

## ترک سیگار و قلیان در 6 مرحله

چرا باید مصرف دخانیات را ترک کرد

مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است. دود تنباکوی سیگار حاوی بیش از 400 ماده شیمیایی است که بیش از 40 نوع آنها مواد محرک یا سمی و سرطان زا هستند. استنشاق گازهای سمی غشاهای مخاطی حساس بدن را در معرض مواد شیمیایی سوزاننده قرار می دهند که این گاز باعث تخریب بافت ها می شود. سیگاری های بزرگسال به طور متوسط بیش از 13 سال از زندگی خود را به دلیل مصرف سیگار از دست می دهند. جزء اعتیاد آور سیگار-نیکوتین است که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می شود. نیکوتین سیگار و تنباکو به سرعت جذب جریان خون می شود و ظرف 30 دقیقه به مغز می رسد و روی سلول های مهمی اثر می گذارد.

### عوارض مصرف دخانیات

مصرف دخانیات موجب افزایش خطر بسیاری از بیماری ها مانند بیماری های قلبی، عروقی، سکنه مغزی، یوکی استخوان، دیابت، بیماری های تنفسی، زخم های معده و ... می شود.

احتمال ناتوانی جنسی مردان سیگاری حدود 3 برابر بیش از مردان غیر سیگاری است. در زنان کشیدن سیگار می تواند منجر به نازایی و ایجاد مشکلات در حین حاملگی شود. زنانی که سیگار می کشند بیشتر دچار نازایی، حاملگی خارج رحمی، سقط خودبخودی و زایمان جنین مرده می شوند.

همچنین سیگار با سرطان هایی مانند سر و گردن، ریه، گوارش، معده و مری، لوزالمعده و روده، مثانه و کلیه، گردن رحم، خون و... مرتبط است.

سیگار را ترک کنید اما قلیان را جایگزین نکنید

بسیاری از ما درباره ضرر های سیگار می دانیم و نسبت به آن سخت گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندمان سیگاری است او را توبیخ می کنیم اما این حساسیت را نسبت به قلیان نداریم. اما قلیان دارای 400 ماده سمی و سرطان زا است. تنباکوهای میوه ای علاوه بر این 400 ماده سمی دیگری نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده و مواد افزودنی تهیه می شود که عوارض زیادی دارد. یک قلیان می تواند ده برابر یک سیگار دود و گاز سمی وارد ریه کند. هر وعده قلیان معادل 50 تا 100 نخ سیگار است. بیش از 80 درصد افراد معتاد ابتدا از سیگار و قلیان شروع کرده اند.

زغال قلیان منوکسیدکربن دارد که سرطان زا می باشد. در مصرف قلیان چون مکش رویی است و ریه ها را باید پر کرد، دود به مناطق انتهایی ریه هم نفوذ می کند. آب قلیان نیز موجب انتقال عفونت هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، میکروب هلیکوباکتر پیلوری و ... می شود.

ترک سیگار و قلیان در 6 مرحله

برنامه شش مرحله ای که پیش رو دارید به شما کمک می کند آسان تر با سیگار و قلیان وداع کنید اما برای افزایش اثر بخشی این برنامه باید سعی کنید 2 تا 4 هفته استرس های کاریتان را کم کنید و به مطالعه و شرکت در فعالیت های اجتماعی بپردازید.

1- عادات دخانیات خود را شناسایی کنید. یک تکه کاغذ دور پاکت سیگار تان بچسباندید و روی آن بنویسید که چه زمانی سیگار کشیده اید. با چه فعالیتی همراه بوده دلیل سیگار کشیدن تان چیست؟ همین کار را می توانید در دفترچه جداگانه ای در خصوص قلیان نیز انجام دهید. مثلا بنویسید بعد از صبحانه در ماشین همراه با احساس نا امیدی و ... در دو هفته اول به فکر تکمیل دقیق یاد داشته های تان باشید تا نوبت به تحلیل و عمل برسد.

2- به دنبال حامی باشید. از مشورت و همراهی دیگران استفاده کنید. می توانید با افراد دیگری که در حال ترک سیگار یا قلیان هستند همراه شوید تا انگیزه بیشتری پیدا کنید.

3- کم کم از میزان مصرف سیگار و قلیان بکاهید. طی یک دوره یک تا 4 هفته ای با خودتان عهد ببندید که تعداد سیگارهای مصرفی یا تعداد وعده های قلیان را هر روز کمتر از دیروز کنید.

4- تاریخ تعیین کنید. برای ترک نهایی سیگار و قلیان یک تاریخ قطعی تعیین کنید و آن تاریخ را به دوستان و اعضای خانواده و دیگرانی که در این برنامه همراه شما هستند اطلاع دهید. می توانید با یک تاریخ خاص، مانند تولد یا سالگرد ازدواج همزمان کنید.

5- عجله نکنید. روند تدریجی ترک سیگار و قلیان باید به گونه ای باشد که یک هفته قبل از فرا رسیدن روز قطعی ترک سیگار، مثلا کمتر از روزی 5 نخ بکشید و هر روز اولین سیگار تان را دیرتر از روز گذشته روشن کنید.



## بیمارستان سیدالشهداء (ع) قادرآباد



- در روز های اول بعد از ترک سیگار از موقعیت های استرس زا دوری کنید.

- در روز های اول ممکن است احساس افسردگی کنید. به یک سرگرمی بپردازید. به سفر بروید.

- به جای سیگار کشیدن بعد از غذا از کنار میز بلند شوید و دندان هایتان را مسواک بزنید.

- اگر در حین رانندگی سیگار می کشید به برنامه رادیو گوش کنید یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید.

- از جانشین های دستی -دهانی استفاده کنید.

- ده نفس عمیق بکشید.

- در مورد علت ترک فکر کنید.

- از تکنیک های آزاد سازی استفاده کنید.

**منبع: بسته آموزشی و اطلاعاتی وزارت بهداشت.**

**درمان و آموزش پزشکی - معاونت آموزشی**

- به خودتان بگویید امروز تا قبل از ساعت 4 عصر اصلا سیگار نمی کشم.

- پیگیر باشید. تا دو هفته بعد از ترک سیگار و قلبان با بستنی که در طول این مدت با آنها همراه بودید در تباط باشند به ویژه اگر ناراحتی یا استرس مجددا شمارا سمت کشیدن دخانیات سوق می دهد.

می کنید الگوی رفتاری خود را تغییر دهید و از موقعیت بی که هوش کشیدن سیگار را ایجاد می کند پرهیز کنید. بیشتر وقت خود را در محیط هایی که کشیدن

سیگار ممنوع است بگذرانید مانند مسجد، کتابخانه و ... مدار زیادی مایعات مصرف کنید. از تکنیک های چهار

برای مقابله با هوس سیگار کشیدن استفاده کنید.

- تاخیر چند دقیقه ای در پاسخگویی به هوس

- آب سرد به صورت جرعه -جرعه بنوشید.

- سه مرتبه نفس عمیق بکشید.

- انحراف فکر از سیگار کشیدن: افکار خود را به چیزهای دیگر متمرکز کنید.

زندگی بعد از ترک سیگار:

محیطی تمیز و بدون دخانیات در محل کار و زندگی

ود بسازید.

مصرف آب و مایعات را افزایش دهید. از جای قهوه و شیدنی هایی که همراه با سیگار مصرف می کردید

هیز کنید.

اگر دلتنگ داشتن چیزی در میان انگستان یا لب های ود هستید از هر چیز دیگری مانند مداد یا خلال دندان استفاده کنید.