



دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلخچی

امور دانشجویی

دفتر مشاوره دانشجویی

(راه های ترک سیگار ۲)

من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم ؟



زمستان ۹۳

اگر من عادات قدیمی خودم را ادامه دهم، چه اتفاقی رخ می دهد؟

بیماریهای قلبی عروقی قاتل شماره یک انسان ها بوده و استعمال سیگار سر دسته عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری بیماریهای قلبی عروقی می باشد. لیست بلندبالای بیماری ها و مرگ های مربوط به استعمال سیگار هراسناک می باشد. همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیر سیگاری شامل نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر می باشد (سیگار بیهای دست دوم).

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 سیگار می میرند. زمانیکه 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 چقدر و به چه مدت سیگار کشیده اید، در واقع با ترک سیگار میزان خطر 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

- ✓ دلایل خود را برای ترک 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 ترک 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.
- ✓ هرروز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید و سعی کنید در مواردی که سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد، آن را مصرف نکنید.

گام سوم

- ✓ اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی را برای ترک کامل تعیین کنید.
- ✓ تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید، 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 کبریت ها و سیگار ها را دور بریزید. زیر سیگاری و فندک ها را پنهان کنید.
- ✓ خود را مشغول کنید. به سینما بروید، ورزش بکنید، پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید.
- ✓ از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شوند، دوری کنید.
- ✓ جایگزین سالمی را برای سیگار پیدا کنید.
- ✓ از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنائی که به شکل مصنوعی شیرین شده اند، استفاده کنید.
- ✓ از یک برش کرفس یا هویج خرد شده استفاده کنید. سعی کنید دستتان مشغول باشد.
- ✓ زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می کنید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

اگر پس از ترک، سیگار کشیدم چه کنم؟

- حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد، غیرسیگاری بودن بسیار دشوار است. پس هر کاری می توانید بکنید تا سیگار همراهمتان نباشد. وسوسه سیگار کشیدن از بین می رود. اولین ۲ تا ۵ دقیقه سخت ترین برهه است. اگر پس از ترک سیگار، دوباره سیگار کشیدید:
- ✓ این به مفهوم آن 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 کاری متفاوتی را می توانید انجام دهید.
 - ✓ با خودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.

پس از ترک سیگار چه اتفاقی رخ می دهد؟

- ✓ حس بویایی و چشایی شما برمی گردد.
- ✓ سرفه های شما قطع می شود.
- ✓ سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر می گردد.
- ✓ شما احساس سرزندگی و پرارژی بودن می کنید.
- ✓ بالارفتن از پله ها ساده تر می شود.
- ✓ تنفس کردن شما ساده تر می شود.
- ✓ بوی سیگار در لباس و سوختگی لباس ها 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.

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است. شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

منبع:

سایت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی دانشگاه تهران، مرکز قلب تهران