



مرکز آموزشی درمانی

فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان

پمفلت آموزشی

شماره فرم: NO-FO-۳۱۵

ترک سیگار



به حداکثر تاثیر صحبت کنید. اگر دچار عوارض جانبی نامطلوب شدید، با پزشک خود تماس بگیرید. در صورت استفاده صحیح، محصولات جایگزین نیکوتین شانس ترک سیگار را دو برابر می کنند و به خصوص هنگامیکه با سایر روش های حمایتی ترک سیگارمانند مشاوره تلفنی یا برنامه های مدون همراه باشند، موفقیت بیشتری دارند.

4 - مرحله باقی ماندن در ترک: شاید سخت ترین مرحله ترک سیگار همین مرحله چهارم باشد. در این مرحله شما بیش از مراحل دیگر به مشاوره جهت غلبه بر فشارهای روحی و هیجان ها و مقابله با کاهش وزن نیاز دارید. باید شرایطی که شما را تشویق به مصرف سیگار می کنند (مانند استرس و یا ملاقات با برخی از دوستان) را شناسایی کنید و راه هایی را جهت دوری از آنها در نظر بگیرید. برنامه ای تنظیم کنید و ورزش روزانه را به عنوان روشی جهت مقابله با استعمال سیگار در آن بگنجانید.

5 - مرحله مقابله با بازگشت: متأسفانه افراد زیادی علیرغم طی این چهار مرحله باز هم مصرف سیگار را آغاز می کنند. لذا بسیار مهم است که ملاقات های حضوری پیوسته با فواصل زمانی معین با پزشکتان را تنظیم کنید تا در صورتی که عوامل زمینه ساز بازگشت در شما تشخیص داده شد در جهت رفع آنها اقدام مناسب صورت پذیرد. نهایتاً اگر مرحله آخر هم با موفقیت پشت سر بگذارید شما توانسته اید به جمع افراد غیر سیگاری بپیوندید و خیلی زود شاهد آثار و فواید ناشی از ترک سیگار خواهید بود.

آدرس: همدان، بلوار شهید فهمیده مرکز آموزشی
درمانی فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان
تلفن: ۹- ۳۸ ۳۸ ۱۷ ۴۰ - ۳۸ ۳۸ ۱۶ ۸۶ - شماره:
وبسایت: www.hvc.umsha.ac.ir

چگونه سیگار را ترک کنیم؟



توصیه میشود همه این مراحل زیر نظر پزشک انجام شود

1 - تصمیم گیری برای ترک سیگار: اولین و بهترین کار مصمم شدن برای ترک سیگار است. شما در این مرحله باید دلایل و علل شخصی و اجتماعی که برای ترک سیگار دارید را با پزشک در میان بگذارید.

2 - آمادگی برای ترک سیگار: گام دوم، کسب آمادگی برای ترک سیگار است. در این مرحله با کمک پزشک معالج علل مصرف سیگار مشخص شده و با کمک بیمار راهکارهای ترک و تاریخ ترک سیگار مشخص می شود.

ممکن است به حمایت خانواده و دوستان در این مرحله نیاز داشته باشید. بهترین روش این است که مصرف آنرا به طور کامل در یک تاریخ قطع کنید

3 - مرحله ترک سیگار: پزشک در این مرحله می تواند با شما مشاوره نموده و درمان جایگزینی نیکوتین یا سایر داروهای مورد نیاز را تجویز نماید. این محصولات در اشکال مختلفی وجود دارند (آدامس، برچسب و...) و شما باید با پزشک خود در مورد طرز صحیح استفاده از آنها جهت دستیابی به حداکثر

بیشتر بدانیم تا بیشتر عمر کنیم حقایقی در مورد مضرات سیگار و منافع ترک سیگار



سالانه میلیونها نفر در سراسر جهان به دلیل بیماریهای ناشی از مصرف سیگار از دنیا میروند. از هر دو نفری که در طول عمر خود سیگار مصرف کرده اند یک نفر به همین دلیل خواهد مرد. دود سیگار حاوی 4000 نوع ماده شیمیایی است که حداقل 43 مورد از آنها به عنوان علل سرطان های ریه ، گلو ، دهان، مئانه و کلیه شناخته شده اند.

سایر مواد شیمیایی موجود در سیگار عامل بسیاری از بیماری های ریوی و قلبی عروقی دیگر نظیر آمفیزم، برونشیت مزمن، سکنه های قلبی و مغزی و کاهش سطح باروری می باشند.

اگر سیگاری هستید به این دلایل لازم است سیگارتان را ترک کنید

1- ترک سیگار یکی از روش های اصلی کنترل خطر بیماری سرخرگ های کرونری و سایر بیماری های قلبی عروقی می باشد.
مصرف سیگار سبب آسیب به پوشش جدار رگ های خون رسانی کننده قلب، مغز و سایر اعضای بدن می شود و زمینه تشکیل پلاک چربی و محدودیت جریان خون در این رگ ها و افزایش فشار خون را فراهم می کند. در صورت درگیری سرخرگ های خونرسان به عضله قلب (سرخرگ های کرونری) احتمال ایجاد حمله قلبی به طور قابل توجهی افزایش می یابد.



درگیری سرخرگ های مغز نیز میتواند باعث سکنه مغزی شود . یک سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی مرتبط با استعمال سیگار به نصف کاهش می یابد. این کاهش خطر در مورد سکنه مغزی، 15 - 5 سال ادامه پیدا می کند تا خطر سکنه مغزی مشابه افراد غیر سیگاری شود.

2 - با ترک سیگار طول عمر بیشتر می شود. امید زندگی افرادی که سیگار را ترک میکنند از امید به زندگی افراد سیگاری که اقدام به ترک نمی کنند در تمام سنین بیشتر است.

3 - ترک سیگار میتواند به سلامت اطرافیان نیز منجر شود. افرادی به که در معرض دود سیگار دیگران قرار دارند اصطلاحاً سیگاری های غیر فعال (passive smokers) گفته میشود. نتیجه تحقیقات نشان داده است این افراد میتوانند بسیاری از بیماریهای افراد سیگاری را به درجات مختلفی تجربه کنند که برای مثال حتی در خصوص سرطان ریه خطر ابتلا به این سرطان در همسران افراد سیگاری ممکن است بیشتر از خود افراد سیگاری باشد. ترک سیگار باعث می شود اطرافیان شما بویژه همسر و فرزندان دلبندتان دیگر در معرض دود سیگار نبوده و از ابتلا به بیماری های تنفسی و سرطان های مختلف ناشی از دود سیگار که با مصرف سیگار شما آنها را تهدید میکرد در امان باشند.

4 - با ترک سیگار وضعیت روحی روانی فرد بهبود می یابد. ترک سیگار علاوه بر پیشگیری از همه بیماریهای فوق ، می تواند سبب افزایش اعتماد به نفس ، برگشت زیبایی و تناسب بدنی شود.

5 - ترک سیگار میتواند در کنترل هزینه های سرسام آور زندگی موثر باشد. تخمین زده می شود که مصرف روزانه یک بسته سیگار در مجموع هزینه ای بیش از 365 هزار تومان در سال یا 15 میلیون تومان در طول 40 سال داشته باشد که با ترک سیگار این هزینه ها میتواند در هزینه های روزانه خانواده نظیر آموزش فرزندان، تغذیه و.... مصرف شود.