



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی رازی رشت

## روشها و محاسن ترک سیگار



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

سال ۱۴۰۱

- اضطرابان را کاهش می‌دهد.
- سوزاندن کالری و سفت کردن عضلات.
- بدین وسیله کاری برای انجام دادن دارید به جای اینکه به سیگار کشیدن فکر کنید.



### علائم قطع مصرف نیکوتین

خلق افسرده، بی‌خوابی، اضطراب، اختلال در تمرکز، تحریک پذیری، بی‌قراری، کاهش ضربان قلب، افزایش اشتها و افزایش وزن با آرزوی سلامتی برای شما

آدرس: رشت، خیابان سردار جنگل، مرکز آموزشی درمانی رازی  
تلفن: ۰۱۳۳۳۵۵۰۰۲۸ و ۰۱۳۳۳۵۴۱۰۰۱

آدرس سایت بیمارستان: [www.gums.ac.ir/razi](http://www.gums.ac.ir/razi)

منبع: بسته اطلاعاتی و آموزشی ترک سیگار و سبک زندگی سالم وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت / معاونت درمان دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه آموزش همگانی و بیمارارن. ۱۳۹۵.



### نفس عمیق بکشید

سه مرتبه نفس عمیق بکشید. به خاطر بیاورید چه هدفی از ترک کردن دارید و چه منافعی از ترک سیگار به شما می‌رسد.

### به تأخیر انداختن

هر وقت احساس کردید می‌خواهید یک سیگار روشن کنید، کمی معطل کنید. اغلب این حالت کمک می‌کند تا اشتیاقتان را برای کشیدن سیگار کم کنید.

نوشیدن آب سرد به صورت جرعه جرعه

انحراف فکر از سیگار کشیدن

### ترک پایدار

ممکن است شما هم قبلاً بارها ترک کرده باشید. در این صورت، باید بدانید که حفظ ترک در نهایت، طولانی‌ترین و مهم‌ترین قسمت این روند است. پیشاپیش برای زمان‌هایی که برای کشیدن سیگار وسوسه می‌شوید برنامه بریزید که چگونه با این موقعیت وسوسه‌انگیز مقابله کنید.

### چگونگی ترک عادت سیگار کشیدن

- دلایلی را که برای ترک داشتید مرور کنید و در مورد همهٔ فوایدی که ترک برای سلامت شما، سرمایه‌تان و افراد فامیلتان دارد فکر کنید.
- به خاطر داشته باشید نباید حتی به سیگار لب بزنید.
- از شر تمایل به سیگار کشیدن خلاص شوید. این خواست از بین خواهد رفت، ولی فریب نخورید که فکر کنید فقط همین یکبار است.
- الکل مصرف نکنید. کافئین را ترک کنید و خوراکی‌های سالم مانند هویج و کرفس مصرف نمایید.
- اگر دربارهٔ افزایش وزن نگران هستید، بعضی مواد انرژی‌زای سالم استفاده کنید و وزن خود را با ورزش حفظ کنید.
- تلاش کنید پیاده‌روی کنید



## چرا باید سیگار را ترک کنیم؟

مصرف دخانیات منجر به افزایش خطر بسیاری از بیماریها نظیر، بیماریهای قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت، ناراحتی و عفونت تنفسی، اختلالات عروقی، زخم های معده و دوازدهه می شود. دخانیات خطر انواع سرطان ها را از سر تا پا زیاد میکند مانند سرطان های سر و گردن، سرطان های مثانه، کلیه، سرطان خون و...

- ترک سیگار در زنان و مردان سیگاری در هر سنی با تأثیرات مفید مهم و آنی همراه است. این مزایا در افرادی هم که در حال حاضر مبتلا به بیماریهای مرتبط با سیگار هستند مشاهده می شود. از هر ده فرد مبتلا به سرطان ریه ۹ نفر مصرف کننده دخانیات بودند.
- قلیان ۴۰۰ ماده سمی و سرطانزا دارد. تنباکوهای میوه ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع سم مواد مضر تری نیز دارند و باعث آسم و حساسیت می شود. هر وعده قلیان معادل ۵۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار میباشد.
- کسانی که سیگار را ترک می کنند طول عمر بیشتری از سیگاریها دارند.
- ترک سیگار احتمال سرطان ریه، سایر سرطانها، حمله قلبی، سکته مغزی و بیماریهای مزمن ریوی را کم می کند.
- در زنانی که سیگار را قبل از حاملگی یا طی ۳ تا ۴ ماه ابتدای بارداری ترک می کنند تولد نوزاد با وزن کم معادل افراد غیر سیگاری است.



## مزایای ترک سیگار چیست؟

۲۰ دقیقه پس از قطع مصرف سیگار: تعداد ضربان قلب و فشار خون کاهش پیدا می کند.

۸ ساعت پس از قطع مصرف سیگار: نیکوتین و منوکسید کربن خون شما نصف شده و اکسیژن خون فرد سیگاری افزایش می یابد

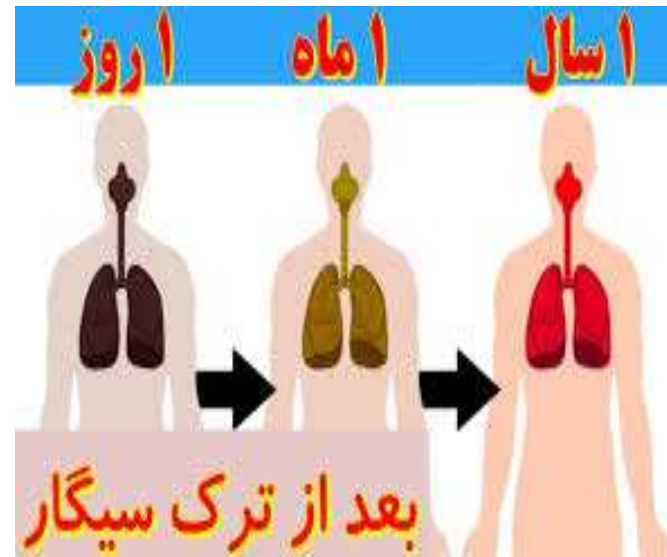
۲ تا ۱۲ هفته بعد از قطع مصرف سیگار: جریان خون بدن فرد سیگاری بهتر می شود و فعالیت ریوی بهبود می یابد و راه رفتن و ورزش کردن راحت تر می گردد.

۳ تا ۹ ماه بعد از قطع مصرف سیگار: سرفه و تنگی نفس کاهش می یابد. کارایی ریه های فرد سیگاری ۵ تا ۱۰ درصد افزایش می یابد و مشکلات تنفسی بهتر می شود...

۵ سال بعد از قطع مصرف سیگار: خطر بروز حمله قلبی در فرد سیگاری نسبت به زمان مصرف دخانیات نصف شده است.

۱۰ سال بعد از قطع مصرف سیگار: خطر بروز سرطان ریه و حمله قلبی نصف فرد سیگاری است.

۱۵ سال پس از قطع مصرف سیگار: خطر بیماریهای کرونری قلبی و سرطان ریه مشابه غیرسیگاریها است.



## نتایج آنی قطع سیگار

- تنفس شما خوشبو تر می شود.
- دندانهای شما سفیدتر می شود.
- بوی بد لباسها و موهای شما از بین می رود.
- زردی انگشتان و ناخنهای شما ناپدید می شود.
- مزه غذاها بهتر می شود.
- حس بویایی شما به حالت طبیعی بر می گردد.
- در دیگر فعالیتهای روزانه (مثل بالا رفتن از پله و کار منزل) دچار تنگی نفس نمی شوید.

## سلامتی دیگران

سیگار کشیدن نه تنها سلامتی شما را به خطر می اندازد بلکه بر سلامتی اطرافیان شما هم تأثیر دارد. سیگاریهای دست دوم دود سیگار را از سیگار روشن و دود متصاعد از ریه سیگاریها استنشاق می کنند.

## الگوبرداری فرزندان

اگر شما صاحب فرزند باشید، یقیناً می خواهید الگوی خوبی برای آنها باشید. اگر از افراد سیگاری بپرسید، تمامی آنها می گویند که نمی خواهند فرزندان آنها سیگار بکشند. ولی احتمال سیگاری شدن فرزندان کسانی که خود سیگار می کشند بسیار بیش تر است.

## از چیزهای وسوسه انگیز دوری کنید

از افرادی که شما را برای کشیدن سیگار وسوسه می کنند دوری کنید.

## جایگزینها

دهانتان را به مواد جایگزین مشغول کنید، موادی مانند آدامس بدون شکر و یا آبنبات، سبزیهای سفت مانند تکههای هویج یا تخمه آفتابگردان. بعضی افراد قهوه مخلوط می چوند.

## فعالیتها

کارهایی را که اضطراب شما را کم می کنند انجام دهید. فعالیتها و یا سرگرمیهایی که دست شما را مشغول نگه می دارد برای کم کردن میل شما به سیگار کشیدن کمکتان می کنند.