

## من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم ؟

### 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(سیگاریهای دست دوم).

افراد سیگاری جهت نگرانی در مورد اثر آن بر روی سلامتی

خودشان و افراد مورد علاقه شان دلایل خوبی دارند. 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 ؟

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

- 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 .
- هر روز 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 همراهتان 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 راسرزنش 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 پرانرژی 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، سکتة 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 سکتة 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 .

### آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

چه موقعی وسوسه های من برای مصرف سیگار تمام می شود ؟

من چگونه می توانم از افزایش وزن جلوگیری کنم ؟