



استعمال دخانیات و راه های ترک آن



تهیه شده در واحد آموزش بیمارستان آسیا

استعمال دخانیات:

سیگار هم تاثیر فوری و هم دراز مدت بر سلامت انسان دارد. ترک سیگار در هر زمانی خطرهای و پیامدهای بلندمدت را کاهش می دهد. هیچگاه برای ترک سیگار دیر نیست.

سیگار کشیدن خطر موارد زیر را افزایش می دهد:

۱. بیماری قلبی	۱۱. سرطان کلیه ومثانه
۲. سکته مغزی	۱۲. زخم معده
۳. مشکلات گردش خون	۱۳. بیماری التهابی روده
۴. فشارخون بالا	۱۴. پوسیدگی دندان
۵. برونشیت مزمن (التهاب مجاری تنفسی)	۱۵. پوکی استخوان
۶. عفونت ریه	۱۶. سرطان لوزالمعده
۷. سرما خوردگی	۱۷. آب مروارید
۸. کلسترول بالا (چربی خون بالا)	۱۸. بیماری لته
۹. سرطان دهان، گلو و حنجره	۱۹. چروکیدگی پوست
۱۰. بیماری تیروئید	۲۰. تمایل کودکان برای مصرف دخانیات

ترک ناگهانی برای بعضی افراد تنها راه ترک است. برای دیگران که علائم ترک را شدید حس می کنند، قطع ناگهانی می تواند بسیار دشوار باشد. ترک سیگار به معنی کنار گذاشتن یک عادت و همراه آن تحمل علائم جسمی قطع است. اعتیاد (میل بدن به نیکوتین) ممکن است در بعضی از افراد قوی تر از دیگران باشد. این امر الزاما به مدت مصرف سیگار یا مقدار مصرف سیگار بستگی ندارد. از آن جا که بدن هر فرد متفاوت است. کاهش تدریجی ممکن است برای بعضی از افراد گزینه بهتری برای ترک سیگار باشد.

* ترک را با کم کردن تنها چند سیگار از آن چه معمولاً می کشید شروع کنید.

* بیش از آنچه در یک روز مجاز به کشیدن هستید سیگار همراه خود نداشته باشید.

* هنگامی که سیگاری که در روز می کشید به ۱ تا ۲ عدد کاهش یافت آماده ترک هستید.



سیگار را در اسرع وقت ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید.

آدامس های جایگزین کننده نیکوتین :یکی از آدامس ها را بجوید تا میل کشیدن به سیگار بگذرد و سپس آن را دور بریزید . آدامس های نیکوتینی امروزه مزه بهتری دارند.



۲- برای خود حمایت فراهم کنید . از دوستان و خانواده برای حفظ انگیزه کمک بگیرید .
۳- فهرستی از زمان ها و مکان هایی که به طور معمول در آن سیگار می کشید را تهیه نمایید . اگر شما همیشه با چای ، در اتاق ناهارخوری با همکاران یا درست بعد از شام سیگار می کشید این فعالیت ها را طوری تغییر دهید که احساس دلتنگی برای سیگار نکنید .

۴- پولی را که صرف سیگار می کردید در جایی اختصاصی یا حساب بانکی ذخیره کنید . جمع این پول به سرعت به حدودی می رسد که با آن می توانید فعالیت هایی را که از آن لذت می برید (مثل سفر) را برنامه ریزی کنید .
۵. روش های آسوده سازی را فراگیرید تا بتوانید تنش ناشی از قطع نیکوتین را رفع کنید.



دود دست دوم :

مقداری از دود سیگار و قلیان در فضا پراکنده شده و وارد ریه فرد سیگاری نمی شود . مواجهه منظم با دود دست دوم احتمال بیماری های ریوی را ۲۵ درصد و بیماری های قلبی را ۱۰ درصد افزایش می دهد .

توصیه های خانگی :

۱- مهم است که تاریخی را برای ترک مشخص کنید این تاریخ می تواند ۲ یا ۴ یا ۶ هفته بعد باشد .
توصیه ما این است که زمان کافی برای روز ترک بگذارید تا بتوانید خودتان را آماده کنید به دیگران هم بگوئید که قصد دارید سیگار را ترک کنید تا احساس اجبار برای عمل به این تعهد افزایش یابد.
تلاش کنید از تعداد سیگارهایی که می کشید کم کنید تا گام نهایی را آسان نمایید . شما باید از نظر ذهنی خود را برای کاری که می تواند نبردسختی باشد آماده کنید.