانند : متشکرم ، من سیگار نمی کشم یا لطفا به من سیگار تعارف نکنید ، در حال ترک آن هستم و ... آن را رد کنید .

۸- با افکار منفی مبارزه کنید : ترک سیگار کار سختی است ، فقط یک سیگار ضرری ندارد و ... این افکار را از خود دور کنید ، مثبت و قوی باشید.

آدرس : تهران - خیابان شهید مدنی

www.ehmc.ir

زندگی پس از ترک سیگار

میل شدید برای مصرف سیگار اغلب به سرعت و حدود چند ساعت پس از مصرف آخرین سیگار ظاهر می شود . بهتر است طی سه روز اول پس از ترک، پیگیری از طریق مشاوره تلفنی یا حضوری با روانپزشک صورت گیرد.

همچنین وجود علائمی نظیر اضطراب ، بیقراری ، تحریک پذیری ، اشکال در تمرکز و خواب آلودگی ، امری طبیعی و گذرا است و دلیل آن این است که مغز می خواهد با شرایط عدم حضور نیکوتین سازگار شود . استفاده از روش هایی مانند قدم زدن ، استراحت کافی ، حمام گرم و مصرف مایعات می تواند به کاهش یا برطرف شدن این حالات کمک نماید.



مضرات دخانیات

مصرف تنباکو یکی از شایع ترین عوامل مرگ و میر در جهان است و سالانه انسان های زیادی جان خود را بر اثر مصرف دخانیات از دست می دهند .

به علت وجود بیش از ۶۰ نوع ماده شیمیایی سرطان زا در تنباکو ، مصرف سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد و با ابتلا به سرطان های دیگر مثل سرطان مری، پانکراس (لوزالمعده) ، حنجره ، کلیه، دهانه رحم و ... ارتباط دارد. مصرف دخانیات بر خلق و خوی افراد، اضطراب و کیفیت خواب آنان تأثیرات جدی و مخربی دارد.



فواید ترک سیگار و مواد دخانی :

ترک سیگار دارای فواید جسمی ، روانی و اقتصادی است. مهم ترین فواید ترک سیگار عبارت است از :

- کسانی که سیگار را ترک می کنند ، نسبت به آنهایی که مصرف آن را ادامه می دهند ، عمر طولانی تری دارند .
- با قطع مصرف نیکوتین خطر ابتلا به سرطان های مختلف، سکته مغزی ، سکته قلبی و بیماری مزمن ریوی کم تر می شود.
- زنانی که قبل از حاملگی یا در ۳ ماهه اول بارداری سیگار را ترک کنند ، خطر به دنیا آوردن نوزاد با وزن کم را از میان برمی دارند.



توجه داشته باشید که در هر سنی امکان ترک سیگار وجود دارد و هیچ وقت برای ترک سیگار دیر نیست.

روش های ترک سیگار :

۱- روش شخصی : شامل ترک یکباره و ترک تدریجی است . در ترک یکباره که در مورد اغلب افراد موفقیت آمیز است ، در روز ترک به صورت ناگهانی و کامل سیگار کشیدن را متوقف می کنند. 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 یکمدت مشخص انجام می شود. این روش به زمان بیشتری نیاز دارد.

۲- روش مداخله پزشکی : مشورت با پزشک بسیار سودمند است . در این روش ترک بر اساس توصیه های علمی و با استفاده از روش های تجویز و جایگزینی نیکوتین (از طریق برچسب های پوستی نیکوتین ، قرص های مکیدنی یا آدامس های حاوی نیکوتین و ...) و روان درمانی با برنامه مشخص انجام می شود. همچنین با کمک برخی از داروها نیز ترک سیگار امکان پذیر است اما لازمه ی آن مراجعه به پزشک می باشد. آمار و نتایج نشان داده که روش مداخله پزشکی مفیدتر است.