



سازمان  
سازمان

## چگونه سیگار را ترک

کنم؟

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای  
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی  
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0315

## مضرات سیگار



### حنجره

مبتلا به سرطان های لب ،  
زبان ، گلو و غری



### سرطان

سرطان ریه، لوزالمعده ،  
دهان، کبد ، کلیه، خون



### کبد

اختلال در آنزیم های کبد  
و کبد چرب



### عملکرد جنسی

توانایی جنسی در آقایان  
و خانم ها



### مغز

آسیب به رگ های مغز  
سکته، مرگ مغزی



### دندان

پوسیدگی دندان ، بیماری  
لته، خشکی دهان



### معده

افزایش سرطان معده  
زخم معده



### خون

کاهش اکسیژن خون  
آسیب به دیواره رگ ها



### استخوان

پوکی زودرس استخوان  
به خصوص برای خانم ها



### ریه ها

سرفه ، آسم ، خس خس  
کردن و ذات الریه



### تولید مثل

سرطان پروستات و  
سرطان رحم



### قلب

حمله قلبی، سکته قلبی  
بیماری های عروقی

### سخن پایانی:

"دانایی توانایی است. بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید."

- با خودتان قراردادی را امضا کنید که دیگر سیگار نخواهید کشید.

### چگونه با وسوسه ها روبرو شوم؟

به وسوسه هایی که ممکن است به وجود بیایند فکر کنید. سیگار نکشیدن در چه شرایطی سخت تر خواهد بود؟ این موقعیت ها را از قبل تصور کنید و در مورد یک یا چند راه حل تصمیم بگیرید. برنامه های "اگر- سپس" خود را بسازید:

- اگر کسی در مهمانی به من پیشنهاد سیگار کشیدن بدهد، می گویم نه، تشکر، من سیگار نمی کشم.
- اگر هوس سیگار کشیدن بکنم باید یک لیوان آب سرد بنوشم.

چند روز اول اغلب بدترین روزها هستند، بنابراین هوشمندانه است که بخواهید از برخی موقعیت ها و مکان ها اجتناب کنید .

### ترک سیگار چه فوایدی برایم دارد؟

- ❖ حس بویایی و چشایی شما برمی گردد.
- ❖ سرفه های شما قطع می شود.
- ❖ سیستم گوارش شما به حالت طبیعی باز می گردد.
- ❖ احساس سرزندگی و پراثرتری بودن می کنید.
- ❖ بالا رفتن از پله برای شما ساده تر خواهد شد.
- ❖ نفس کشیدن شما ساده تر خواهد شد.
- ❖ بوی سیگار لباس هایتان از بین خواهد رفت.
- ❖ طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی، بیماری های ریوی و سرطان در شما کاهش پیدا خواهد کرد.

## چرا باید سیگار را ترک کنم؟

بیماری های قلبی عروقی قاتل شماره یک انسان ها بوده و استعمال سیگار سردسته عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری بیماری های قلبی عروقی به حساب می آید. لیست بلند بالای بیماری ها و مرگ های مربوط به استعمال سیگار نگران کننده می باشد. از طرفی استعمال سیگار برای افراد غیر سیگاری که در معرض دود سیگار هستند از جمله کودکان و نوزادان بسیار مضر می باشد. در صورتی که شما سیگار را ترک کنید خطر عوارض آن را به میزان قابل توجهی کاهش می دهید.

## آیا برای ترک سیگار دیر شده است؟

برای ترک سیگار مهم نیست چقدر و چه مدت سیگار کشیده اید. هر زمان اقدام به ترک سیگار نمایید میزان خطر در شما به میزان قابل توجهی کاهش می یابد.

## من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

### کام اول:

- ✓ دلایل خود را برای ترک سیگار لیست کنید و روزانه چند مرتبه آن ها را مرور کنید و در صورت نیاز مواردی را به آن بیفزایید.
- ✓ بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید. هر بار که سیگار کشیدید، زمان آن واحساس خودتان را یادداشت کنید و مجدد آن را با کاغذ و کش ببندید.



### کام دوم:

- ✓ با خود سیگار و کبریت حمل نکنید و بسته سیگار را خارج از دسترس خود قرار دهید.
- ✓ هر روز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید و سعی کنید در شرایطی که سیگار کشیدن برای شما اهمیتی ندارد آن را مصرف نکنید.

### کام سوم:

- ✓ تاریخی را برای ترک کامل تعیین کنید.
- ✓ تا زمانی که بسته سیگار قبلی را تمام نکرده اید بسته جدیدی را خریداری نکنید.
- ✓ سعی کنید برای یک بار هم که شده به مدت ۴۸ ساعت سیگار نکشید..

### کام چهارم

- ✓ سیگار را به طور کامل ترک کنید. تمامی کبریت ها و سیگار ها را دور بریزید. زیرسیگاری ها و فندک ها را پنهان کنید.

- ✓ خود را مشغول کنید. به سینما بروید. ورزش کنید. پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید.
- ✓ از موقعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شوند دوری کنید.
- ✓ جایگزین سالمی را برای سیگار پیدا کنید.
- ✓ از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنائی استفاده کنید.
- ✓ از کرفس و هویج خرد شده استفاده کنید(سعی کنید دستتان مشغول باشد).
- ✓ زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می کنید سعی کنید نفس عمیق بکشید.

## اگر پس از ترک سیگار کشیدم چه کنم؟

حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد، ترک کامل سیگار برای شما بسیار دشوار خواهد بود. پس از قرار دادن حتی یک نخ سیگار نزد خود اجتناب کنید تا وسوسه سیگار کشیدن را کاهش دهید. اگر دوباره سیگار کشیدید:

- این به این مفهوم نیست که مجدد سیگاری شده اید. از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر صحیح قبلی بازگردید.
- خود را سرزنش یا تنبیه نکنید. به خود بگویید شما هنوز یک غیر سیگاری هستید.
- با خودتان فکر کنید که چرا سیگار کشیدید و مرتبه بعد چه کار متفاوتی را می توانید انجام دهید.