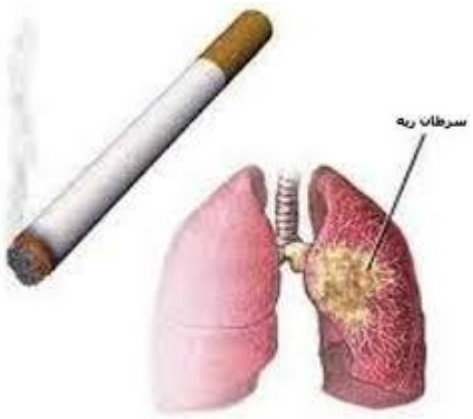
چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

بیماریهای قلبی عروقی قاتل شماره یک انسا نها بوده واستعمال سیگار سردسته عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری بیمار یهای قلبی عروقی است. فهرست بلند بالای بیمار یها و مرگهای مربوط به استعمال سیگار هراسناک می باشد.

همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیر سیگاری از جمله نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار مضر می باشد



افراد سیگاری باید نگران اثر سیگار بر روی سلامتی خودشان و افراد مورد علاقه شان باشند . ممکن است شما یکی از هزاران نفری باشید که سالیانه به دلیل مصرف سیگارمی میرند .

زمانی که شما سیگار را ترک می کنید، در حقیقت میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهید.

آیا برای ترک سیگار دیر شده است؟

در ترک سیگار مهم نیست که شما چه قدر و به چه مدت سیگار کشید ه 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.

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.

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 نعنایی 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 سیگارکشیدن می کنید سعی کنید نفس عمیقی بکشید .

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 برهه 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 توانیدانجام دهید.

✹ با خودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگارنخواهید کشید.

پس از ترک سیگار چه اتفاقی رخ می دهد؟

●حس بویایی و چشایی شما بر می گردد.

●سرفه های شما قطع می شود .

●سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر می گردد .

●شما احساس سرزندگی و پرانرژی بودن می کنید.

●تنفس کردن شما ساده تر می شود.

●بوی سیگار در لباس و سوختگی لبا سها از بین می رود.

●احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین می رود.

●طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی ، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش می یابد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

راهنمای ترک سیگار

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار ۱۴۰۵