



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

سیگار را ترک کنید ارزشش را دارد



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده :

دکتر زهرا زندی

مختص بیماری های قلب و عروق

کد محتوا : ۴۴

گروه هدف : بیماران

پاییز ۹۸



سعی کنید دهانتان را مشغول نگه دارید. دستان خود را مشغول نگه دارید، ماشین بشوید، جدول حل کنید، روزنامه بخوانید. زمانیکه احساس وسوسه به سیگار کشیدن میکنید نفس عمیق بکشید، یا یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگری بنوشید و همچنین دوباره دلایل ترک سیگار و ضررهای آنرا مرور کنید. اگر موفق شدید بر وسوسه سیگار کشیدن خود غلبه کنید، به خود پاداش بدهید.

در صورت تعارف سیگار توسط دوستان با گفتن (مچکرم، من سیگار نمیکشم) آن را رد کنید.

استفاده از راه های جدید برای کسب آرامش از جمله : استراحت در محل راحت و بستن چشم ها، تنفس عمیق، کشیدن دستها و پاها برای چندثانیه، فکر کردن به مناظر دلپذیر و محل های مطبوع.

با افکار منفی مبارزه کنید "ترک سیگار کار سختی است" امثال این افکار را از خود دور کنید، مثبت وقوی باشید. در صورتیکه پس از ترک سیگار دچار لغزش شده و دوباره سیگار کشیدید، این به آن مفهوم نیست که شما دوباره سیگاری شده اید، بلکه از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگردید. خود را سرزنش و تنبیه نکنید و به خود بگویید که هنوز غیر سیگاری هستید. با خود فکر کنید چرا سیگار کشیده اید و تصمیم بگیرید مرتبه بعدی چه کار متفاوتی را انجام دهید. با خودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.

منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث بیماری های قلب و عروق ۲۰۱۸

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ سایت آموزش به بیمار www.imamhasan.nkums.ac.ir

علائم سندروم ترک سیگار و درمان آن را بشناسید:

علامت	علت	مدت	روش
سبکی سر	اکسیژن بیشتر	چندروز	دقت در تغییر وضع
خشکی سینه	فعالیت مژک	چندروز	مایعات زیاد، سرفه آور
بی قراری	کاهش نیکوتین	۱ هفته	قدم زدن، حمام کردن
بی خوابی	کاهش نیکوتین	۱-۲ هفته	استراحت و چرت زدن
نفخ ویبوست	کم کاری روده	۱-۲ هفته	استراحت و چرت زدن
گرسنگی	اثر نیکوتین	۱-۴ هفته	مایعات زیاد، غذا با کالری کم
سردرد	اکسیژن بیشتر	۱-۲ هفته	مایعات زیاد، استراحت زیاد
عدم تمرکز	اثر نیکوتین	۱-۳ هفته	استراحت، یادداشت کردن
چاقی	گرسنگی	۱-۴ هفته	ورزش

گام چهارم :

سیگار را بطور کامل ترک کنید، تمامی کبریت ها و سیگارها را دور بریزید. زیرسیگاری ها و فندک ها را پنهان کنید.

خود را مشغول کرده، به سینما رفته، ورزش و پیاده روی و دوچرخه سواری بکنید.

از قرار گرفتن در محیط ها و جمع دوستانی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار میشوند دوری کنید.

جایگزین سالمی برای سیگار پیدا کنید.



چه اتفاقی بعد از ترک سیگار برای شما رخ میدهد:

- احساس سرزندگی و پرانرژی بودن می کنید.
- طول زندگی شما بیشتر شده (افرادی که بطور مستمر سیگار میکشند بطور متوسط ۱۶ سال از عمر خود را از دست میدهند).
- احتمال ابتلا به بیماری قلبی، فشارخون، سکنه مغزی، بیماریهای ریوی و سرطان در شما کاهش می یابد.
- حس بویایی و چشایی شما بازمی گردد.
- ظاهر شما اراسته تر می شود (حذف بوی بد دهان و حذف بوی سیگار از لباس و مو و بدنتان)
- حذف خس خس سینه و تنگی نفس و سرفه
- راحتی از پله ها بالا میروید.
- خواب بهتر و راحتتری خواهیدداشت.
- احساس آزادی یا رهایی از زندان اعتیاد به سیگار و با آرامش می توانید با وسایل نقلیه عمومی مسافرت نمایید.
- حذف هزینه های سیگار
- پیشگیری از پیری زودرس و افزایش چین و چروک در پوستتان
- مهمترین نکته : شما الگوی مناسبی برای فرزندانان خواهید بود.
- کاهش خطر آسیب به نوزادان و کودکان قبل وبعد از تولد و سایر افرادی که با ما زندگی می کنند.

۱

برای ترک سیگار، هیچوقت دیر نیست

مهم نیست که شما چقدر و به چه مدت سیگار کشیده اید، با ترک سیگار میزان خطر در هر حالتی کاهش می یابد. پس از همین لحظه به آن فکر کنید، تصمیم بگیرید و اراده کنید

برای ترک سیگار گام بردارید :

گام اول (آمادگی) :

به دلایل خود برای سیگارکشیدن فکر کنید. این دلایل را یادداشت نموده و روزانه چندین مرتبه آنها را بخوانید. دلایل ترک سیگار را از نظر بهداشتی، اقتصادی برروی یک کاغذ دیگر نوشته و به آن فکر کنید. بسته سیگار خود را با کاغذ وکش ببندید.

هر بار که سیگار میکشید زمان و مکان آن، احساس خودتان و میزان اهمیت سیگار را از عدد ۱-۵ در کاغذ یادداشت نمایید.

انتخاب روش ترک :

معمولا از ۲ روش استفاده میشود :

۱. روش شخصی (که فرد یکباره یا بتدریج سیگار را ترک می کند).

در روش یکباره، فرد بصورت ناگهانی و کامل سیگار کشیدن را متوقف می کند.

روش تدریجی، در افرادی که به نیکوتین وابسته هستند روش بهتری است، که با کم کردن تعداد سیگار مصرفی بتدریج در طول یک مدت مشخص انجام میشود.

۲. روش مداخله توسط پزشک: با مشورت پزشک، از روش های ترک جایگزین نیکوتین ، روان درمانی و گروه درمانی میتوان استفاده نمود.

۲

جایگزین های نیکوتین: برچسب های نیکوتین، ادامس و قرص های مکیدنی می باشد که حتما باید با مشاوره پزشک باشد. شاید در برخی بیماریهای طبی و فشارخون ممنوعت داشته باشد.

روان درمانی شامل یکسری توصیه های رفتاری است. گروه درمانی که در آن از روش های مختلف ترک بصورت دسته جمعی و بحث عمومی استفاده می شود.

آمار نشان داده که روش مداخله پزشک مفیدتر است.

گام دوم :

همواره فهرست دلایل خود را برای ترک سیگار بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن اضافه نمایید. زمان و مکان های عادی و همیشگی سیگارکشیدن خود را تغییر دهید.

نوع سیگار خود را تغییر دهید.

در محل هایی که احساس راحتی می کنید، سیگار نکشید.

در خانه واتومبیل سیگار نکشید.

سیگار خود را نیمه خاموش کنید.

با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را دور از دسترس خود قرار دهید.

گام سوم:

انتخاب تاریخ ترک سیگار (برروی تقویم، یک روز خاص را علامت بگذارید، زمان زیاد دور نباشد، بهترین زمان همین الان است).

تازمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید بسته سیگار جدیدی نخرید.

سعی کنید برای یکبارهم ک شده ۴۸ ساعت سیگار نکشید.

۳