



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت

چگونه عادت سیگار کشیدن را ترک کنیم؟



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی

۱۷ شهریور رشت

تیر ۱۳۹۹

مراجعه گرامی مطالب زیر جهت افزایش آگاهی
شما در مورد ترک سیگار می باشد لطفاً به نکات
زیر توجه فرمایید:

بهترین کاری که شما می‌توانید انجام دهید مصمم
شدن برای ترک سیگار است، اما باید توجه داشته
باشید که این تازه ابتدای یک راه دشوار است.

گام اول

تصمیم‌گیری برای ترک سیگار است که در این
زمینه پزشکتان می‌تواند به شما کمک کند. پزشک
می‌تواند با شما مشاوره نموده و درمان جایگزینی
نیکوتین یا سایر داروهای مورد نیاز را تجویز نماید.
-دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید و
روزانه چندین مرتبه آنها را بخوانید.

-بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید.

گام دوم

کسب آمادگی برای ترک سیگار است. ممکن است
به حمایت خانواده و دوستان خود نیاز داشته باشید.

شرایطی که شما را تشویق به مصرف سیگار
می‌کند (مانند استرس و یا ملاقات با برخی از
دوستان) را شناسایی کنید و راه‌هایی را جهت
دوری از آنها در نظر بگیرید. برنامه‌ای تنظیم کنید
و ورزش روزانه را به عنوان روشی جهت مقابله با
استعمال سیگار در آن بگنجانید.
-همواره فهرست دلایل خود برای ترک سیگار را
بخوانید.

-با خود کبریت، فندک حمل نکنید.

-هر روز سعی کنید سیگار کمتری بکشید.

گام سوم

اگرچه اکثر افراد ترجیح می‌دهند که به تدریج
مصرف سیگار را قطع کنند، اما بهترین روش این
است که مصرف آنرا به طور کامل در تاریخی
مشخص شده قطع کنید.

-تاریخی را برای ترک کامل سیگار تعیین کنید.

منبع:

بسته اطلاعاتی ترک سیگار با خودمراقبتی. ۱۳۹۵.

معاونت بهداشتی وزارت درمان و آموزش پزشکی.

Available at: URL: <http://iec.behdasht.gov.ir/.1396>.

هدف ما:

توانمندی شما در خودمراقبتی است

جهت کسب اطلاعات بیشتر اطلاعات تماس واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:



آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت (طبقه همکف، اتاق شماره ۱۵۷ واحد آموزش سلامت)

پس از ترک سیگار چه اتفاقی برای شما می افتد؟

- 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 پرنرژی 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 را 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.
- شما در صورت ترک سیگار، پول زیادی را پس انداز خواهید کرد. بطور قطع شما می توانید این پول را برای آموزش فرزندان، بازنشستگی، سلامت یا سایر هزینه های عمده خودتان مصرف نمایید.

- 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 سیگارها را دور بریزید. زیر سیگاری و فندک ها را پنهان کنید.
- خود را مشغول کنید مانند سینما، ورزش
- از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار میشوند، دوری کنید.
- از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنائی استفاده کنید.
- زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می کنید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴-۲۱۶

وب سایت: <http://www.gums.ac.ir/17shahrivar>