



بیمارستان مهرگان  
MEHRGAN HOSPITAL



## ترک سیگار (خودمراقبتی)

ترک سیگار	عنوان	شناسنامه پمفلت
NO-BK-86	کد پمفلت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

۳. سیستم گوارشی دوباره به حالت طبیعی برمی گردد.
۴. فرد احساس سرزندگی و پرنرژی بودن می کند.
۵. تنفس فرد آسوده تر می شود.
۶. بوی سیگار در لباس و سوختگی لباس ها از بین می رود.
۷. احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین می رود.
۸. طول زندگی فرد بیشتر می شود و احتمال ابتلا به سرطان، بیماری ریوی، بیماری قلبی و سکته مغزی کاهش می یابد.



- و فندک ها را پنهان کند.
۲. فرد باید خود را مشغول کند، به سینما برود، ورزش کند، پیاده روی و دوچرخه سواری کند.
  ۳. از آدامس های نعنائی و یا آدامس های بدون شکر استفاده کند.
  ۴. فرد باید سعی کند دست و دهانش مشغول باشد از خوردنی هایی مانند کرفس و هویج استفاده کند.
  ۵. زمانی که فرد احساس وسوسه به سیگار کشیدن می کند باید سعی کند نفس عمیق بکشد.
- اگر پس از ترک سیگار، سیگار کشیدن شروع شود راه چاره چیست؟
- حتی اگر یک نخ سیگار همراه فرد باشد، غیر سیگاری ماندن بسیار دشوار است. فرد نباید خود را سرزنش یا تنبیه کند و باید به خود بگوید: **من هنوز غیرسیگاری هستم.**
- بهتر است فرد با خود قراردادی امضا کند که دوباره سیگار نکشد.

### پس از ترک سیگار چه اتفاقی رخ می دهد؟

۱. حس بویایی و چشایی فرد باز می گردد.
۲. سرفه های فرد قطع می گردد.

### چگونه می توان سیگار را ترک کرد؟

استعمال سیگار از مهمترین عوامل خطرزای مهم در ابتلای به بیماری های قلبی و عروقی است. بیماری های قلبی و عروقی از خطرناک ترین و مهمترین عوامل مرگ انسان به شمار می روند. فهرست مفصل بیماری ها و مرگ و میرهای مربوط به استعمال سیگار باعث نگرانی می شود.

همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیرسیگاری از جمله نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر می باشد. سیگاری های دست دوم کسانی هستند که در معرض دود سیگار قرار دارند. افراد سیگاری باید نگران اثر سیگار بر روی سلامتی خود و افراد مورد علاقه شان باشند. ممکن است شما یکی از هزاران نفری باشید که سالیانه به دلیل مصرف سیگار میمیرند. زمانی که فرد سیگار را ترک می کند در حقیقت میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهند.

### آیا برای ترک سیگار دیر شده است؟

در ترک سیگار مهم نیست که فرد چقدر و به چه مدت سیگار کشیده است. در واقع با ترک سیگار میزان خطر در هر حالتی کاهش می یابد. با گذشت زمان میزان خطر در فرد، مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده است.

### چگونه می توان سیگار را ترک کرد؟

#### قدم اول:

۱. باید فرد دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کند و روزانه چندین مرتبه آنها را بخواند.
۲. بهتر است فرد پاکت سیگار را با کاغذ و کش ببندد و هر بار که سیگار می کشد احساس و میزان اهمیت سیگار را از عدد ۵ تا ۱، یادداشت کند. به این مفهوم که عدد یک کمترین میزان و عدد ۱ بیشترین میزان را در بیان احساسات دارد.
۳. پاکت سیگار را مجدداً با کاغذ و کش ببندد.

### قدم دوم:

۱. بهتر است فرد همواره فهرست دلایل خود را برای ترک سیگار بخواند و در صورت نیاز مواردی را به آن اضافه کند.
۲. بهتر است فرد با خود کبریت حمل نکند و سیگار را دور از دسترس خود نگه دارد.
۳. فرد باید سعی کند که هر روز سیگار کمتری بکشد و در مواردی که امکان دارد تا حد امکان از مصرف آن پرهیز کند.

### قدم سوم:

۱. فرد باید تاریخی را برای ترک کامل سیگار تعیین کند.
۲. تا زمانی که پاکت سیگار تمام نشده است بهتر است فرد بسته جدیدی را خریداری نکند.
۳. فرد باید سعی کند برای مدت ۸۴ ساعت سیگار نکشد.

### قدم چهارم:

۱. فرد باید سیگار را بطور کامل ترک کند. تمام کبریت ها و سیگارها را دور بریزد