

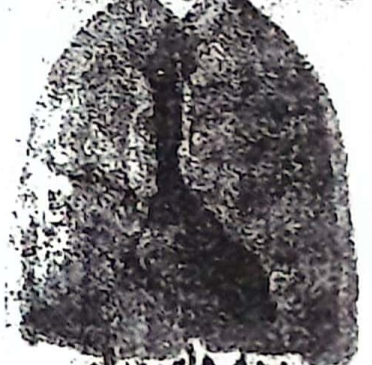
دفتر آموزش بیمارستان حضرت

رسول (ص) جوانرود

راهنمای ترک سیگار



ریه های فرد سیگاری



ریه های سالم

سیگار و عوارض مصرف سیگار

بیماریهای قلبی عروقی قاتل شماره یک انسان ها بوده و استعمال سیگار سر دهنه عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری بیماریهای قلبی عروقی می باشد. لیست بلندبالای بیماری ها و مرگ های مربوط به استعمال سیگار هراسناک می باشد. همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیر سیگاری شامل نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر می باشد (سیگارهای 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. زمانیکه 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 و به 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 لیست کنید و روزانه چند 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 1 تا 5 یادداشت کنید. بسته سیگار را دوباره با کاغذ و کش ببندید.

گام دوم

همواره لیست دلایل خود برای ترک سیگار را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن بیافزایید. با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را خارج از دسترس خود قرار دهید. هر روز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید و سعی کنید در مواردی که سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد، آن را مصرف نکنید.

گام سوم

اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی را برای ترک کامل تعیین کنید. تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید، بسته سیگار جدیدی نخرید. سعی کنید برای یکبار هم که شده، 48 ساعت سیگار نکشید.

چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

- ❖ ابتدا با خودتان توافق کنید که می خواهید سیگار را ترک کنید.
- ❖ از واحد آموزش به بیمار درخواست اطلاعات و همچنین برنامه ای کنید که به شما کمک نماید.
- ❖ با وسوسه سیگار کشیدن مجدد خود ، از طریق رفتن به مکان هایی که استعمال سیگار در آنها ممنوع است و اجتناب از رفت و آمد با افراد سیگاری مقابله کنید.
- ❖ زمانی که سیگار را ترک کردید به خود پاداش بدهید.
- ❖ خود را مشغول نگه دارید و کارهایی انجام دهید که مصرف سیگار را برای شما دشوار می سازد ، مانند کار در حیاط منزل ، شستن ظرف ها و انجام فعالیت جسمانی.
- ❖ به خودتان یادآوری کنید که سیگار سبب بروز بسیاری از بیماری ها می شود و شما با سیگار کشیدن ممکن است سبب آسیب یا مرگ خود و دیگران شوید.
- ❖ از دوستان و خانواده خود بخواهید که در این راه به شما کمک کنند.



چگونه می توانم رانندگی درست و بی خطری داشته باشم؟

- ❖ عدم رانندگی زمانی که داروهایی که باعث ایجاد حالت خواب آلودگی می شود مصرف شده است.
- ❖ استفاده از کمربند ایمنی در زمان رانندگی
- ❖ توجه و دقت کامل به علائم راهنمایی و هوشدارهای پلیس
- ❖ عدم رانندگی در زمان خستگی و خواب آلوده بودن
- ❖ عدم رانندگی در مواقعی که تحت تأثیر مواد مخدر و مشروبات الکلی هستید
- ❖ در شرایط جوی نا مساعد حتی الامکان رانندگی نکنید و در صورت لزوم با آرامش و سرعت مطمئن حرکت نمایید.
- ❖ اطمینان از سلامت خودرو از نظر ترمزها، چراغ ها، برف پاک کن، لاستیک ها و...
- ❖ پرهیز از خوردن ، آشامیدن ، صحبت کردن و یا احیاناً مشاجره در هنگام رانندگی.

چگونه می توانم مصرف داروهای خودم را فراموش نکنم؟

- ❖ هر روز سر ساعت مشخصی آنها را مصرف کنید.
- ❖ از یک جعبه قرص هفتگی استفاده کنید که قسمت مربوط به هر روز و نیز زمان آن روز جداگانه باشد.
- ❖ زمانی که دارو را مصرف می کنید یادداشت کنید.
- ❖ از اعضای خانواده خود یا دوستان خود بخواهید که به شما در مصرف دارو گوشزد کنند.
- ❖ از یک ساعت مچی یا زنگ آگاه ساز استفاده کنید.

چگونه می توانم آرامش بیشتری داشته باشم؟

- ❖ همانا با یاد خدا دل ها آرام می گیرد ، صبر پیشه کنید و همواره با توکل به خدا امیدوار باشید.
- ❖ ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز آرام و ساکت بنشینید و نفس عمیق بکشید و یک تصویر آرامش بخش فکر کنید.
- ❖ روزانه فعالیت بیشتری داشته باشید.
- ❖ از چیزهایی که سبب ناراحتی شما می شوند مانند ساعات اوج ترافیک پرهیز کنید.
- ❖ نحوه پاسخ خود را به شرایط دشوار تغییر دهید مثبت باشید و نه منفی.

