

## مضمرات سیگار

### خطر ادامه کشیدن سیگار:

اگر شما بیماری عروق کرونر و یا یک حمله قلبی داشته اید، حتماً قبلاً می دانستید که سیگار برای قلب و عروق شما ضرر دارد همچنین برای ریه های شما ، شاید تا بحال سعی کرده اید آنرا ترک نمایید ولی حالا دلائل بیشتری برای این کار دارید زیرا با این کار سطح سلامتی و کیفیت زندگی شما بهتر خواهد شد . با ترک سیگار طول عمر بیمار قلبی افزایش می یابد.

## ترک سیگار

**قطع** سیگار به شما کمک خواهد کرد تا خطرات و عوارض بعد از عمل نظیر عفونت کاهش یابد. افرادی که به سیگار کشیدن ادامه می دهند بیشتر دچار حمله آنژین صدری می شوند و مجبور هستند بیشتر در بیمارستان بستری گردند.

شما به راحتی و آسانی می توانید سیگار را ترک کنید. شما باید بخواهید که سیگارتان را ترک کنید. تنها خواستن شما مهم است.

## ترک سیگار

چگونه قطع سیگار به قلب شما کمک می کند؟

منواکسید کربن و نیکوتین دو تا از مواد شیمیایی هستند که احتمالاً بیشترین اثرات مضر را بر قلب دارند. اکسیژن توسط گلبول های قرمز به تمام بدن حمل می شود ، اکسیژن به هموگلوبین متصل می شود. هر چند که منواکسید کربن موجود در سیگار هم به هموگلوبین متصل می شود ، اما میزان حمل اکسیژن به سراسر بدن را کاهش می دهد.

## مضمرات سیگار

نیکوتین موجود در سیگار، بدن را تحریک به آزاد سازی آدرنالین نموده که این ماده موجب افزایش ضربان قلب شده و به دنبال آن افزایش فشار خون و در نتیجه سبب می شود قلب سخت تر کار نماید.

نیکوتین همچنین موجب چسبندگی بیشتر پلاکت ها شده و در نهایت موجب افزایش تمایل به لخته شدن خون می شود.

## چگونه می توانم سیگارم را ترک کنم؟

بیشتر سیگاری ها می خواهند سیگار خود را ترک کنند و تنها چیز مهم برای آنان این است که بیشتر زندگی کنند.

7 نفر از 10 فرد سیگاری می گویند که می خواهند سیگار خود را ترک کنند. ترک سیگار راحت نیست. هر چند که حدود 11 میلیون نفر از افراد سیگاری در یکی از کشورهای اروپایی موفق شده اند سیگار خود را ترک کنند. بیشتر آنان کسانی بوده اند که خودشان می خواسته اند ترک کنند.

## توصیه هایی جهت ترک سیگار

1- عزم خود را برای ترک سیگار جزم کنید. شما نیاز به تلاش و قدرت زیادی دارید تا به خودتان کمک کنید که اعتیاد به نیکوتین را کنار بگذارید.

مدتی فکر کنید با ترک سیگار چه چیزهایی بدست خواهید آورد و چه چیزهایی از دست خواهید داد.

اگر احساس می کنید بیشتر از چیزی که از دست می دهید، بدست خواهید آورد، حالا وقت خوبی است برای ترک کردن .

## توصیه های برای ترک سیگار

2- زمانی را تعیین کنید ، یک طرح بکشید ، فکر کنید چه روش هایی در دسترس شماست تا قبل از روز مقرر که قرار است ترک کنید شما را میتواند آماده کند.

3- خود را مشغول نگه دارید تا فکرتان متوجه سیگار نشود. تمام جاسیگاری ها، فندک ها و سیگار ها را از جلو دست و چشمتان در منزل یا اتومبیل بردارید. شب قبل از ترک سیگار، باقی مانده سیگارهایتان را در آب خیس کنید و در سطل زباله بریزید.

## توصیه های برای ترک سیگار

3- مایعات زیاد بنوشید . مرتب با یک لیوان آب و یا مایعات بدون شکر لب های خود را خیس کرده و کمی بنوشید . از مزه های متفاوت در نوشیدن مایعات استفاده کنید.

4- خود را فعال نگه دارید. به جای اتوبوس و اتومبیل شخصی ، پیاده روی کنید. به جای آسانسور از پله استفاده کنید. ورزش به شما کمک خواهد کرد تا آرامش پیدا کنید.

## توصیه های برای ترک سیگار

6- از اعضای خانواده و دوستان بخواهید تا شما را حمایت کنند . فامیل و دوستان مهمترین افرادی هستند که می توانند شما را حمایت کنند تا ترک نمایید. اگر آنها نیز سیگاری هستند ممکن است بتوانید آنها را هم تشویق به ترک نمایند.

7- مثبت بیندیشید ( مثبت فکر کنید). وقتی سیگار را ترک می کنید نشانه های ترک ممکن است در شما پیدا شود که خوشایند نخواهد بود. ولی آنها علائمی هستند که نشاندهنده بهبود از تاثیرات تنباکو می باشد.

تحریک پذیری، تمایل به سیگار کشیدن و کاهش تمرکز فکری شایع می باشد. ناراحت نباشید آنها معمولاً بعد از یک هفته ناپدید خواهند شد.

## توصیه هایی برای ترک سیگار

8- روش و سبک زندگی عادی خود را تغییر دهید. سعی کنید مغازه ای که از آن سیگار می خریدید را تغییر دهید. به اتاق نشیمن و سالن غذا خوری که تعداد زیادی در آنجا سیگار می کشند نروید. سعی کنید یک کاری بکنید که موجب تعجب خودتان شود.

9- عذری نیاورید. خود را در موقعیتی بحرانی قرار ندهید ، حتی موقعیت های خوب، برای اینکه در تعارف یک سیگار؛ مجبور شوید بگویید معذرت می خواهم نمی کشم.

## توصیه هایی برای ترک سیگار

10- خود را درمان کنید ، این بسیار مهم است. اگر می توانید، پول هایی که برای خرید سیگار می پرداختید جمع کنید و برای خود یک چیز خاص بخرید، کوچک یا بزرگ فرقی نمی کند ، چیزی که تا بحال نداشته اید.

11- مراقب مواد غذایی و تنقلاتی که می خورید باشید. سعی کنید از غذاهای چرب در میان وعده ها استفاده نکنید. اگر نیاز به میان وعده دارید از میوه و سبزیجات تازه و آدامس بدون قند استفاده کنید.

## توصیه هایی برای ترک سیگار

12- هر روز بدون سیگار؛ روز خوب و خبر خوبی است برای قلب شما، برای ریه شما، برای سلامتی شما و برای خانواده شما.

13- بخاطر داشته باشید که شما می توانید همیشه به فردی خاص با شمار تلفن ..... تماس بگیرید . او فردی است که به سیگاری ها کمک می کند و به این ترتیب حمایت بیشتری دریافت خواهید نمود.

## توصیه هایی برای ترک سیگار

14- مصرف چای یا قهوه خود را نصف کنید (زیرا نوشیدن چای یا قهوه و بخصوص قهوه معمولاً به استعمال سیگار می انجامد) و به جای آن پیاده روی کنید یا یک لیوان آبمیوه بنوشید.

15- اگر معمولاً هنگام معطل شدن در ترافیک سنگین سیگار می کشید، به جای آن آدامس بدون قند یا آب نبات در ماشین و در دسترس داشته باشید.

از محیط هایی که پر دود هستند دوری کنید.

## توصیه هایی برای ترک سیگار

16- مکان هایی که شما را به یاد سیگار می اندازد دوری کنید. به خاطر داشته باشید، تمایل شدید به سیگار کشیدن در زمان ترک اعتیاد طبیعی است.

17- زمانی که وسوسه می شوید سیگار بکشید، به مکان هایی بروید که سیگار کشیدن در آنجا ممنوع است.

## توصیه هایی برای ترک سیگار

18- اگر مشکل بی خوابی دارید، قبل از خواب کمی ماست یا یک لیوان شیر گرم بنوشید. شیر و ماست حاوی موادی به نام تریتوفان است که آرام بخش بوده و برای خوابیدن بهتر به شما کمک می کند.

19- میل به سیگار؛ معمولاً چند دقیقه ای بیشتر طول نمی کشد. زمانی که حس نیاز شدید به کشیدن سیگار می کنید، نفس عمیقی بکشید و سپس یک لیوان آب بنوشید؛ یا این که کمی ورزش کنید، یک بسته آدامس، تکه های هویج، یا تکه های دارچین را برای مکیدن در دست داشته باشید.

## توصیه هایی برای ترک سیگار

دارید به هدفتان می‌رسید!

20- برنامه خود را ادامه دهید. دارید به نتیجه می‌رسید! در مورد پیوستن به یک باشگاه سلامتی فکر کنید (از پولی که برای خرید سیگار صرف می‌کردید استفاده کنید) با دقت در آینه به خود نگاه کنید، به دندان‌های تمیزتر، پوست سالم‌تر و موهای شفاف‌تر خود توجه کنید.

مواظب باشید عواملی که باعث پسرفت شما می‌شود فریبتان ندهد: جر و بحث، معطل شدن در ترافیک سنگین یا ملاقات دوستانی که بعد از مدت‌ها شما را به رستوران دعوت می‌کنند. در پایان هفته، موفقیت خود را جشن بگیرید، اما باز هم مواظب باشید. برای برخی افراد میل و عطش شدید استعمال سیگار، سال‌ها به طول می‌انجامد.

## توصیه هایی برای ترک سیگار

21- برای ترک سیگار باید ایجاد انگیزه کرد. انگیزه یعنی تلاش برای رسیدن فرد سیگاری به اینکه خود بخواهد نه دیگران،

به عبارت دیگر اطرافیان تنها می توانند در ایجاد انگیزه، کمک کننده باشند و این خود فرد است که باید انگیزه را در خود ایجاد کند.

## توصیه هایی برای ترک سیگار

### درخواست یاری از دوستان

در ترک سیگار، از دوستان خود یاری بطلبید. درست مانند هنگامی که کار یا مشکلی دارید و از دوستان خود کمک می خواهید، در این زمینه هم از دوستان خود طلب یاری کنید زیرا وقتی بار مسئولیت کاری را با دوستان تقسیم می کنید، راحت تر مشکل حل می شود.

## توصیه هایی برای ترک سیگار

یکدیگر را در این راه حمایت کنید.

اگر هم زمان با دوستی دیگر ترک می کنید، به تقویت انگیزه خود کمک کنید، یکدیگر را درک کرده و در لحظات سخت با یکدیگر هم صحبتی و همفکری کنید. با نقل و انتقال تجربیات خود و دیگران به یکدیگر، در راه ترک سیگار قدم های محکم و موثری بردارید.