## علائم سندروم ترک سیگار و درمان آن را بشناسید:

| علامت | علت | مدت | روش |
|---|---|---|---|
| سبکی سر | اکسیژن بیشتر | چند روز | دفت 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 و یبوست | 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 رابطور کامل ترک کنید، تمامی کبریت ها و سیگارها را دور بریزید. زیرسیگاری ها وفندک ها را پنهان کنید.**

**خود رامشغول کرده، به سینما رفته، ورزش و پیاده روی و دوچرخه سواری بکنید.**

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

**جایگزین سالمی برای سیگار پیدا کنید.**



**سعی کنید دهانتان را مشغول نگه دارید**

**دستان خود را مشغول نگه دارید، ماشین بشورید، جدول حل کنید، روزنامه بخوانید.زمانیکه احساس وسوسه به سیگارکشیدن می کنید نفس عمیق بکشید، یا یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگری بنوشیدو همچنین دوباره دلایل ترک سیگار وضررهای آن را مرور کنید.**

**اگرموفق شدید بر وسوسه سیگار کشیدن خود غلبه کنید، به خود پاداش بدهید.**

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

**اسفتاده از راه های جدید برای کسب آرامش ازجمله : استراحت در محل راحت و بستن چشم ها، تنفس عمیق، کشیدن دستها وپاها برای چندثانیه ، فکرکردن به مناظر دلپذیر و محل های مطبوع.**

**باافکار منفی مبارزه کنید"ترک سیگار کار سختی است" امثال این افکار را ازخود دورکنید، مثبت وقوی باشید.درصورتیکه پس از ترک سیگار دچار لغزش شده و دوباره سیگار کشیدید، این به آن مفهوم نیست که شما دوباره سیگاری شده اید، بلکه ازهم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگردید. خود را سرزنش وتنبیه نکنید و به خود بگویید که هنوز غیر سیگاری هستید. با خود فکرکنید چرا سیگار کشیده اید و تصمیم بگیرید مرتبه بعدی چه کار متفاوتی را انجام دهید. باخودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.**

**منابع:**


- **پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث بیماری های قلب و عروق ۲۰۲۲**
- **http://darman.tums.ac.ir**


- **پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳**
- **سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی www.Nobat.nkums.ac.ir:**
- **نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی ۳۱۵۱۴۲۲۰- ۰۵۸**
- **جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱ - بیمارستان امام حسن بجنورد ۲ - وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار( سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر اموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴- مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید**



**مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)**

# سیگار را ترک کنید
# ارزشش را دارد



**دفتر سلامت بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد**

**تایید کننده :**
**دکتر آیدا طیبی**

**(متخصص بیماریهای قلب وعروق )**
**کد محتوا : ۴۴**
**گروه هدف : عموم مردم**
**بازنگری مجدد : تابستان ۱۴۰۴**

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 ازدست میدهند).
- احتمال ابتلا به بیماری قلبی، فشارخون، سکته 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
- به راحتی از پله ها بالا می روید.
- خواب بهتر و راحتتری خواهیدداشت.
- احساس آزادی و رهایی اززندان اعتیاد به سیگار
- 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 فرزندانتان خواهید بود.
- کاهش خطر آسیب به نوزادان و کودکان قبل وبعد از تولد و سایر افرادی که با ما زندگی می کنند.



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 ازهمین لحظه به آن فکر کنید، تصمیم بگیرید و اراده کنید

برای ترک سیگار گام بردارید :

گام اول (آمادگی) :

به دلایل خود برای سیگارکشیدن فکرکنید. این دلایل را یادداشت نموده و روزانه چندین مرتبه آنها را بخوانید.

دلایل ترک سیگار را ازنظر بهداشتی، اقتصادی برروی یک کاغذ دیگر نوشته و به آن فکرکنید.

بسته سیگار خود را با کاغذ وکش ببندید.

هربارکه سیگار میکشید زمان ومکان آن، احساس خودتان و میزان اهمیت سیگار را از عدد۱-۵ 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 وکامل 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 درطول 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.



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

روان درمانی شامل یکسری توصیه های رفتاری است.

گروه درمانی که درآن 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 ودرصورت نیاز مواردی را به آن اضافه نمایید.

زمان ومکان های عادی وهمیشگی سیگارکشیدن خود را تغییردهید.

نوع سیگار خود را تغییر دهید.

درمحل هایی که احساس راحتی می کنید، سیگار نکشید.

درخانه واتومبیل سیگار نکشید.

سیگار خود را نیمه خاموش کنید.

باخود کبریت حمل نکنید و سیگار را دور ازدسترس خود قراردهید.

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 راتمام نکرده اید بسته سیگار جدیدی نخرید.

سعی کنید برای یکبارهم که شده ۴۸ساعت سیگارنکشید.