

مضرات و عواقب مصرف سیگار

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد. نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به مصرف سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد.

عواقب مصرف سیگار

تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارتند از:

۱- از دست دادن موها

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

۲- آب مروارید (کاتاراکت)

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

۳- چین و چروک

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد. پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمهاست.

۴- ضایعات شنوایی

افراد سیگاری ۳ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

۵- سرطان پوست

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند

۶- فساد دندانها

افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

۷- پوکی استخوان

منواکسید کربن یکی از اصلی‌ترین گازهای سمی در خروجی اگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود. استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن

آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

۸ - بیماریهای قلبی

بیماریهای قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

۹ - زخم معده

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود. زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری اکثراً اندک است.

۱۰ - تغییر رنگ انگشتان

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

۱۱ - سرطان رحم و سقط جنین

مصرف سیگار در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

۱۲ - تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان

استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول تر از افراد غیر سیگاری است.

۱۳ - سرطان

بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است. طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه مصرف سیگار و سایر دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطانهای دیگر از قبیل زبان، دهان، گدد، بزاق و حلق (۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی (۲ مرتبه بیشتر)، گلو (۱۲ مرتبه)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸ برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵ برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

دود دست دوم سیگار:

دود سیگار دست دوم، دود سیگاری است که به محیط وارد می‌شود و دیگران آن را استنشاق می‌کنند. این دود مخلوطی از دود سیگار و بازدم یک فرد سیگاری است که از دهان خود به بیرون منتقل می‌کند. طی یک ساعت در اطاق پر از دود سیگار، یک فرد غیرسیگاری ممکن است معادل کشیدن ۱۵ سیگار فیلتردار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند. طبق گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت، یکی از هر ۱۰ مرگ ناشی از تنباکو، برای افراد سیگاری دست دوم اتفاق می‌افتد. بین ۷۰ تا ۹۰ درصد از مردم غیرسیگاری در معرض دود سیگار افراد سیگاری هستند. در طول دو دهه گذشته دانشمندان اثبات کرده‌اند که همه بیماری‌های ناشی از سیگار کشیدن، در افراد سیگاری دست دوم هم ممکن است ایجاد شود مثلاً سرطان ریه یا بیماری‌های قلبی-عروقی. زنانی که شوهر سیگاری دارند ۹۱ درصد بیش از سایر زنان به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند. علاوه بر آن احتمال ابتلا به سرطان ریه و مرگ به دلیل این بیماری هم در این خانم‌ها ۲ برابر دیگران است. حتی وقتی این زنان باردار می‌شوند احتمال

سقط و مرده زایی بیشتری در آنها وجود دارد. ترکیبات نیکوتین خون نیمی از کودکان ایرانی، بالاتر از حد مجاز است و والدین بسیاری از این کودکان حتی یکبار نیز سیگار مصرف نکرده‌اند. نیمی از کودکان جهان (حدود 700 میلیون نفر) در معرض استنشاق دود تحمیلی سیگار قرار دارند. کارشناسان با گردآوری داده‌هایی از 192 کشور محاسبه کرده است که سالانه در سراسر جهان حدود 600 هزار مورد فوت به واسطه در معرض دود دست دوم سیگار قرار گرفتن بوده است. حتی سیگار کشیدن در بیرون از خانه و در محیط باز خطر سیگار را برای دیگران (افراد غیر سیگاری بخصوص کودکان و فرزندان) از بین نمی‌برد. یک تهدید بهداشتی جدید را به سیگار کشیدن اضافه کنید: (همکاران عزیز لطفاً خطر را جدی بگیرید و از بغل کردن و بوسیدن کودکان خود توسط افراد سیگاری جلوگیری نمایید)



دود دست سوم سیگار:

علاوه بر آسیب ناشی از خود سیگار کشیدن (دود سیگار دست اول) و استنشاق دود سیگار محیطی (دود سیگار دست دوم)، دود سیگار دست سوم هم به خصوص برای نوزادان و نوپایان خطرناک می‌باشد. یک بررسی جدید نشان می‌دهد که باقیمانده‌های نیکوتین که در سطح اجسام باقی می‌ماند، می‌تواند با سایر مواد شیمیایی دیگر در هوا واکنش کند، و مواد سرطان‌زای قوی را تشکیل دهد - مواد شیمیایی که با سرطان‌های گوناگون پیوند دارند. در حالیکه دود سیگار دست اول به طور مستقیم بوسیله فرد سیگاری استنشاق می‌شود، و دود سیگار دست دوم سیگاری است که به محیط وارد می‌شود و دیگران آن را استنشاق می‌کنند، دود سیگار دست سوم باقیمانده دود محیطی یا دست دوم بر روی سطوح است. با توجه جذب و حفظ مقادیر بالای نیکوتین در سطوح درون خانه، از جمله لباس‌ها و پوست انسان، یافته‌ها بیانگر آن است این دود دست سوم از طریق جذب از راه پوست، استنشاق غبار و بلع یک خطر بهداشتی است که قبلاً مورد توجه قرار نگرفته بود. سوختن توتون، نیکوتین را به شکل بخار آزاد می‌کند که به شدت جذب سطوح درون خانه مانند دیوارها، سقف‌ها، فرش‌ها، پرده‌ها و اسباب و اثاث خانه می‌شود. نیکوتین می‌تواند روی این مواد برای روزها، هفته‌ها و حتی ماه‌ها باقی بماند. بررسی‌های جدید نشان داده است که واکنش‌های دود سیگار باقیمانده در محیط می‌تواند به ایجاد مولکول‌هایی در هوا بینجامد که تا به حال به عنوان منبع مواد آلاینده زیانبار نادیده گرفته شده بودند. نیکوتین باقیمانده در محیط با اسید نیترو محیطی وارد واکنش می‌شود و نیتروزامین‌های سرطان‌زای خاص توتون یا TSNAها را به وجود می‌آورد. TSNAها جزو مواد سرطان‌زای قدرتمند و وسیع‌الاث‌ر هستند که هم در توتون سوخته‌نشده و هم دود توتون وجود دارند.

افراد بیش از همه از طریق استنشاق غبار یا تماس پوستی با فرش یا لباس‌ها در معرض این TSNA ها قرار می‌گیرند، بنابراین دود سیگار دست سوم بیشترین خطر را برای نوزادان و نوپایان دارد.



یافته‌ها بیانگر آن است که باز کردن یک پنجره یا به راه انداختن هواکش در اتاق هنگام سیگار کشیدن خطرات این دود سیگار دست سوم را برطرف نمی‌کند. حتی سیگار کشیدن در بیرون از خانه هم مشکل را کاملاً حل نمی‌کند. "سیگار کشیدن در بیرون از خانه بهتر از سیگار کشیدن درون خانه است، اما همچنان باقیمانده‌های نیکوتین به پوست و لباس فرد سیگاری خواهد نشست. این باقیمانده هنگامی فرد سیگاری به درون خانه بازمی‌گردد، در همه جا منتشر خواهند شد". راه‌های متعددی برای محدود کردن اثر دود سیگار دست سوم پیشنهاد میشود، از جمله کاربرد محیط‌های 100 درصد عاری از دود سیگار در مکان‌های عمومی و محدودیت‌های شخصی در مکان‌های سکونت و اتومبیل‌ها. در ساختمانی که مقادیر بالای دود سیگار در آن وجود داشته است، تعویض فرش‌ها، پرده‌ها و کاغذ دیواری‌ها می‌تواند به کاهش قرارگیری در معرض این مواد سرطان‌زا کمک کند.

"اکنون به این نتیجه رسیدید که باید در اسرع وقت سیگار را ترک کنید"

روشهای فوق العاده ترک سیگار در 6 هفته!!

این برنامه برای ترک سیگار در طول سه هفته طراحی شده است. اگر زمان کوتاه‌تر یا بلندتری را مد نظر دارید می‌توانید این برنامه را متناسب با زمان بندی خود تنظیم کنید .

هفته اول

عادت‌های سیگار کشیدن خود را بررسی کنید.

از نحوه سیگار کشیدن خود یادداشت برداری کنید، هر روز و هر زمانی که سیگار می‌کشید موارد زیر را یادداشت کنید:

-زمان

-نوع کاری که در حال انجام آن هستید

-دلیل سیگار کشیدن در آن زمان

- احساسی که بعد از سیگار کشیدن دارید
- در پایان هر روز الگوی سیگار کشیدن خود را مرور کنید؛ چه چیز شما را وادار به استعمال سیگار می‌کند؟ کسالت، خشم، کارسخت، عصبانیت یا موقعیت‌های خاص اجتماعی؟ در جستجوی سایر روش‌ها برای روبرو شدن با این احساسات و شرایط باشید .

هفته دوم

برخی عادت‌ها را تغییر دهید.

برنامه ترک سیگار خود را مرور کنید. برنامه روزمره خود را به نحوی تغییر دهید که سیگار کشیدن سخت تر به نظر بیاید.
- سیگار را نخي و دانه‌ای بخريد، نه بسته‌ای یا جعبه‌ای.
- مصرف چای یا قهوه خود را نصف کنید (زیرا نوشیدن چای یا قهوه و بخصوص قهوه معمولاً به استعمال سیگار می‌انجامد) و به جای آن پیاده‌روی کنید یا یک لیوان آبمیوه بنوشید.
- اگر معمولاً هنگام معطل شدن در ترافیک سنگین سیگار می‌کشید، به جای آن آدامس بدون قند یا آب نبات در ماشین و در دسترس داشته باشید.
- از محیط‌هایی که پر دود هستند دوری کنید.
- زمان کشیدن سیگار روزانه را به تأخیر بیندازید، سعی کنید هر سه یا چهار روز یک بار، اولین سیگار را دیرتر بکشید.
ممکن است پزشک برای کمک به شما داروی ضد افسردگی تجویز کند .

هفته سوم

شمارش معکوس را آغاز کنید.

به اطرافیان‌تان یادآوری کنید که زمان ترک کامل نزدیک است. به تعویق انداختن سیگار روزانه را ادامه دهید.
همچنین:

- سعی کنید یک روز کامل سیگار نکشید .
- در اتومبیل فندک نداشته باشید.
- سیگار را با دست مخالف بگیرید.
شب قبل از ترک کامل، باقی مانده سیگارهایتان را در آب خیس کنید و در سطل زباله بریزید. تمام زیرسیگاری‌ها، فندک‌ها و کبریت‌ها را دور بریزید. از محصولات جایگزین نیکوتین یا کمک‌های دیگر استفاده کنید. قبل از خواب، دلیل‌های ترک سیگار را مرور کنید. خود را فاتح بر سیگار و در راه بازگشت به سلامتی تجسم کنید .

هفته چهارم

روز ترک نهایی

یک روز خاص این هفته را انتخاب کنید، وقتی از بستر برمی‌خیزید علت‌های ترک سیگار را با خود مرور کنید. با خودتان تکرار کنید «به مدت یک روز قادر به انجام هر کاری هستم» احساساتان را در دفتر یادداشت خود بنویسید و برای جلوگیری از بازگشت، از هر کمک دیگری که در برنامه دارید استفاده کنید.

از نوشیدنی‌های حاوی کافئین اجتناب کنید، چرا که این مواد تمایل به مصرف نیکوتین را افزایش می‌دهد. از مکان‌هایی که شما را به یاد سیگار می‌اندازد دوری کنید. به خاطر داشته باشید، تمایل شدید به سیگار کشیدن در زمان ترک اعتیاد طبیعی است. اگر مشکل بی‌خوابی دارید، قبل از خواب یک قاشق ماست یا یک لیوان شیر گرم بنوشید. شیر و ماست حاوی مواد شیمیایی به نام تریتوفان است که آرام‌بخش بوده و برای خوابیدن بهتر به شما کمک می‌کند.
این میل معمولاً چند دقیقه ای بیشتر طول نمی‌کشد. زمانی که حس نیاز شدید به کشیدن سیگار می‌کنید، نفس عمیقی بکشید و

سپس یک لیوان آب بنوشید؛ یا این که کمی ورزش کنید، یک بسته آدامس، تکه‌های هویج، یا تکه‌های دارچین را برای مکیدن در دست داشته باشید.

هدف امروز شما : سیگار نکشیدن.

ممکن است ناآرام و بیقرار باشید یا مشکل تمرکز داشته باشید و به همین خاطر احساس تنفر خود را از سیگار کشیدن نشان دهید... آیا این کارها را انجام دادید؟ خیلی خوب! فردا آسان‌تر خواهد بود. اگر این کارها را انجام ندادید، احساس گناه نکنید، این به معنای ناکامی و عدم موفقیت شما نیست، ترک کردن یک پروسه است نه یک اتفاق .

هفته پنجم

استقامت نشان دهید.

از آنچه به دست آورده اید شاد باشید. اگر هنوز هم ترک نیکوتین باعث بروز مشکلاتی در خواب شما می‌شود، به تمرینات تنفس عمیق ادامه دهید.

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

زمانی که وسوسه می‌شوید سیگار بکشید، به مکان‌هایی بروید که سیگار کشیدن در آنجا ممنوع است؛ مثلاً سینما. خیلی تمرین کنید. از داروهای تجویز شده توسط پزشک متخصص یا جایگزین‌های نیکوتین استفاده کنید. یادداشت‌های خود را ادامه دهید. هر شب قبل از رفتن به رختخواب، از این که آن روز از **شیطان نیکوتین** دور بوده اید خوشحال باشید. وقتی صبح‌ها از خواب برمی‌خیزید، نفس عمیق بکشید و هوا را استشمام کنید. الان سرحال تر از هفته قبل هستید .

هفته ششم

دارید به هدفتان می‌رسید!

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 سالم تر و موهای شفاف تر خود توجه کنید.

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

بسیاری از افراد سیگاری، چندین بار سعی می‌کنند تا سیگار را ترک کنند و بالاخره موفق می‌شوند. باید خود فرد به خودش قول دهد که سیگار را ترک کند و پایبند قولی که داده، بماند .

اکنون 13 را برای ترک سیگار

1- دلیل ترک سیگار خود را بدانید.

شما می‌خواهید سیگار را ترک کنید، اما می‌دانید برای چه؟ برای ترک سیگار، باید دارای انگیزه قوی باشید. ممکن است شما بخواهید خانواده خود را از دود سیگار محافظت کنید. ممکن است به خاطر سرطان سینه از سیگار کشیدن پرهیز کنید، و یا حتی ممکن است برای این که جوان تر به نظر برسید، سیگار را ترک کنید. بهترین دلیل را انتخاب کنید و به خاطر دلیل خود با سیگار کشیدن مبارزه کنید و بدانید که شما موفق‌ترین فرد در ترک سیگار هستید.

2- شکست نخورید.

95 درصد افراد سیگاری خواهان ترک سیگار، بدون درمان و یا مدیتیشن شکست می‌خورند. دلیل این امر این است که نیکوتین موجود در سیگار یک ماده اعتیادآور است. به طور کلی، مغز عادت کرده که هر روز مقداری نیکوتین را وارد بدن کند. در اثر فقدان نیکوتین، علائم کمبود آن ظاهر می‌شود.

3- ماده جایگزین برای نیکوتین پیدا کنید.

هنگامی که تصمیم به ترک سیگار می‌گیرید، بدن به کمبود نیکوتین پاسخ می‌دهد. علائم کمبود نیکوتین شامل افسردگی، زودرنجی، ناامیدی و بی‌قراری می‌باشد. ماده جایگزین نیکوتین، این علائم را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که آدامس و قرص‌های دارای نیکوتین می‌توانند شانس ترک سیگار را تا دو برابر افزایش دهند.

4- قرص‌های نیکوتین دار را بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.

قرص‌هایی وجود دارند که با تاثیر موادشیمیایی بر مغز، به کاهش سیگار کشیدن کمک می‌کنند. آن‌ها همچنین باعث کاهش رضایتمندی از سیگار کشیدن می‌شوند. دیگر داروها، ممکن است به کاهش علائم ناشی از ترک سیگار کمک کنند. ولی تمامی این داروها را باید تحت نظر پزشک مصرف کنید، نه به طور خودسرانه.

5- به تنهایی ترک نکنید.

به دوستان، اقوام و همکاران خود بگویید که می‌خواهید سیگار را ترک کنید. دلگرمی و تشویق اطرافیان برای ترک سیگار مهم است. ممکن است نیاز داشته باشید که به یک گروه ترک‌کنندگان سیگار بپیوندید و یا با روانشناس صحبت کنید. رفتار درمانی یکی از بهترین درمان‌ها برای ترک سیگار می‌باشد. شما می‌توانید برای ترک موفقیت‌آمیز سیگار، رفتار درمانی و مواد جایگزین نیکوتین و روش‌های آرامش‌دهنده را با هم به کار برید.

6- استرس خود را کنترل کنید.

یکی از دلایلی که افراد به سمت سیگار می‌روند، این است که نیکوتین آن‌ها را آرام می‌کند. هنگامی که سیگار را ترک کردید، باید یک راه برای مقابله با استرس بیابید. استفاده از ماساژ و روش‌های آرامش دهنده مثل یوگا می‌تواند در این مورد کمک کنند. بهتر است در چند هفته‌ی اول ترک سیگار، از موقعیت‌های استرس‌زا دوری کنید

7- از مصرف الکل و مواد تحریک کننده برای کشیدن سیگار دوری کنید.

برخی فعالیت‌ها ممکن است شما را برای کشیدن سیگار تشویق کند. الکل یکی از مهم‌ترین آنها می‌باشد. اگر با نوشیدن قهوه، تمایل به سیگار کشیدن پیدا می‌کنید، برای هفته‌های اول فقط مقداری چای بنوشید. اگر بعد از غذا خوردن تمایل به سیگار کشیدن پیدا می‌کنید، حتماً یک کار دیگری بعد از غذا انجام دهید؛ مثلاً دندان‌هایتان را مسواک بزنید و یا آدامس بجوید.

8- خانه را تمیز کنید.

بعد از کشیدن آخرین سیگار، بعد از آن تمام کبریت‌ها، فندک‌ها و جاسیگاری‌ها را دور بیندازید. تمام لباس‌ها، فرش‌ها و اثاثیه منزل را که بوی سیگار گرفته‌اند، بشویید. از تهویه هوا در منزل استفاده کنید تا از شر بوی بد سیگار خلاص شوید. در کل هر چیزی را که باعث می‌شود یاد سیگار کشیدن بیفتید، از خودتان دور کنید

9- سعی و تلاش کنید.

بسیاری از افراد سیگاری، چندین بار سعی می‌کنند تا سیگار را ترک کنند و بالاخره موفق می‌شوند. احساسات و شرایط ترک سیگار را باید خود فرد بررسی کند. باید خود فرد به خودش قول دهد که سیگار را ترک کند و پایبند قولی که داده، بماند.

هرکس را می‌توان بر اساس قولش سنجید. پس، شمایی که درصدد ترک سیگار هستید به خودتان قول دهید تا مردم به قول شما اعتماد کنند و در زندگی اجتماعی و خانوادگی خود موفق باشید.

10- راه بروید.

فعالیت ورزشی به کاهش اعتیاد به نیکوتین و کاهش علائم ترک آن کمک می‌کند. هنگامیکه می‌خواهید به سمت سیگار بروید، ورزش کنید. حتی ورزش‌های ملایم (از قبیل پیاده روی) نیز کمک کننده می‌باشند. کالری زیادی که در اثر ورزش کردن از دست می‌دهید، جلوی افزایش وزن بعد از ترک سیگار را خواهد گرفت.

11- میوه و سبزی بخورید.

در طول ترک سیگار، رژیم لاغری نگیرید. سعی کنید بیشتر، میوه‌ها و سبزیجات و محصولات لبنی کم‌چرب را مصرف کنید. تحقیقات نشان داده است که مصرف کردن این غذاها باعث عدم تمایل به کشیدن سیگار می‌شوند.

12- برای سلامتی، سیگار را ترک کنید.

ترک کردن سیگار باعث می‌شود که در عرض 20 دقیقه، فشار خونتان پایین بیاید و سرعت ضربان قلبتان آرام‌تر شود. در عرض یک روز، مقدار مونوکسید کربن خون به مقدار طبیعی خود برمی‌گردد. در عرض 2 هفته تا 3 ماه، خطر حمله قلبی کم می‌شود و عملکرد ریه‌ها بهتر می‌شود. فواید درازمدت ترک سیگار عبارت است از: کاهش بیماری‌های عروق کرونر قلب، سکته مغزی، سرطان ریه و سرطان‌های دیگر.

13- ترک سیگار پاداش دارد.

ترک سیگار علاوه بر مزایای فوق‌العاده برای سلامتی بدن، پول شما را به هدر نمی‌دهد و می‌توانید پول خود را ذخیره کنید.

واحد آموزش همگانی و بیمار

سال 1395