



دانشگاه علوم پزشکی گیلان  
بیمارستان شهید نورانی تالش

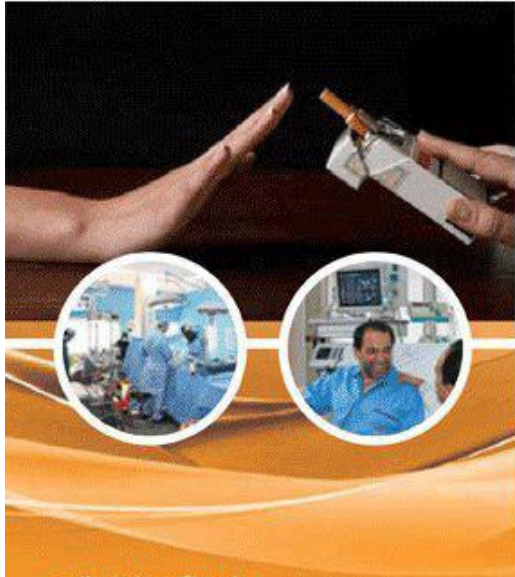
## رسالت ما :

ارائه خدمات سلامت

کسب رضایت بیماران ، کارکنان و ...

### عنوان آموزش :

### راهنمای ترک سیگار



واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت



### آدرس :

خیابان شهید بهمنی بیمارستان شهید نورانی تالش

تلفن : ۰۱۳-۴۴۲۲۱۱+۱-۲

قلبی 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 ترک سیگار چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

- حس بویایی و چشایی شما بر می‌گردد.
- سرفه‌های شما قطع می‌شود.
- سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر می‌گردد.
- شما احساس سرزندگی و پراثرتری 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، سکنه مغزی، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش می‌یابد.



### چگونه می‌توانم سیگار را ترک کنم؟

بیماری‌های قلبی عروقی قابل شماره یک انسان‌ها بوده و استعمال سیگار سردهسته عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری بیماری‌های قلبی عروقی است. فهرست بلندبالای بیماری‌ها و مرگ‌های مربوط به استعمال سیگار هراستانک می‌باشند. همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیر سیگاری از جمله نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر می‌باشد (سیگاری‌های دست دوم).



استعمال دخانیات با افزایش میزان خطر سرطان های ریه، دهان و مری همراه است



افراد سیگاری باید نگران اثر سیگار بر روی سلامتی خودشان و افراد مورد علاقه‌شان باشند. ممکن است شما یکی از هزاران نفری باشید که سالانه به دلیل مصرف سیگار

کنید در مواردی که می‌توانید و سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد، آن را مصرف نکنید.

### گام سوم

- اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی را برای ترک کامل سیگار 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 ترک کنید. تمامی کبریت‌ها و سیگارها را دور بریزید. زبرسیگاری و فندک‌ها را پنهان کنید.
- خود را مشغول کنید. به سینما بروید، ورزش بکنید، پیاده روی و دوچرخه سواری 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 استفاده کنید.

- سعی کنید دست و دهانتان مشغول باشد از یک برش کرفس یا هویج خرد شده استفاده کنید.
- زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می‌کنید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

### اگر پس از ترک، سیگار کشیدم چه کنم؟

حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد، غیرسیگاری ماندن بسیار دشوار است. پس هر کاری می‌توانید بکنید تا سیگار همراحتان نباشد. وسوسه سیگار کشیدن از بین می‌رود. اولین ۲ تا ۵ دقیقه سخت‌ترین برهه زمانی است. اگر پس از ترک سیگار، دوباره سیگار کشیدید:

■ این به مفهوم آن نیست که شما دوباره سیگاری شده‌اید. از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست

می‌روید. زمانی که شما سیگار را ترک می‌کنید، در حقیقت میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهید.

### آیا برای ترک سیگار دیر شده است؟

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



### چگونه می‌توانم سیگار را ترک کنم؟

#### گام اول

- دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید و روزانه چندین 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 فهرست دلایل خود برای ترک سیگار را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن اضافه کنید.
- با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را دور از دسترس خود قرار دهید.
- هر روز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید و سعی