

به نام خدا

بیماری های قلبی عروقی قاتل شماره یک انسان ها بوده و استعمال سیگار سردسته عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری می باشد. لیست بلند بالای استعمال سیگار هراسناک می باشد. همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیرسیگاری از جمله نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار مضر می باشد. با ترک سیگار میزان خطر کاهش می یابد.

پس از ترک سیگار چه اتفاقی می افتد؟

- حس بویایی و چشایی شما بر می گردد.
- سرفه های شما قطع می شود.
- سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر میگردد.
- شما احساس سرزدگی و پرانرژی بودن می کنید.
- بالا رفتن از پله ها برای شما ساده تر می شود.
- نفس کشیدن شما ساده تر می شود.
- احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین می رود.
- طول زندگی شما بیشتر می شود و احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکتة مغزی، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش می یابد.

1

شما می توانید ظرف پنج روز سیگار را ترک کنید:

پنج روز مانده به ترک

کاملاً در مورد دلایل خود برای ترک سیگار فکر کنید، این دلایل را یادداشت کنید و گاهی آن را بخوانید.

چهار روز مانده به ترک

به این که چه وقت هایی و به چه دلیل سیگار می کشید توجه

کنید. فکر کنید که به جای سیگار چه چیزهایی را دست خود

دارید (خودکار، کاغذ، تسبیح، جاسویچی ...)

به عادت‌ها، سرگرمی ها و کارهای شادی بخش روزمره برای ایجاد تغییر

در زندگی فکر کنید. پیاده روی یا شروع یک ورزش جدید عالی

است.



2

سه روز مانده به ترک

فکر کنید با پولی که از نخریدن سیگار صرفه جویی می کنید چه کار می خواهید کنید. فکر کنید وقتی به کمک نیاز پیدا کردید به سوی چه کسی دست دراز کنید.

دو روز مانده به ترک

با پزشک خود مشورت کنید اگر دوست دارید با کمک او از جایگزین های نیکوتین (آدامس، چسب، اسپری) استفاده کنید.

یک روز مانده به ترک

خود را از شر تمام فندک ها و زیر سیگاری ها در منزل، محل کار و اتومبیل خلاص کنید. تمام سیگارها و کبریت هایتان را دور بریزید. برای نجات یافتن از بوی سیگار، تمام لباس هایتان را تمیز کنید



3



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان شهیدبهبشتی بندرانزلی

ترک سیگار



تهیه کننده :

آمنه مهین بخت

سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف : افراد با استعمال دخانیات

تولید بهار 1401

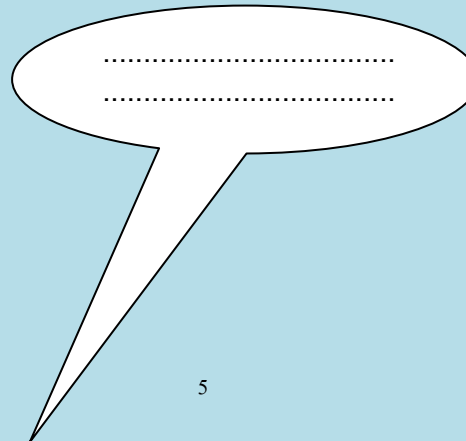
منابع : ترجمه نصیریانی، خدیجه، خواجه امینیان، محمدرضا، حبیبی،

علیرضا، ایمانی، معصومه-هندبوک آموزش به بیمار کانابو- نشر تهران

جامعه نگر، 1391



آموزش به مددخواه :



تبریک می گوئیم

روز ترک کامل و مطلق فرا رسید با اراده قوی تصمیم خود را عملی کنید.

- سعی کنید دستان خود را مشغول نگه دارید (شستن اتومبیل، حل کردن جدول، خواندن روزنامه...)

- با مسواک زدن منظم، طراوت را در دهان حس کنید.

- خوردن غذای سالم و ورزش روزانه به ترک سیگار کمک قابل توجهی می کند.

- اگر زمانی لغزیدید و سیگار کشیدید هرگز از برنامه ترک دست برندارید.

- اگر لازم شد دوباره برنامه بریزید حتما موفق خواهید شد.

- شکست تنها زمانی معنی می یابد که شما دست از تلاش بردارید.

