

اگر پس از ترک، سیگار کشیدم چه کنم؟

حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد غیر سیگاری ماندن بسیار دشوار است پس هر کاری می توانید بکنید تا سیگار همراهتان نباشد، وسوسه سیگار کشیدن از بین می رود. اولین ۲ تا ۵ دقیقه سخت ترین مدت زمانی است. اگر پس از ترک سیگار دوباره سیگار کشیدید:

✱ این به آن مفهوم نیست که شما دوباره سیگاری شده اید 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 کشیده اید و تصمیم بگیرید که مرتبه بعدی چه کار متفاوتی را می توانید انجام دهید.

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



گام سوم

- ۱- اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی را برای ترک کامل سیگار تعیین کنید.
- ۲- تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید، بسته سیگار جدیدی نخرید.
- ۳- سعی کنید برای یکبار هم که شده، ۴۸ ساعت سیگار نکشید.

گام چهارم

- ۱- سیگار را به طور کامل ترک کنید. تمامی کبریت ها و سیگارها را دور بریزید. زیرسیگاری و فندکها را پنهان کنید.
- ۲- خود را مشغول کنید. به سینما بروید، ورزش کنید، پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید.
- ۳- از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شوند دوری کنید.
- ۴- جایگزین سالمی را برای سیگار پیدا کنید.
- ۵- از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنائی استفاده کنید.
- ۶- سعی کنید دست و دهانتان مشغول باشد از یک برش کرفس یا هویج خرد شده استفاده کنید.
- ۷- زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می کنید سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

برای ترک سیگار مهم نیست که شما چقدر و به چه مدت سیگار کشیده اید، در واقع با ترک سیگار میزان

خطر در شما در هر حالتی کاهش می یابد. با گذشت زمان میزان خطر در شما مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند.

من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

گام اول

- ۱- دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید و روزانه چندین مرتبه آنها را بخوانید.
- ۲- 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.
- ۳- بسته سیگار را دوباره با کاغذ و کش ببندید.

گام دوم

- ۱- همواره فهرست دلایل خود برای ترک سیگار را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن اضافه کنید.
- ۲- با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را دور از دسترس خود قرار دهید.
- ۳- هر روز سعی کنید سیگار کمتری بکشید و سعی کنید در مواردی که می توانید و سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد، آن را مصرف نکنید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

راهنمای ترک سیگار



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار ۱۴۰۵

برخی از اقدامات لازم در روزهای نخستین

ترک سیگار:

- آنچه شما را به یاد سیگار می اندازد از خود دور
سازید چیزهایی نظیر زیرسیگاری، فندک
- پولهایی که برای خرید سیگار خرج می کردید را
جمع کنید.

- بلافاصله پس از صرف غذا دندان ها و دهان
خود را بشوید تا کمتر احساس کنید که به کشیدن
سیگار بعد از غذا نیاز دارید.

در مواقع احساس نیاز به کشیدن سیگار فکر خود را
به موضوعات و فعالیت های مناسب دیگری معطوف
نموده و در صورت امکان از نوشیدنیها و خوراکی
ساده و کم کالری استفاده کنید.

- به خود بقبولانید که برای رسیدن به آرامش نیاز
به کشیدن سیگار نیست و ورزش و تفریح های
مفرح بسیار سودمندتر خواهند بود.

- هیچ گاه از سیگار و متعلقات آن مانند فندک و
زیر سیگاری به عنوان هدیه و پاداش استفاده نکنید.

- مرتب به خود بگوئید که سیگار نخواهید کشید و
این حرف را تا می توانید تکرار کنید.

- تصویری که از خودتان در ذهن دارید عوض کنید
و درباره خود به عنوان کسی که دیگر سیگار نمی
کشد فکر کنید.

مزایای ترک سیگار چیست ؟

۲۰ دقیقه پس از قطع مصرف سیگار : تعداد
ضربان قلب و فشارخون کاهش می یابد.

۱۲ ساعت پس از قطع مصرف سیگار : سطح
مونوکسید کربن خون به حد طبیعی بر می گردد.

۲ هفته تا ۳ ماه بعد از قطع مصرف سیگار : جریان
خون بهتر می شود و فعالیت ریوی بهبود پیدا می
کند

۱ سال پس از قطع مصرف سیگار : خطر بیماری
های قلبی و سکتة قلبی به نصف افراد سیگاری می
رسد

۵ سال پس از قطع مصرف سیگار : احتمال بروز
سکتة مغزی برابر با افراد غیر سیگاری می شود.

۱۰ سال پس از قطع مصرف سیگار : امکان مرگ
ناشی از سرطان ریه نصف فرد سیگاری است.

۱۵ سال پس از قطع مصرف سیگار : خطر
بیماریهای قلبی و سکتة قلبی مشابه افراد غیر
سیگاری است .

