



راهنمای ترک سیگار

بیمارستان خصوصی شفا

آدرس: ارومیه، خیابان امام، بیمارستان شفا
 تلفن: ۲۲۲۲۵۵۸۸ و ۲۲۲۲۲۲۲۴ - ۰۴۴
 فکس: ۲۲۲۲۰۵۰۹ - ۰۴۴ SMS: ۳۰۰۰۸۱۲۹۸۸۸۸۸۸

 @shafahospital
 info@shafahospitalur.com

وسوسه سیگار کشیدن از بین برود
 ۲ تا ۵ دقیقه سخت ترین برهه زمانی است. اگر
 پس از ترک سیگار، دوباره سیگار کشیدید:
 « این مفهوم آن نیست که شما دوباره سیگاری
 شده اید. از هم اکنون کاری کنید که دوباره به
 مسیر درست قبلی خود برگردید.
 « خود را سرزنش یا تنبیه نکنید به خود بگویید
 که شما هنوز غیر سیگاری هستید.
 « با خودتان فکر کنید که چرا شما سیگار
 کشیده اید و تصمیم بگیرید که مرتبه بعدی چه
 کار متفاوتی را می توانید انجام دهید.
 « با خودتان قرارداد ایضا کنید که دوباره
 سیگار نخواهید کشید.

پس از ترک سیگار چه اتفاقی رخ می دهد؟

« حس بویایی و چشایی شما بر می گردد.
 « سرفه های شما قطع می شود.
 « سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر می
 گردد.
 « شما احساس سرزندگی و پرا انرژی بودن می
 کنید.
 « بالا رفتن از پله ها ساده تر می شود.
 « تنفس کردن شما ساده تر می شود.
 « بوی سیگار در لباسهای شما از بین می رود.
 « طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا
 به بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری ریوی و
 سرطان در شما کاهش می یابد.



بیمارستان خصوصی شفا



در مواردی که می توانید و سیگار کشیدن برای
 شما اهمیت ندارد، آن را مصرف نکنید.

گام سوم

« اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی را برای
 ترک کامل سیگار تعیین کنید.
 « تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده
 اید، بسته سیگار جدیدی نخرید. سعی کنید برای
 یکبار هم که شده، ۴۸ ساعت سیگار نکشید.

گام چهارم

« سیگار را به طور کامل ترک کنید. تمامی
 کبریت ها و سیگارها را دور بریزید. زیر سیگاری و
 فندک ها را پنهان کنید.

« خود را مشغول کنید، و به سینما بروید، ورزش
 بکنید، پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید.

« از وضعیت 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.

« سعی کنید دست و دهان نتان مشغول باشد از
 یک برش کرفس یا هویج خرد شده استفاده کنید.

« زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن
 می کنید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.

اگر پس از ترک، سیگار کشیدم چه کنم؟

حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد، غیر
 سیگاری ماندن بسیار دشوار است. پس هر کاری
 می توانید بکنید تا سیگار همراهتان نباشد. تا

زمانی که شما سیگار را ترک می کنید، در حقیقت
 میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می
 دهید.

آیا برای ترک سیگار دیر شده است؟

در ترک سیگار مهم نیست که شما چقدر وبه
 چه مدت سیگار کشیده اید، در واقع با ترک
 سیگار میزان خطر در شما در هر حالتی کاهش
 می یابد. با گذشت زمان میزان خطر در شما
 مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند.

چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

گام اول

« دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید و
 روزانه چندین مرتبه آنها را بخوانید.

« بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید. هر
 بار که سیگار کشیدید، زمان آن، احساس خودتان
 و میزان اهمیت سیگار را از عدد ۱ تا ۵
 یادداشت کنید.

« بسته سیگار را دوباره با کاغذ و کش ببندید.

گام دوم

« همواره فهرست دلایل خود برای ترک سیگار
 را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن اضافه کنید.

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

« هر روز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید و سعی کنید

چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

بیماری های قلبی عروقی قاتل شماره یک
 انسان ها بوده و استعمال سیگار سردسته عوامل
 خطرری عموماً، مهم و قابل پیشگیری بیماری
 های قلبی عروقی است. فهرست بلند بالایی
 بیماری ها و مرگ های مربوط به استعمال سیگار
 هراسناک می باشد. همچنین استعمال سیگار
 برای هزاران نفر از افراد غیر سیگاری از جمله
 نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر می
 باشد (سیگاری های دست دوم)

افراد سیگاری باید نگران اثر سیگار بر روی
 سلامتی خودشان و افراد مورد علاقه شان باشند.
 ممکن است شما یکی از هزاران نفری باشید که
 سالیانه به دلیل مصرف سیگار می میرند.