

روش های زیادی برای ترک سیگار وجود دارد از جمله • روش شخصی : شامل ترک یکباره و ترک تدریجی است . در ترک یکباره که درمورد 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 یک مدت مشخص انجام می شود. این روش به زمان بیشتری نیاز دارد.

• روش مداخله پزشک مشورت با پزشک بسیار سودمند است دراین روش ترک بر اساس توصیه های علمی و با استفاده از روش های تجویز و جایگزینی نیکوتین ، طریق برچسب های پوستی نیکوتین ، قرص های مکیدنی یا آدامس های حاوی نیکوتین ... ) و روان درمانی ، با برنامه مشخص انجام می شود. آمار و نتایج وجود علایمی 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. مشخص ساخته است که روش مداخله پزشک مفیدتر است.

منبع :

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 :

- سه بار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید • یک لیوان آب یا نوشیدنی کم کالری مصرف کنید.
- به جای سیگار کشیدن عمل دیگری مثل روزنامه خ کشیدن دست ها و پاها برای چند دقیقه فکر کردن به مناظر دلپذیر و محل های مطبوع
- قدم زدن ، ورزش کردن و رفتن به پارک بسیار مفید است.
- حمایت های اجتماعی کسب کنید. تماس با دوستان ، صحبت با افراد فامیل در مورد ترک سیگار و...
- از موقعیت های خطر آفرین مثل حضور در میهمانی افراد سیگاری (در اوایل دوره ترک سیگار) خودداری کنید.
- کارت دلایل ترک و ضررهای سیگار خود را در نقاط مختلف منزل و در معرض دید قرار دهید
- از غذاهای کم کالری یا نوشیدنی های کم کالری هنگام تمایل به سیگار استفاده کنید
- به جای سیگار قلم یا خودکار بین انگشتان دست قرار دهید.

منبع :

وب سایت آموزش به مددجو مرکز آموزشی و پژوهشی فیروزگر

# ترک سیگار



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۱

نیکوتین بخش طبیعی موجود در برگ گیاه تنباکو و ماده ای است که سبب بروز اعتیاد می شود. راه های ورود نیکوتین به بدن ۳ طریق می باشد:

- جذب از طریق پوست
- جذب از طریق ریه ها

جذب از طریق غشاء مخاطی بینی و دهان بیشترین جذب نیکوتین از طریق استنشاق می باشد و مهمترین اثر نیکوتین بر روی مغز اعمال می گردد. مصرف مداوم سیگار منجر به تحمل مصرف نیکوتین می شود و فرد برای دستیابی به اثرات سیگار به تعداد سیگار بیشتری نیاز خواهد داشت.

ترک سیگار

ترک سیگار نیاز به زمان دارد. ابتدا باید درباره ترک سیگار اندیشید، سپس تصمیم گرفت و بعد برای انجام آن تلاش کرد و از مصرف مجدد آن خودداری نمود.

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 می کنند، نسبت به آنهايي که به مصرف آن ادامه می دهند، عمر طولانی تری دارند. • با قطع مصرف نیکوتین خطر سرطان ریه، سکتة مغزی، سکتة 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.



سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می اندازد بلکه تجاوز آشکار به حقوق دیگران است، چرا که استنشاق غیرارادی دود سیگار برای افراد غیر سیگاری مضر می باشد. استعمال سیگار در منزل توسط والدین با خطر افزایش بروز بیماری های قلبی و تنفسی کودکان همراه است.

• با مصرف سیگار خون و اکسیژن کمتری به دست ها و پا ها می رسد و خونرسانی ناکافی ممکن است باعث سیاه شدن انگشتان و در نتیجه قطع آنها شود.

• سیگار گردش خون را ضعیف می کند و باعث بد رنگی، خشکی، شکنندگی و چروکیدگی پوست صورت می شود

• استخوان های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می شوند. همین طور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی افزایش می یابد.

• به علت عدم اکسیژن رسانی مناسب، ترمیم زخم در افراد سیگاری با تاخیر صورت می گیرد. بنابراین در صورت انجام عمل جراحی، احتمال عفونت ناشی از عمل جراحی زیاد است.

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 سیگار موجب بیماری عروق کرونری قلب و بیماری انسدادی مزمن ریه می شود و این بیماری ها به همراه سرطان ریه مهم ترین علل مرگ ومیر در افراد سیگاری می باشند.

• سیگار از مهم ترین علل بیماری عروق مغزی و سکتة مغزی به شمار می رود

• مصرف سیگار باروری را به تاخیر می اندازد.

• در زنان حامله اثرات مضر در جنین دارد و احتمال سقط ناگهانی، مرگ جنین و مرگ نوزاد را افزایش می دهد.

• زخم معده و اثنی عشر نیز در افراد سیگاری شایع تر از غیر سیگاری ها است

• دود سیگار باعث بیماری لثه ها، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.