

# من چگونه می‌توانم سیگار را ترک کنم؟



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای  
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

[www.edu.sapiba.ir](http://www.edu.sapiba.ir)



بیماری‌های قلبی عروقی قاتل شماره یک انسان‌ها بوده و استعمال سیگار سر دسته عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشد. لیست بلند بالای بیماری‌ها و مرگ‌های مربوط به استعمال سیگار هراسناک می‌باشد. همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیرسیگاری شامل نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر می‌باشد (سیگاری‌های دست دوم).

افراد سیگاری جهت نگرانی در مورد اثر آن بر روی سلامتی خودشان و نزدیکانشان دلایل خوبی دارند. ممکن است شما یکی از هزاران نفری باشید که سالیانه به دلیل مصرف سیگار می‌میرند. زمانی که شما سیگار را ترك می‌کنید، در حقیقت میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهید.

### آیا برای ترك سیگار دیر شده است؟

برای ترك سیگار مهم نیست که شما چه قدر و به چه مدت سیگار کشیده‌اید، در واقع با ترك سیگار میزان خطر در شما در هر حالتی کاهش می‌یابد. با گذشت زمان میزان خطر در شما مشابه افرادی می‌شود که هرگز سیگار نکشیده‌اند.



## من چگونه می‌توانم سیگار را ترك كنم؟

### گام اول

- ❖ دلایل خود را برای ترك سیگار لیست کنید و روزانه چند مرتبه آنها را بخوانید.
- ❖ بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید. هر بار که سیگار کشیدید، زمان آن، احساس خودتان و میزان اهمیت سیگار را از عدد ۱ تا ۵ یادداشت کنید.
- ❖ بسته سیگار را دوباره با کاغذ و کش ببندید.

### گام دوم

- ❖ همواره لیست دلایل خود برای ترك سیگار را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن بیافزایید.
- ❖ با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را خارج از دسترس خود قرار دهید.
- ❖ هر روز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید و در مواردی که سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد، آن را مصرف نکنید.

### گام سوم

- ❖ اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی را برای ترك کامل تعیین کنید.
- ❖ تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده‌اید، بسته سیگار جدیدی نخرید.
- ❖ سعی کنید برای یکبار هم که شده، ۴۸ ساعت سیگار نکشید.



### گام چهارم

- ❖ سیگار را به طور کامل ترك کنید. تمامی کبریت‌ها و سیگارها را دور بریزید. زیرسیگاری و فندک‌ها را پنهان کنید.
- ❖ خود را مشغول کنید. به سینما بروید، ورزش بکنید، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری نمایید.
- ❖ از وضعیت‌هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می‌شوند، دوری کنید.
- ❖ جایگزین سالمی را برای سیگار پیدا کنید.
- ❖ از آدامس‌های بدون شکر یا آدامس‌های نعنایی که به شکل مصنوعی شیرین شده‌اند، استفاده کنید.
- ❖ از برش کرفس یا هویج خرد شده استفاده کنید. سعی کنید دستتان مشغول باشد.
- ❖ زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می‌کنید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

## اگر پس از ترك، سیگار کشیدم چه کنم؟

حتی اگر يك نخ سیگار همراه شما باشد، غیرسیگاری بودن بسیار دشوار است. پس هر کاری می‌توانید بکنید تا سیگار همراهتان نباشد. وسوسه سیگار کشیدن از بین می‌رود. اولین ۲ تا ۵ دقیقه سخت‌ترین بُرهه است. اگر پس از ترك سیگار، دوباره سیگار کشیدید:

❖ این به مفهوم آن نیست که شما دوباره سیگاری شده‌اید. از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگردید.

❖ خود را سرزنش یا تنبیه نکنید. به خود بگویید که شما هنوز غیرسیگاری هستید.

❖ با خودتان فکر کنید که چرا شما سیگار کشیده‌اید و تصمیم بگیرید که مرتبه بعدی چه کار متفاوتی را می‌توانید انجام دهید.

❖ با خودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.



## پس از ترك سیگار چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

- ◀ حس بویایی و چشایی شما برمی‌گردد.
- ◀ سرفه‌های شما قطع می‌شود.
- ◀ سیستم گوارش شما به حالت طبیعی برمی‌گردد.
- ◀ شما احساس سرزندگی و پُر انرژی بودن می‌کنید.
- ◀ بالا رفتن از پله‌ها ساده‌تر می‌شود.
- ◀ تنفس کردن شما ساده‌تر می‌شود.
- ◀ بوی سیگار در لباس و سوختگی لباس‌ها از بین می‌رود.
- ◀ احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین می‌رود.
- ◀ طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکتة مغزی، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش می‌یابد.



### من چگونه می‌توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشك، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی می‌باشید یا قبلا دچار سكته مغزی شده‌اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

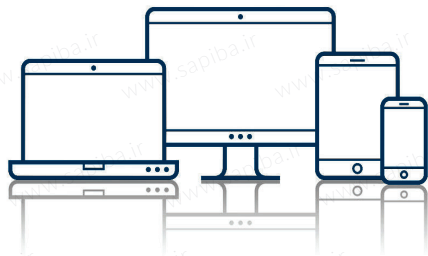
شما می‌توانید از کتابچه‌ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالم‌تر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه‌تان استفاده کنید. دانایی توانایی است، بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.



### آیا پرسش یا توضیحی از پزشك خود دارید؟

دقیقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشكتان اختصاص دهید. برای مثال:

- ◀ وسوسه‌های من برای مصرف سیگار چه زمانی تمام می‌شود؟
- ◀ من چگونه می‌توانم از افزایش وزن جلوگیری کنم؟



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای  
شخصی، لپ تاپ، تبلت و گوشی موبایل

[www.edu.sapiba.ir](http://www.edu.sapiba.ir)



پزشکی و سلامت همواره دانشی رو به کمال است. ضمن استفاده از مطالب علمی این پمفلت آموزشی، لطفاً توصیه‌های سلامتی و درمانی ویژه خودتان را از پزشکان معالجتان دریافت دارید. مطالب ارائه شده صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده و جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نبوده و لازم است در هر مورد با پزشک معالج مشورت شود.

سلامتی و نشاط شما آرزوی ما است.

برای مشاهده این عنوان  
آموزشی در وبسایت  
این کد را اسکن کنید



پمفلت آموزش همگانی: ترک سیگار

کپی‌رایت: © پایگاه خبری سلامتی و پیشگیری بالینی، سابیبا