

سیگار و قلب شما

(ترک سیگار چگونه به سلامت قلب کمک می کند)



گردآورنده: بنیاد قلب بریتانیا
مترجم: عباس صادقی سرچشمه
زیر نظر دکتر قاسم دستجردی (روانپزشک)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شیراز



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

سیگار و قلب شما

تهیه کننده: بنیاد قلب بریتانیا

(British Heart Foundation)

مترجم: عباس صادقی سرچشمه

زیر نظر: دکتر قاسم دستجردی (روانپزشک)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

عنوان و نام پدید آور : سیگار و قلب شما/ تهیه و تدوین بنیاد قلب بریتانیا؛ مترجم عباس صادقی سرچشمه؛ [با حمایت] دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، مرکز بازتوانی قلب افشار.
 مشخصات نشر : یزد: کتاب آرای پیشگام، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۹۲ ص.: مصور (رنگی)، جدول؛ ۱۵×۱۵ سم.
 شابک : ۹۶۵۵۴-۷-۲ : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۴-۷-۲ : ۶۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: ۲۰۱۱، Stop smoking : how to quit for a healthy heart.
 یادداشت : کتاب حاضر اولین بار، تحت عنوان «ترک سیگار» توسط انتشارات پرک در سال ۱۳۹۴ به چاپ رسیده است.
 عنوان دیگر : ترک سیگار.
 موضوع : ترک سیگار

موضوع : Smoking cessation

موضوع : سیگار کشیدن — عوارض و عواقب

شناسه افزوده : صادقی سرچشمه، عباس، ۱۳۶۳ —، مترجم

شناسه افزوده : British Heart Foundation

شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

شناسه افزوده : بیمارستان افشار (یزد). مرکز بازتوانی قلب

رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ س/۵۶۷ RC

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۶۵۰۶

شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۴۱۸۴

انتشارات کتاب آرای پیشگام

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، تلفن ۹۱۳۲۷۳۵۵۹۲ - ۰۳۵۳۶۲۲۶۰۳۱



مترجم: عباس صادقی سرچشمه

ناشر: کتاب آرای پیشگام

ویراستار: ولی اله یزدانی

حروف چین و بازخوان: فاطمه فروزانی

صفحه آرا: علی خیاطیون یزدی

طراح جلد: امید دهقان نیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۴-۷-۲

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه.

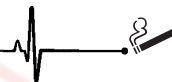
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به «دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد - مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار» است.

فهرست عناوین

در بارهٔ این کتاب.....	۵
ده نکته برتر.....	۷
چرا سیگار خطرناک است؟.....	۹
چرا ترک سیگار ارزشمند است؟.....	۱۴
چرا سیگار می کشم!.....	۲۰
زمان تصمیم گیری.....	۲۴
خدماتی که مؤسسات ترک سیگار به شما ارائه می دهند.....	۲۸
آماده شدن برای رهایی.....	۲۹
روش های معمول ترک سیگار.....	۵۳
لحظه رهایی.....	۷۰
نکاتی برای مدیریت هفته اول.....	۷۶
با وسوسه سیگار چه کنم؟.....	۸۰
رسیدن به موفقیت پایدار.....	۸۹

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۵۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



♡ دربارهٔ این کتاب

سیگار کشیدن را متوقف کنید. این کار شاید آسان نباشد، اما ممکن است!

افرادی که آماده ترک سیگار هستند و با برنامه‌ریزی در این مسیر قدم می‌گذارند، احتمال موفقیتشان بسیار بالاتر از دیگران است.

ما می‌دانیم که ترک عادت‌ی که به مدت طولانی ایجاد شده است، سخت است، از این‌رو سعی کرده‌ایم با تدوین این کتاب، به شما کمک کنیم تا سیگار را برای همیشه ترک کنید. اگر شما فردی سیگاری هستید، ترک سیگار تنهاترین و مهم‌ترین گامی است که می‌توانید با انجام آن سلامت قلب خود را حفظ کنید.

در این کتاب ما بیشتر در مورد سیگار صحبت می‌کنیم؛ اما منظور ما تمام اشکال تنباکو و دخانیات است: قلیان، پیپ، انواع سیگار و

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

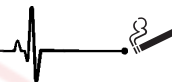


حتی تنباکوی جویدنی.

اطلاعات، راهنمایی‌های عملی و سؤالاتی که در این کتاب آمده است، به شما کمک خواهد کرد تا درک بیشتری در مورد چرایی سیگار کشیدن خود داشته باشید و اینکه چگونه می‌توانید آن را کنار بگذارید.

تذکره:

این کتاب نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های متخصصان باشد، اما می‌تواند اطلاعاتی را بر اساس دانش و یا شرایط شما، ارائه کند.



♥ ده نکته برتر

۱. مثبت فکر کنید. به خودتان بگویید: «من می‌توانم سیگار کشیدن را متوقف کنم»؛
۲. با مؤسسات یا مراکز ترک سیگار شهرتان تماس بگیرید و از متخصصان آموزش‌دیده، درخواست کمک و مشاوره کنید؛
۳. از درمان‌های جایگزین با نیکوتین و داروهای بوپروپیون (زیبان) و وارنیکلین (چمپیکس) استفاده کنید. این داروها می‌تواند شانس شما را در ترک موفقیت‌آمیز سیگار بیش از دو برابر افزایش دهد. اگر از این درمان‌ها توأم با حمایت متخصصین بهره ببرید شانس موفقیت شما چهار برابر خواهد شد. (ما در صفحات ۵۳ تا ۶۹ در مورد این مطالب توضیحات بیشتری ارائه خواهیم داد)؛
۴. تاریخی را برای ترک سیگار تعیین کنید که بدون فشار روحی

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



و روانی باشد تا بتوانید به راحتی به این روند ادامه دهید؛

۵. از موقعیت‌ها و افرادی که ممکن است باعث وسوسه شما به سیگار کشیدن شوند، دوری کنید؛

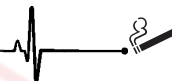
۶. از عوامل وسوسه‌انگیز دوری کنید. هیچ چیز به اندازه همراه داشتن یک نخ سیگار یا یک فندک، شما را وسوسه نمی‌کند؛

۷. پیش‌فرض‌هایی را تعیین کنید که به شما برای غلبه بر موقعیت‌های پراسترس کمک کند؛

۸. با فردی که تمایل به ترک سیگار دارد دوست شوید و همدیگر را در این راه حمایت کنید.

۹. بخشی از پولی را که پس‌انداز کرده‌اید، برای کارهای موردعلاقه‌تان خرج کنید؛

۱۰. هر روزی که بر تعداد روزهای بدون سیگار شما افزوده



می‌شود، می‌تواند احتمال برگشت مجدد شما را به سمت سیگار کاهش دهد؛ پس شایسته است که هر شب قبل از خواب، به خاطر این پیروزی به خودتان تبریک بگویید.

♡ چرا سیگار خطرناک است؟

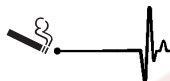
دود تنباکو شامل جرم توتون، مونوکسید کربن، نیکوتین و بیش از چهار هزار ماده شیمیایی است. هر بار که آن را استنشاق می‌کنید، این مواد گشوده وارد شش‌های شما می‌شود و از آنجا مستقیماً به خون و بافت‌های بدن نفوذ می‌کند.

مواد شیمیایی

مواد شیمیایی موجود در دود تنباکو به دیواره شریان‌های قلبی آسیب می‌رساند. شریان‌های قلبی به شریان‌هایی گفته می‌شود که خون غنی از اکسیژن را برای ماهیچه‌های قلبی فراهم می‌کنند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

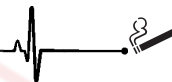
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



این آسیب منجر به آتروما^۱ می‌شود. آتروما ماده‌ای چربی است که در شریان‌ها ایجاد می‌شود و می‌تواند به سهم خویش باعث بیماری‌های قلبی گردد. دود تنباکو همچنین ذرات کوچک خون (پلاکت‌ها) را چسبنده‌تر می‌کند. این چسبندگی باعث لخته شدن خون می‌شود.

دود تنباکو دارای بیش از شصت نوع ماده شیمیایی است که به‌عنوان عوامل مختلف بروز سرطان شناخته شده‌اند.

شیشا (Shisha) یکی از انواع سیگار در آسیای جنوبی است. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که دود شیشا دارای مقادیر زیادی مواد شیمیایی است که می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی، سرطان و اعتیاد در سیگاری‌ها شود. یک مصرف‌کننده شیشا به‌صورت معمول در هر بار مصرف، دودی تنفس می‌کند که یک فرد ممکن است با مصرف یکصد نخ یا تعداد بیشتری سیگار معمولی دریافت کند. حتی پس از عبور چنین دودهایی از داخل آب، این تأثیرات منفی برطرف نخواهد شد.



مونوکسید کربن

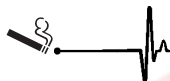
مونوکسید کربن گازی سمی است و در غلظت‌های بالا کشنده است. این ماده به گلبول‌های قرمز خون متصل می‌شود و توانایی آن‌ها را برای حمل اکسیژن در خون کاهش می‌دهد و قلب و بافت‌های بدن را از اکسیژن حیاتی محروم می‌کند. وجود مونوکسید کربن در خون، خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. نکته قابل توجه این است که به محض ترک سیگار، سطح مونوکسید کربن شما به شدت کاهش می‌یابد. اگر برای ترک سیگار از مشاور و یا متخصص ترک سیگار کمک بگیرید، او احتمالاً سطح مونوکسید کربن شما را قبل و بعد از ترک سیگار اندازه می‌گیرد؛ بنابراین شما می‌توانید مزایای ترک سیگار را مشاهده کنید.

جرم تنباکو

جرم تنباکوی موجود در دود سیگار می‌تواند باعث ایجاد سرطان

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

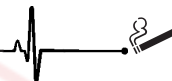


(اغلب سرطان ریه) و سایر بیماری‌های جدی مرتبط با شش‌ها و راه‌هایی هوایی شود. وقتی یک فرد سیگاری دود سیگار را استنشاق می‌کند، حدود هفتاد درصد از جرم تنباکو در ریه‌های او باقی می‌ماند. حتی سیگارهایی که به داشتن جرم تنباکوی کمتر معروف‌اند، این مشکل را دارند. امروزه در اروپا تبلیغات و توصیف‌های گمراه‌کننده‌ای بر روی پاکت‌های سیگار در اروپا چسبانده شده است. مطمئن باشید که در دنیا چیزی به نام یک «سیگار سالم» وجود ندارد.

افرادی که از سیگارهای دارای جرم تنباکوی کم یا متوسط استفاده می‌کنند، باید بدانند که جرم تنباکویی معادل با مصرف‌کنندگان برندهای معمولی استنشاق می‌کنند.

نیکوتین

بیشتر سیگاری‌ها، به نیکوتینی که از طریق سیگار وارد ریه آن‌ها می‌شود، وابسته می‌شوند. نیکوتین ضربان قلب و فشارخون را افزایش



می‌دهد و همچنین متابولیسم (سوخت‌وساز) بدن را تسریع می‌کند.

سیگاری‌های غیر فعال

سیگاری‌های غیر فعال افرادی هستند که دود سیگار سایرین را تنفس می‌کنند. تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد افرادی که «سیگاری‌های غیر فعال» نام‌گذاری شده‌اند، در معرض خطرات زیر هستند:

✓ سوزش چشم‌ها، بینی و گلو؛

✓ سردرد، گیجی، حالت کسالت؛

✓ بدتر شدن آسم و آلرژی؛



مواجه طولانی‌مدت با دود سیگار برای افراد غیر

سیگاری می‌تواند خطر سرطان ریه،

بیماری‌های قلبی-عروقی و مشکلات



شش‌ها و مسیرهای عبور هوا را افزایش دهد.

اگر می‌خواهید یک زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر داشته باشید و همچنین به سلامت همسر، فرزندان و اطرافیانتان نیز آسیب نزنید، ترک سیگار، مهم‌ترین اقدامی است که می‌تواند به شما کمک کند.

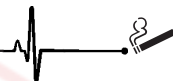
تحقیقات نشان داده است که سیگاری‌های غیرفعال دو برابر سایرین در معرض حمله قلبی هستند.

♡ چرا ترک سیگار ارزشمند است؟

حقایق در ارتباط با سیگار

✓ سیگار یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ساز^۱ در ابتلا به بیماری‌های عروقی قلب است؛

۱. عامل خطر ساز عاملی است که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد.



✓ هر سال ۳۰ هزار نفر از سیگاری‌ها در انگلستان به دلیل بیماری‌های عروقی قلب جان خود را از دست می‌دهند؛

✓ سیگاری‌هایی که بیماری‌های عروقی قلب دارند دو برابر بیش از سایر افراد به حمله قلبی مبتلا می‌شوند؛

✓ ترک سیگار پس از یک حمله قلبی، خطر ابتلا به حملات قلبی را در آینده کاهش می‌دهد.

✓ ترک سیگار قبل از عمل جراحی (به‌ویژه عمل جراحی قلب) خطر ابتلا به مشکلات جدی را کاهش می‌دهد؛

✓ بیش از هشت سرطان از هر ده سرطان ریه و خطر ابتلا به بیش از پنجاه بیماری و مشکلات جدی دیگر با کشیدن سیگار ایجاد می‌شوند؛

✓ سیگاری‌ها به‌صورت میانگین ده سال زودتر از غیر سیگاری‌ها

می‌میرند؛
مؤثر توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

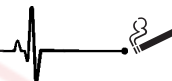


✓ در میان زن‌هایی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند، آن‌هایی که سیگاری‌اند در ابتلا به بیماری‌های قلبی نسبت به غیر سیگاری‌ها در معرض خطر بیشتری هستند؛

✓ زن‌های باردار سیگاری، احتمال داشتن نوزادان با وزن پایین، زودرس و یا مرده در آنها بیشتر است. به‌علاوه احتمال آنکه بچه‌های آن‌ها تأخیر در تکامل ذهنی و جسمی داشته باشند بیشتر است؛

✓ احتمال ناهنجاری اسپرمی در سیگاری‌ها بیشتر است و همچنین سیگار یکی از دلایل ناتوانی جنسی است؛

✓ در سیگاری‌ها، چین‌وچروک‌های صورت در سنین پایین‌تر اتفاق می‌افتد و مشکلات دهان و دندان در این افراد بیشتر است.



یک خاطره:

حمله قلبی واقعاً مرا ترساند. فرزندانم باعث ایجاد انگیزه ترک سیگار در من شدند، به‌ویژه زمانی که نوزادمان با وجود اینکه به دلیل مصرف داروها فکر می‌کردم عقیم شده بودم، به دنیا آمد. من و همسرمتوجه شدیم که نباید با سیگار کشیدن الگوی بدی برای فرزندانمان باشیم؛ بنابراین او هم سیگار را ترک کرد. الان واقعاً احساس بهتری دارم. می‌توانم طعم غذاها را بچشم و چیزها را درست بو کنم. کار آسانی نبود؛ ولی به خاطر فرزندانم سوگند خوردم که زنده باشم و بزرگ شدنشان را بینم و هیچ‌گاه دوباره سیگار نکشم.

سن دوایل - ۳۸ ساله



مزایای ترک سیگار

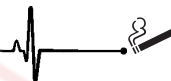
یک خبر خوب!

جدول زیر نشان می‌دهد که بدن شما چگونه از ترک سیگار (حتی با وجود آسیب‌هایی که قبلاً دیده است) سود می‌برد.

مدت زمان	مزیت
۸ پس از ترک	سطح نیکوتین و مونوکسید کربن در خون شما به یک‌دوم کاهش می‌یابد؛ سطح اکسیژن به حالت عادی بازمی‌گردد و جریان خون بهبود می‌یابد.
۲۴ ساعت پس از ترک	مونوکسید کربن و نیکوتین از بدن خارج می‌شوند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



توانایی حس چشایی و بویایی بهبود می‌یابد.	۴۸ ساعت پس از ترک
سرفه و خس‌خس سینه کاهش می‌یابد.	سه تا نه ماه پس از ترک
خطر ابتلا به حمله قلبی در مقایسه با یک فرد سیگاری به نصف کاهش می‌یابد.	یک سال پس از ترک
خطر ابتلا به سرطان ریه در مقایسه با یک فرد سیگاری به نصف کاهش می‌یابد.	ده سال پس از ترک
خطر ابتلا به حمله قلبی مشابه کسی می‌شود که هرگز سیگار نکشیده است.	پانزده سال پس از ترک



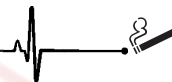
♡ چرا سیگار می کشم!

در مورد اینکه چرا اولین بار اقدام به کشیدن سیگار کردید، فکر کنید.

حالا با توجه به جواب خود، هر کدام از خانه های ستون دوم و سوم را

علامت (تیک) بزنید.

دلایلی که هنوز سیگار می کشم و نمی توانم آن را کنار بگذارم.	دلایلی که باعث شد اولین بار سیگار کشیدن را شروع کنم.	
		محیط اجتماعی (فشار دوستان یا همکاران)
		برای رسیدن به آرامش یا رضایت
		برای سرپیچی کردن



		برای پذیرفته شدن
		برای نشان دادن استقلال
		برای افزایش اعتماد به نفس
		حس کنجکاوی
		سیگاری بودن خانواده و دوستان
		سایر دلایل



زمان‌هایی که سیگار کشیدن برایتان دشوار و همراه با دردسر بوده است را لیست کنید.

به‌عنوان مثال زمانی که برای غذا خوردن به رستوران رفته‌اید، در سینما هستید و یا با غیر سیگاری‌ها ملاقات می‌کنید.

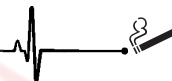
۱.
۲.
۳.
۴.
۵.
۶.
۷.
۸.
۹.
۱۰.

سپس مشخص کنید که تا چه حد از عادت سیگار کشیدن حمایت می‌کنید. ممکن است بسیار متعجب شوید.

✓ هزینه تهیه سیگار برای یک هفته چقدر است؟ تومان (این

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



هزینه هفتگی را در ۵۲ ضرب کنید تا هزینه یک سال را پیدا کنید).

✓ در یک سال من تومان پول صرف دخانیات می کنم.

✓ پس کل پولی که در طول عمر خود، به صورت تقریبی صرف دخانیات می کنم، تومان است.

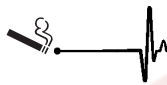
اگر شما اکنون سیگار را ترک کنید، این پول را صرف چه کارهایی می توانید بکنید؟

به عنوان مثال یک مسافرت خانوادگی، خرید اتومبیل یا سرمایه گذاری.

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.
- ۶.
- ۷.
- ۸.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



۹.

۱۰.

زمان تصمیم‌گیری

آیا برای ترک سیگار آماده‌اید؟

در مورد مزایا و معایب ترک سیگار فکر کنید و پاسخ‌هایتان را در زیر بنویسید.

✿ من از چه چیز سیگار کشیدن لذت می‌برم؟

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

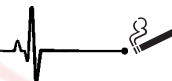
۶.

۷.

۸.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



❁ چرا می خواهیم سیگار را ترک کنیم؟

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.
- ۶.
- ۷.
- ۸.
- ۹.
- ۱۰.

پاسخ هایتان را به طور کامل بخوانید.

آیا برای یک تلاش جدی برای ترک سیگار آماده اید؟

بلی ☐ خیر ☐ شاید ☐

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

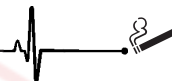
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



یک خاطره:

سیگار کشیدن را در دوران نوجوانی شروع کردم، زمانی که کسی نمی‌دانست این کار برای سلامتی ضرر دارد. وقتی که تصمیم گرفتم سیگار را ترک کنم، به دلایلی موفق نمی‌شدم و مجدداً ادامه می‌دادم. حتی زمانی که به خاطر سیگار کشیدن برای روبرو شدن با خانواده‌ام شرمنده بودم و یا برای افراد جوان‌تری که با آن‌ها کار می‌کردم الگوی بدی بودم. یک سال قبل در مؤسسه ترک سیگار ثبت‌نام کردم و با حمایت خانواده‌ام و پیروی از افرادی که سیگار را ترک کرده بودند، در نهایت موفق شدم. من یک انسان تغییر یافته‌ام و مبالغی از پس‌اندازم را صرف تیم‌خانه‌ای در بنگلادش کرده‌ام. تعداد زیادی از مردم به خاطر کشیدن سیگار جان خود را از دست می‌دهند. انتخاب من این است که یکی از آن‌ها نباشم.

فضلول هاگ - ۳۲ ساله



اگر پاسخ شما به سؤال صفحه قبل «بله» است، به شما تبریک می‌گوییم و آرزو می‌کنم در این راه پیروز و سربلند باشید.

اگر پاسخ شما «نه» است، سعی کنید به سؤال زیر صادقانه پاسخ دهید:

چه اتفاقی باید بیفتد تا باعث شود من سیگار را ترک کنم؟

به‌عنوان مثال بروز یک حمله قلبی، سرطان، نداشتن پس‌انداز، بوی بد

لباس‌هایم، مهم بودن سلامت همسر و فرزندانم.

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.
- ۶.
- ۷.
- ۸.
- ۹.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



اگر پاسخ شما به سؤال صفحه ۲۵ «شاید» است، این می‌تواند یک ایده خوب باشد که در مورد شرایطتان به‌صورت کامل با یک مشاور متخصص در زمینه ترک سیگار صحبت کنید.

♥ خدماتی که مؤسسات ترک سیگار به شما ارائه می‌دهند

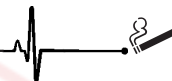
گروه‌های ترک سیگار و حمایت‌های فردی

تحقیقات نشان می‌دهند که دریافت کمک از متخصصان (به‌عنوان مثال شرکت در یک گروه یا مشاوره فردی ترک سیگار) شانس فرد را برای ترک سیگار دو برابر می‌کند.

شرکت در یک گروه ترک سیگار، باعث می‌شود که شما احساس تنهایی کمتری بکنید. عضویت در گروهی که اعضای آن درصد ترک سیگار هستند، به دلیل ایجاد حس درک شدن و نیز افزایش رقابت دوستانه در ترک سیگار، درصد موفقیت بسیار زیاد است.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



این گروه‌ها معمولاً در یک دوره زمانی شش هفته‌ای فعالیت می‌کنند و در این مدت شخص مراحل مختلف ترک را تجربه می‌کند.

♥ آماده شدن برای رهایی

اگر مدت زمان زیادی است که سیگار می‌کشید، اکنون اکثر عادت‌ها و کارهای روزانه‌تان با دخانیات انجام می‌شود؛ پس لازم است قبل از ترک سیگار از این الگوها باخبر شوید تا آن‌ها پس از ترک، شما را غافل گیر نکنند.

ممکن است متوجه شوید که در زمان‌هایی خاص از روز، بیشتر از روی «عادت» سیگار می‌کشید تا وسوسه مصرف. اگر شما در چنین زمان‌هایی به شیوه‌ای دیگر عمل می‌کنید، مبارزه با این عادت و به تبع آن ترک سیگار آسان‌تر خواهد شد. در اینجا ما به شما کمک می‌کنیم تا زمان‌های مختلف و دلایل مختلفی را که باعث می‌شوند شما سیگار بکشید، تحلیل کنید.



در زیر برخی از محرک‌های مرسوم ذکر شده است. محرک‌هایی که شخص در آن بیشتر از روی عادت، میل به کشیدن سیگار دارد. هر کدام را که در مورد شما صدق می‌کند علامت بزنید.

☐ پس از بیدار شدن از خواب؛

☐ در استراحت‌های کاری؛

☐ در زمان تماشای تلویزیون؛

☐ پس از صرف غذا؛

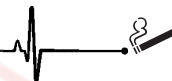
☐ هنگام صحبت کردن با تلفن؛

☐ در جلسات اجتماعی، میهمانی‌ها یا شام‌های بیرون؛

☐ در طی بحث‌ها؛

☐ در زمان بحران‌های شخصی؛

☐ هنگام انجام کار طاقت‌فرسا؛



□ زمان ملاقات با افراد سیگاری.

سایر موارد

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.

اکنون در این مورد که چه کارهای دیگری را می‌توانید در این زمان‌ها انجام دهید، تصمیم بگیرید و سعی کنید قبل ترک سیگار آن‌ها را عملی کنید.

جایگزین‌های ممکن برای انجام

□ رفتن به یک پیاده‌روی کوتاه؛

□ برقراری تماس تلفنی با خانواده و یا یک دوست؛

□ داشتن تنفس‌های طولانی، آهسته و عمیق؛

□ نوشیدن کمی آب؛

□ استفاده از یک دهان‌شویه قوی.



سایر موارد:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.

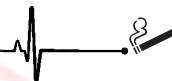
الگوهای سیگار کشیدن. یک گزارش تهیه کنید

گزارشی از هر نخ سیگاری که طی چند هفته آینده می کشید تهیه کنید. فهمیدن اینکه چه زمانی، کجا و چرا سیگار می کشید، به شما در تهیه برنامه‌ای منطقی کمک می کند. شما در هفته اول پس از ترک، به چنین برنامه‌ای نیاز دارید تا بتوانید کارهایتان را به گونه‌ای دیگر انجام دهید.

هر زمان که سیگار می کشید دلیل آن را بنویسید. در مورد اینکه به جای سیگار کشیدن چه کاری می توانید انجام دهید، فکر کنید. همه ایده‌ها را در ستون آخر لیست کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



زمانی که گزارشتان را تمام کردید، اطلاعات بیشتری در مورد عادت‌های شخصی سیگار کشیدن‌تان خواهید داشت. شما می‌توانید هر سیگاری که به بدن‌تان آسیب می‌رساند را به‌صورت واضح ببینید. شاید شما بتوانید با مواردی که کمتر برایتان مهم است شروع کنید.

به یاد داشته باشید که اگر از درمان‌های جایگزین نیکوتینی استفاده کنید، موفقیت بیشتری خواهید داشت.

آیا هیچ‌یک از موارد موجود در گزارشتان شما را متعجب می‌کند؟



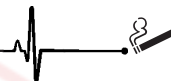
مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



گزارش سیگار کشیدن من

زمان‌هایی که سیگار می‌کشم.	با توجه به اهمیت، امتیازی از ۱ تا ۵ در نظر بگیرید.	به‌جای سیگار کشیدن می‌توانم ...
۸ صبح - برای کمک به هوشیار شدن و انجام بهتر کارها	۵	فانه را ترک کنم و بخشی از مسیر را به پیاده‌روی اختصاص دهم.



درس گرفتن از تجربه‌های قبلی

بیشتر افراد بعد از پنج یا شش بار تلاش برای ترک سیگار، درنهایت موفق به این کار می‌شوند. اگر شما قبلاً برای این کار تلاش کرده‌اید و موفق نشده‌اید، اجازه ندهید که این شکست‌ها جلو تلاش مجدد شما را بگیرد. این تمرین به شما کمک می‌کند تا به یاد بیاورید که دفعه آخر کدامیک از کارهایتان تأثیرگذار بود و کدامیک بی‌تأثیر. همچنین کمک می‌کند تا با درس گرفتن از

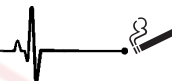
مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



تجارب گذشته، با جدیت و تلاشی بیشتر در این مسیر گام بردارید

زمان‌هایی که قبلاً ترک کرده‌ام	چه مدت در ترک باقی مانده‌ام



در مورد زمان‌هایی که در گذشته ترک کرده‌اید و این که چگونه این کار را انجام داده‌اید فکر کنید؟ چه راه‌کارهایی بیشترین موفقیت را به همراه داشته‌اند؟ پاسخ‌های خود را در زیر لیست کنید:

چه چیزی به من کمک کرد که در ترک بمانم؟	چه چیزهایی در این راه به دست آوردم؟



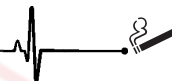
✿ شما در زمانی که در ترک بودید از نظر فیزیکی چگونه با
وسوسه مقابله می کردید؟

✿ آیا هیچ کدام از تجارب قبلی تان در ترک سیگار، شما
را در مورد تلاش بعدی نگران می کند؟ اگر چنین است، آن
چیست؟

آیا استرس یکی از نگرانی های شماست؟ ☐ بله ☐ خیر

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



اگر پاسخ شما «بله» است، متن زیر را بخوانید

بیشتر مردم فکر می‌کنند تنباکو به آرامش و غلبه آن‌ها بر استرس کمک می‌کند؛ اما در حقیقت این درست نیست. بیشتر سیگاری‌ها به دام افتاده‌اند. نیکوتین اعتیادآور است. هنگام استنشاق دود سیگار، مقداری نیکوتین توسط بدن دریافت می‌شود. دریافت نیکوتین باعث افزایش آدرنالین در بدن می‌شود و این باعث می‌شود تا احساس خوبی به انسان دست دهد.

متأسفانه اثرات مثبت نیکوتین تنها برای یک دوره کوتاه‌مدت است. پس از توقف نیکوتین، علائم ترک نظیر تحریک‌پذیری و تنش در بدن ایجاد می‌شود. این احساس در افراد سیگاری به استرس تعبیر می‌شود. از این رو یک فرد سیگاری برای کاهش این استرس کاذب، سیگار بعدی را روشن می‌کند؛ بنابراین، چرخه تکرار و تکرار می‌شود و در نهایت به یک چرخه باطل تبدیل می‌گردد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



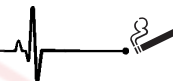
مدت زمان و میزان تلاشی که صرف پیدا کردن مکانی مناسب برای کشیدن سیگار می شود، خود باعث احساس استرس می گردد. کمی تأمل کنید و ببینید که چه مقدار از زمان و انرژی شما در این راه تلف می شود!

تصویرات کنونی من در مورد ترک:

- ✿ من سیگار را وقتی شروع کردم که ساله بودم؛
- ✿ هم اکنون حدود سال است که سیگار می کشم؛
- ✿ اکنون من در روز تعداد نخ سیگار می کشم؛
- ✿ من حدود نخ سیگار در عمرم کشیده ام؛
- ✿ من حدود تومان در هفته برای سیگار مصرف کرده ام؛
- ✿ دلایل من برای سیگاری بودن:

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



❁ دلایل من برای ترک سیگار:

.....

.....

❁ من قصد دارم سیگار را در تاریخ/...../..... ترک کنم.

❁ وقتی که سیگار را ترک کردم، امیدوارم چنین احساسی داشته باشم:

.....

.....

❁ چیزی که دیگر نیاز نیست در موردش نگران باشم این است که:

.....

.....

❁ افرادی که به خاطر این کار (ترک سیگار) واقعاً از من راضی هستند

عبارت‌اند از:

.....

.....



✿ من به خودم افتخار می‌کنم؛ زیرا:

.....

.....

✿ این یک تلاش باارزش خواهد بود؛ زیرا:

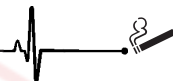
.....

.....

خودتان را برای علائم برگشتی احتمالی آماده کنید:

برخی از سیگاری‌ها زمانی که تصمیم به ترک می‌گیرند، مشکلاتی را تجربه می‌کنند. از جمله مواردی که ترک سیگار را مشکل کرده است، این است که بدن به نیکوتینی که از کشیدن سیگار دریافت می‌کند، عادت کرده است و نسبت به آن اشتیاق زیادی دارد.

این احساسات قوی باعث می‌شود که فرد تحریک‌پذیر و مضطرب شود. وقتی شما سعی می‌کنید کاری را برای اولین بار انجام دهید، هر نشانه غیرقابل‌انتظاری می‌تواند باعث ترس شما شود. این خیلی مهم است که برای علائم برگشتی آماده‌شده باشید و درک



کرده باشید که چگونه آن‌ها را مدیریت کنید. به‌علاوه شما ممکن است فریب بخورید و تصور کنید که بازگشت و شروع مجدد سیگار تنها راه‌حل مشکل است. استفاده از یک «درمان ترک سیگار» به میزان بسیار زیادی علائم ترک را کاهش می‌دهد و شانس یک ترک موفق را دو برابر می‌کند (برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه، صفحات ۵۳ تا ۶۹ را ببینید)

وقتی سیگار را ترک می‌کنید، این احتمال وجود دارد که یکسری تغییرات قابل‌ملاحظه جسمی، ذهنی و روانی را تجربه کنید. این علائم به دلیل خروج نیکوتین از بدن ایجاد می‌شوند و در افراد مختلف متفاوت است. آن‌ها پیام‌های مثبتی هستند و بدین معنی است که بدن در حال ترمیم خودش است و فرایندهای بهبودی آغاز شده‌اند.

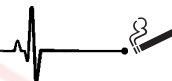
ما برخی از این علائم را در جدول زیر توصیف و روش‌هایی برای مقابله با آن‌ها پیشنهاد کرده‌ایم:

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



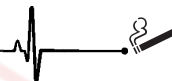
علائم ترک	چگونه حس می شود و دلیل آن چیست؟	راه های مقابله (سعی کنید این نکات عملی ساده را انجام دهید).
اشتیاق	تمایل شدید به مصرف سیگار، که طی چهار هفته اول کاهش می یابد. این میل به صورت عمده ناشی از ترک نیکوتین است.	چند نفس طولانی، آهسته و عمیق بکشید. یک لیوان آب بنوشید. قرص های گلوکز می تواند به شما کمک کند.
سرفه کردن	ناشی از پاک سازی ریه ها است و در اوایل اقدام به ترک بدتر می شود.	یک نوشیدنی گرم باعث کاهش سرفه می شود. به خودتان یادآوری کنید که سرفه کردن در این شرایط بد نیست و نشانه این است که ریه ها در حال بهبود هستند.



بسته‌ای از میوه‌ها، تغذات سالم یا آدامس‌های جویدنی با خودتان داشته باشید. حتی بهتر است که آب اضافی بنوشید.	ممکن است شما احساس کنید که به شدت گرسنه‌اید. این به دلیل تغییر در متابولیسم (سوخت‌وساز) بدن شماست. حقیقت این است که به محض ترک سیگار، طعم غذا برای شما بهتر می‌شود.	گرسنگی
مایعات بیشتری بنوشید. فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشید. اگر دچار یوست شدید، رژیمتان را تغییر دهید و میوه و فیبر بیشتری وارد آن کنید. اگر از بابت این بیماری نگران هستید، به پزشک عمومی مراجعه کنید.	ممکن است به یوست یا اسهال دچار شوید.	تغییر در حرکات روده‌ای



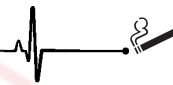
انجام فعالیت‌های فیزیکی بیشتر ممکن است به خواب بهتر شما کمک کند. سعی کنید در هوای تازه ورزش کنید. محرک‌هایی از قبیل قهوه، چای و نوشیدنی‌های الکلی را کنار بگذارید.	ممکن است متوجه شوید که الگوی خواب عادی‌تان دچار اختلال شده است. بازگشت آن به حالت عادی ممکن است یک ماه طول بکشد. اختلالات خواب به دلیل خروج نیکوتین از بدن ایجاد می‌شود. البته برخی افراد متوجه می‌شوند که پس از ترک سیگار وضعیت خوابشان بهتر شده است.	اختلال در خواب
---	---	-----------------------



اگر احساس گیجی می کنید، بنشینید و کمی آب بنوشید.	ممکن است شما در چند روز اول پس از ترک سیگار احساس گیجی کنید. این احساس زمانی اتفاق می افتد که ورود اکسیژن به جای مونوکسید کربن به مغز شما آغاز می شود. این یک نشانه مثبت است. بدن شما به زودی متعادل می شود و احساس گیجی پس از چند روز برطرف می گردد.	احساس گیجی
---	--	-------------------



سعی کنید یکسری راه‌حل‌های مقابله‌ای را برای خودتان پیدا کنید. به خانواده و دوستان خود هشدار بدهید که ممکن است این علائم را داشته باشید و از آن‌ها بخواهید کمکتان کنند. البته به‌هیچ‌وجه به آن‌ها اجازه ندهید که شما را به سیگار کشیدن ترغیب کنند.	این‌ها علائم هیجانی ترک نیکوتین هستند و نشان می‌دهد که بدن در حال از دست دادن مواد شیمیایی و محرک‌های سیگار است.	نوسانات خلقی، اضطراب، عدم تمرکز یا احساس عصبانیت
کنند. البته به‌هیچ‌وجه به آن‌ها اجازه ندهید که شما را به سیگار کشیدن ترغیب کنند.	احساس عصبانیت	احساس عصبانیت



رژیم و فعالیت‌های فیزیکی

✿ آیا من اضافه‌وزن پیدا می‌کنم؟

برخی از افرادی که قصد دارند سیگار را ترک کنند، نگران اضافه‌وزن هستند. بیشتر کسانی که سیگار را ترک می‌کنند، مقداری اضافه‌وزن پیدا می‌کنند؛ البته در مقایسه با خطر ادامه کشیدن سیگار، مقداری اضافه‌وزن خطر کمی برای سلامتی به حساب می‌آید.

برخی افراد به دلیل نگرانی از اضافه‌وزن، تمایلی به ترک سیگار ندارند. این افراد باید بدانند که بزرگ‌ترین خطر برای سلامتی آینده آن‌ها، بی‌شک ادامه دادن به این وضع است.

✿ چرا برخی افراد پس از ترک سیگار اضافه‌وزن پیدا می‌کنند؟

۱. نیکوتین مصرفی، اشتهاى آن را سرکوب کرده و متابولیسم (سوخت‌وساز) را در بدن آن‌ها افزایش داده است؛

۲. آن‌ها طعم غذاها را بهتر از زمان اعتیاد متوجه می‌شوند و بنابراین بیشتر



می‌خورند؛

۳. آن‌ها سیگار را با تنقلات و شیرینی‌ها جایگزین می‌کنند و بیشتر از چیزی که عادت داشته‌اند، می‌خورند.

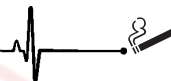
برای جلوگیری از اضافه‌وزن پس از ترک سیگار، سعی کنید رژیم عادی‌تان را داشته باشید و از غذاهای پرکالری یا غذاهای سرخ‌کردنی دوری کنید. اگر شما از ابتدا یک غذای متعادل بخورید و از شروع عادت‌های ناسالم جدیدد بپرهیزید، هیچ اضافه‌وزنی نخواهید داشت.

نکته

برای اجتناب از اضافه‌وزن، خودتان را در وزنی ایده آل تصور کنید. هرزمان که چیزی را برای خوردن انتخاب می‌کنید، از خودتان بپرسید «آیا خوردن این غذا به من کمک می‌کند تا در وزن ایده آل‌م باقی بمانم یا اینکه باعث چاق شدنم می‌شود؟»

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



واقعیتی تلخ

مقداری اضافه وزن در مقایسه با خطر ادامه استعمال دخانیات، خطر ناپیزی برای سلامتی به حساب می آید. اگر شما چیزهای سالم بخورید و فعالیت های فیزیکی تان را حفظ کنید، احتمالاً خیلی اضافه وزن پیدا نمی کنید و حتی پس از ترک سیگار، متوجه می شوید کم کردن وزن بسیار ساده تر از ترک سیگار است.

آیا فعالیت های فیزیکی مفید خواهد بود؟

ترک سیگار می تواند متابولیسم (سوخت و ساز) بدن شما را آهسته کند، بنابراین انجام برخی فعالیت های فیزیکی منظم ضروری است. همچنین نشان داده شده که فعالیت های فیزیکی تمایل بدن را برای نیکوتین کم می کند و مزایایی از جمله کاهش استرس، کاهش بد اخلاقی و بهبود تناسب وزن در پی دارد.

سی دقیقه فعالیت کششی متعادل و منظم در روز به جلوگیری از

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



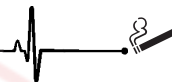
اضافه وزن کمک می کند و سطح تناسب اندام شما را بهبود می بخشد (کاری کنید که تنفستان سریع تر از حالت معمول شود و از حالت عادی کمی گرم تر بشوید). اگر به انجام چنین فعالیت های فیزیکی عادت ندارید، به آهستگی وارد آن شوید، به عنوان مثال با پانزده دقیقه پیاده روی در روز شروع کنید.

لازم نیست که برای چنین کاری به باشگاه بروید، بلکه انجام فعالیت های فیزیکی در هر روز از قبیل پیاده روی می تواند بسیار مؤثر باشد. به کارهای روزمره خود تنوع اضافه کنید. پیاده روی ذهن شما را پاک می کند و به شما کمک می کند که احساسی مثبت داشته باشید.

اگر مشکل قلبی یا فشارخون بالا دارید یا اگر داروی خاصی مصرف می کنید، قبل از شروع هر فعالیت جدیدی با پزشکتان مشورت کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



♥ روش‌های معمول ترک سیگار

اگر شما قبلاً برای ترک سیگار تلاش کرده‌اید ولی مجدداً به سمت آن کشیده شده‌اید، حفظ تلاشتان ضروری است. بسیاری از افراد دفعه اول موفق نمی‌شوند. خوشبختانه فعالیت‌های زیادی وجود دارد که شما می‌توانید با انجام آن‌ها شانس‌تان را برای ترک سیگار افزایش دهید.

افراد از روش‌های متنوعی برای ترک سیگار استفاده می‌کنند. برخی افراد سیگار را یک‌باره و به‌صورت کامل کنار می‌گذارند و برخی نیز سعی می‌کنند به تدریج آن را کم و سپس متوقف کنند.

اکنون محصولات پزشکی بسیار متنوعی در دسترس است که می‌تواند برای ترک به افراد کمک کند؛ از آن گذشته برخی مؤسسات نیز در این زمینه خدماتی را به‌صورت حضوری (فردی یا گروهی)، تلفنی و یا اینترنتی ارائه می‌دهند.



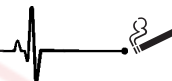
تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که سیگار را به‌صورت موفقیت‌آمیزی ترک کرده‌اند، آن‌هایی هستند که از یک درمان ترک سیگار استفاده کرده و نیز از حمایت افراد متخصص بهره برده‌اند.

حمایت متخصصان عبارت است از: استفاده از مشاوره فردی توسط مشاور ترک اعتیاد یا پیوستن به یک گروه ترک اعتیاد. ما در ادامه در این خصوص بیشتر توضیح خواهیم داد.

ترک سیگار به روش کاهشی (به‌مرور زمان)

این بدین معنی است که تعداد سیگارهایی را که در یک دوره زمانی می‌کشید، کم کنید، اگر می‌خواهید از این روش استفاده کنید مهم است که هر هفته، یک هدف معین برای تعداد سیگارهایی که کم خواهید کرد، تعیین کنید. همچنین بهتر است یک تاریخ برای ترک قطعی سیگار تعیین کنید.

اگر روش کاهشی را برای ترک سیگار انتخاب کرده‌اید، بهتر است



که در طول برنامه از یک محصول جایگزین نیکوتین استفاده کنید. این جایگزین شانس موفقیت شما را بیشتر می‌کند و به شما در مدیریت ترک و کم کردن علائم برگشتی یاری می‌رساند. ما در مورد این محصولات در صفحات بعد توضیحات بیشتری ارائه می‌دهیم.

روش بوقلمون سرد

این روش همان قطع ناگهانی سیگار است. بدین صورت که اگر شما روزانه یک پاکت سیگار می‌کشیدید، از فردا اصلاً مصرف نکنید.

محصولات پزشکی تأییدشده

دو نوع محصول پزشکی تأییدشده وجود دارد که می‌تواند به افراد برای ترک سیگار کمک کند.

۱- **درمان جایگزین نیکوتین (NRT):** انواع مختلفی از جایگزین‌های نیکوتین در دسترس هستند. این محصولات معمولاً به صورت آدامس،



برچسب، قرص، اسپری بینی و استنشاقی تولید شده‌اند. شما می‌توانید آن‌ها را از داروخانه‌ها و یا برخی سوپرمارکت‌ها تهیه کنید.

۲- درمان بدون نیکوتین: این روش شامل داروهایی است که نیکوتین ندارند. بوپروپیون^۱ (بانام تجاری زیبان) و ورنیکلین^۲ (بانام تجاری چمپیکس) از این دسته‌اند. این داروها فقط از طریق نسخه پزشک در دسترس خواهند بود. تحقیقات نشان داده است که این محصولات به میزان زیادی علائم ترک را کاهش می‌دهند. از پزشکتان بخواهید که برایتان دارو تجویز کند یا شما را با خدمات ترک اعتیاد محلی که با شرایطتان سازگار است آشنا کند.

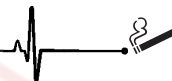
درمان‌های جایگزین نیکوتین (NRT)

❁ چگونه درمان‌های جایگزین نیکوتین عمل می‌کنند؟

درمان‌های جایگزین نیکوتین یک منبع جایگزین سالم از نیکوتین را

1- bupropion

2- varenicline



که سیگاری‌ها (قبل از ترک) آن را از نیکوتین دریافت می‌کرده‌اند، فراهم می‌کند. این نوع درمان، نیکوتین را به تدریج؛ اما ایمن‌تر و با اعتیاد کمتر نسبت به سیگار فراهم می‌کند. تحقیقات صورت گرفته نشان داده است که این نوع درمان شانس افراد را برای ترک موفق سیگار دو برابر می‌کند. علی‌رغم دود تنباکو، این نوع داروی جایگزین دارای جرم تنباکو یا مونوکسید کربن نیست.

بیشتر مردم به‌ویژه آن‌هایی که سابقه بیماری قلبی دارند، می‌توانند به‌صورت معمول از محصولات ویژه این نوع درمان استفاده کنند.

اگر در چند هفته گذشته یک حمله قلبی داشته‌اید یا آنژین ناپایدار دارید یا اگر برای مشکل قلبی یا خونی‌تان دارو مصرف می‌کنید، باید زمانی که مصرف داروهای جایگزین نیکوتین را شروع می‌کنید، از متخصص قلب یا پزشک خانواده‌تان مشاوری بگیرید.

زن‌های باردار نیز می‌توانند از این نوع جایگزین‌ها استفاده کنند؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



اما باید قبل از شروع، با پزشک خود مشورت کنند.

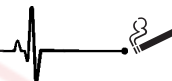
انواع داروهای جایگزین نیکوتین اثرات یکسانی دارند؛ بنابراین شما می‌توانید به‌دلخواه یکی را انتخاب کنید. پیروی از توصیه‌هایی که بر روی جعبه این داروها نوشته‌شده است، ضروری است. برای داشتن بیشترین شانس موفقیت، باید دوره را کامل کنید و دوز آن را خودسرانه کم نکنید.

آدامس نیکوتین (در دوزهای ۲mg و ۴mg)

زمانی که آدامس را می‌جوید، نیکوتین از خلال پوشش دهانی جذب می‌شود. اگر نیکوتین را بلعید (قورت بدهید) هدر می‌رود؛ از این رو برای استفاده از آن تکنیک «جویدن - استراحت - جویدن» بهترین روش است. افرادی که بیش از بیست نخ سیگار در روز می‌کشند، باید با دوز ۴mg و افرادی که کمتر از ده سیگار در روز می‌کشند، باید با دوز ۲mg شروع کنند. شما می‌توانید در روز از حداکثر پانزده آدامس استفاده کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



برچسب‌های نیکوتینی (شانزده‌ساعته، ۲۴ ساعته و یک دوره دوازده‌هفته‌ای)

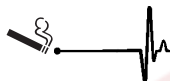
برچسب‌های نیکوتینی مقدار ثابتی نیکوتین را برای شما فراهم می‌کند. هرروز یک برچسب جدید را بر روی قسمتی از بدنتان که مو ندارد، بچسبانید. برای ممانعت از هرگونه سوزش پوستی، بهتر است هرروز برچسب را در یک جای جدید قرار دهید. این نوع درمان برای افرادی مناسب است که بیشتر از ده نخ سیگار در روز مصرف می‌کنند. افرادی که نیم ساعت بعد از بیدار شدن سیگار می‌کشند، باید از برچسب ۲۴ ساعته استفاده کنند. بسته‌هایی که قوی‌ترند (از ۵mg تا ۲۵mg) می‌توانند به تدریج دوز را در یک دوره ۱۲ هفته‌ای کاهش دهند.

ورقه‌های میکرو (قرص‌های زیرزبانی نیکوتینی ۲mg)

این نوع قرص با قرار گرفتن در زیر زبان، به آرامی حل و نیکوتین آن از خلال پوشش زبانی جذب بدن می‌شود. نباید این ورقه‌ها را بمکید،

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بجوید یا قورت بدهید، چراکه این کارها میزان نیکوتین قابل جذب را کاهش می‌دهد. شما باید در هر یک ساعت، از یک ورقه میکرو استفاده کنید. اگر میل شما به سیگار بسیار قوی است، می‌توانید اوایل از دو قرص استفاده کنید و با کمتر شدن میلان آن را به یک قرص کاهش دهید. نباید بیشتر از بیست قرص در هر روز استفاده کنید.

قرص‌های نیکوتین

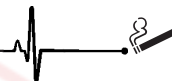
قرص‌های نیکوتینی مثل آب‌نبات است و باید آن را به آرامی مکید. نباید آن را بجوید؛ بلکه اجازه دهید تا به آرامی در دهان آب شود. هر نیکوتینی که قورت می‌دهید هدر می‌رود و می‌تواند مانع هضم آن شود. نباید بیش از پانزده قرص در روز استفاده کنید.

اسپری بینی نیکوتین (یک دوره ۱۲ هفته‌ای)

اسپری بینی نیکوتین، قوی‌ترین شکل در دسترس از این نوع درمان است. نیکوتین از این راه سریع‌تر جذب می‌شود؛ بنابراین

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



اسپری بینی برای افرادی که زیاد سیگار می‌کشیده‌اند، مناسب است. این روش همچنین به افراد کمک می‌کند تا علائم شدید ترک را تحمل کنند. اسپری ممکن است در ابتدا بینی را بسوزاند؛ اما پس از یک یا دو روز رفع می‌شود؛ بنابراین در هنگام رانندگی یا کارهای حساس از آن استفاده نکنید. شما می‌توانید در هر ساعت تا دو پاف استفاده کنید (هر پاف یک دوز است). مقدار استفاده‌شده معمولاً در طی ۱۲ هفته درمان کاهش می‌یابد.

نیکوتین استنشاقی

نیکوتین استنشاقی ابزاری پلاستیکی و شبیه به سیگار است که در آن یک نگهدارنده نیکوتینی قرار دارد. مکیدن قطعه دهانی باعث آزاد شدن بخار می‌شود. این بخار از خلال دهان و گلو جذب می‌شود. نوع استنشاقی ترجیحاً برای افرادی مفید است که به عمل سیگار کشیدن (قرار دادن در دست و گذاشتن بر روی لب) عادت کرده‌اند. شما باید این وسیله را در هر ساعت بیست دقیقه استنشاق کنید. پس از سه بار



مصرف، نگهدارنده باید عوض شود. یک فرد سیگاری، به‌طور متوسط از سه تا شش نگهدارنده در روز استفاده می‌کند.

درمان جایگزین نیکوتین (NRT)

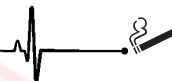
پرسش‌ها و پاسخ‌ها

✿ آیا خطر محصولات نیکوتینی به‌اندازه استعمال سیگار نیست؟

در مقایسه با دخانیات، محصولات NRT خیلی ایمن هستند. آن‌ها باعث سرطان یا بیماری‌های قلبی نمی‌شوند. آسیب به‌سلامت یک سیگاری، به‌وسیله جرم تنباکو، مونوکسید کربن و ترکیبات شیمیایی یافت شده در دود سیگار ایجاد شده است و اگر از NRT استفاده کنید، هیچ‌یک از این‌ها وارد بدنتان نمی‌شوند. هیچ شواهدی مبنی برافزایش خطر حمله قلبی به دلیل استفاده از محصولات NRT وجود ندارد. از پزشکتان در خصوص بهترین محصول جایگزین نیکوتین، مشاوره بخواهید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✿ آیا من می‌توانم برای ترک تدریجی سیگار از NRT استفاده کنم؟

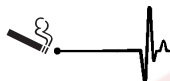
سیگاری‌هایی که آماده ترک کامل نیستند، می‌توانند از آدامس نیکوتین، ورقه‌های میکرو، قرص، اسپری بینی یا وسیله استنشاقی (اما نه بسته‌های نیکوتین) برای کمک به کاهش مصرف سیگارشان استفاده کنند. مشاهدات نشان می‌دهد که استفاده از NRT می‌تواند اعتماد به نفس افراد را زیاد و آن‌ها را به ترک کامل و قطعی سیگار ترغیب نماید.

✿ آیا استفاده از NRT باعث حفظ اعتیاد من به نیکوتین نمی‌گردد؟

نه. مقدار نیکوتینی که از NRT به دست می‌آورید، برای این است که میل به سیگار را در شما کم کند و در حدی نیست که شما را در اعتیاد نگه دارد. با پیروی از برنامه توصیه‌شده توسط کارخانه، بدن شما یاد می‌گیرد که با جذب نزولی نیکوتین، سرانجام نیاز به آن را به صفر برساند. NRT جایگزین اراده و قدرت شما نیست؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



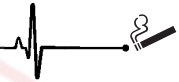
اما می‌تواند به شما کمک کند تا تغییرات فیزیکی‌ای را که در بدنتان رخ می‌دهد مدیریت کنید. بهترین روش برای استفاده از NRT، ترکیب آن با حمایت‌هایی است که می‌توانید از مشاور و یا مؤسسات مرتبط بگیرید.

❖ من مشکل قلبی عروقی دارم و به آنژین مبتلا هستم. به من گفته شده که می‌توانم از NRT استفاده کنم. آیا این درست است؟

اگر برای هر وضعیتی دارو مصرف می‌کنید و به‌ویژه اگر بیماری قلبی دارید، قبل از استفاده از NRT با پزشک متخصصان یا یک مشاور ترک سیگار آموزش‌دیده مشورت کنید. همچنین معمولاً اشکالی ندارد که NRT را با سایر داروها مصرف کنید. NRT خودش می‌تواند سرعت ضربان قلبتان را افزایش دهد. باین وجود، استفاده از NRT برای شما بهتر از استعمال سیگار است. چراکه سیگار دارای مواد شیمیایی مضر است. استفاده از مشاوره متخصصان به این معنی است که شما NRT را متناسب با شرایطتان مصرف کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



❁ من اخیراً حمله قلبی داشته‌ام. آیا می‌توانم از NRT استفاده کنم؟

بهتر است یک ماه اول پس از حمله قلبی از NRT استفاده نکنید؛ مگر اینکه پزشک متخصص شما آن را تجویز کند. شما می‌توانید آن را پس از ماه اول استفاده کنید؛ اما باید با پزشک عمومی یا متخصص قلب، قبل از شروع مصرف، مشورت کنید.

❁ آیا استفاده از دو محصول NRT باهم جایز است؟

بله. شما می‌توانید بیش از یک NRT را در یک‌زمان استفاده کنید. به‌عنوان نمونه، ممکن است بخواهید از یک برچسب نیکوتین استفاده کنید تا یک انتقال ثابت از نیکوتین را فراهم کنید و این را با یک محصول خوراکی از قبیل آدامس، ورقه نازک، قرص یا دستگاه استنشاقی ترکیب کنید. استفاده از ترکیب دو محصول NRT باهم می‌تواند شما را از توقف وسط کار یا تمایل به سیگار در طی روزهای ترک حفظ کند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



❁ من در مورد اضافه وزن نگران هستم. آیا NRT به من در حفظ وزنم کمک می کند؟

افراد می توانند در زمان ترک سیگار اضافه وزن پیدا کنند زیرا نیکوتین اشتهاى طبیعى شما را سرکوب و سوخت و ساز کالری های بدن شما را سریع تر می کند. محصولات NRT نیکوتین شما را تأمین می کنند، بنابراین وزن شما را در زمان مصرف NRT حفظ می کند. برای کنترل بیشتر وزنتان، صفحات ۴۹ و ۵۱ را ببینید.

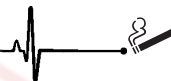
درمان بدون نیکوتین

دو نوع درمان وجود دارد که شامل نیکوتین نیست و دارای تأییدیه کمک به افراد برای ترک سیگار است. آن ها عبارت اند از:

✓ بوپروپیون بانام تجاری زیبان؛

✓ ورنیکلین بانام تجاری چمپیکس؛

استفاده از یکی از این دو دارو، شانس شما را برای ترک سیگار بیش از دو برابر افزایش می دهد.



بوپروپیون (یک دوره دوماهه)

بوپروپیون یک داروی بدون نیکوتین است که برای کمک به افراد سیگاری تولیدشده است. بوپروپیون به صورت مستقیم بر روی مغز اثر می‌گذارد و می‌تواند به کاهش تمایل به سیگار و علائم همراه با ترک کمک کند.

بوپروپیون تنها از طریق نسخه پزشک در دسترس است. این دارو به شکل قرص است و یک دوره کامل آن دو ماه طول می‌کشد. سیگاری‌ها باید استفاده از بوپروپیون را هشت روز تا دو هفته قبل از ترک شروع کنند. به عنوان مثال در روز هشتم مصرف قرص، سیگار را ترک کنید. معمولاً از قرص‌ها در شش روز اول روزی یک عدد مصرف می‌شود و سپس برای باقیمانده درمان دوماهه، به صورت دوتا در روز مصرف می‌شود: یکی صبح و یکی عصر.

مثل هر داروی دیگر، ممکن است برخی افراد در طی مصرف این

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

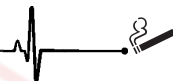


دارو با اثرات جانبی مواجه شوند. رایج‌ترین آن‌ها اختلال در خواب، خشک شدن دهان و سردرد است. این اثرات جانبی معمولاً در حد میانه‌اند و در چند هفته اول از بین می‌روند.

بوپروپیون برای برخی افراد مناسب نیست. اگر از حمله قلبی یا مشکلات تغذیه‌ای رنج می‌برید، آن را مصرف نکنید. قبل از شروع مصرف بوپروپیون، پزشکتان می‌بایست تاریخچه مصرف داروها را به‌صورت کامل بررسی کند. بوپروپیون زمانی تأثیرگذار است که به‌صورت مناسب تجویز شود.

ورنیکلین (معمولاً یک دوره ۱۲ هفته‌ای دارد)

ورنیکلین قرصی تجویزی است که به‌عنوان یک داروی ترک سیگار توسعه‌یافته است. مردم معمولاً آن را در یک دوره درمان دوازده‌هفته‌ای مصرف می‌کنند؛ اما اگر شما برای بازگشت احساس نگرانی می‌کنید، می‌توانید آن را برای مدت طولانی‌تری استفاده کنید. رایج‌ترین اثر جانبی آن، تهوع متوسط یا کم است که در طی



زمان کاهش می‌یابد. اگر ورنیکیلین استفاده می‌کنید، تا زمانی که مطمئن شوید که هیچ اثر جانبی‌ای بر توانایی رانندگی شما ندارد، نباید رانندگی کنید.

مصرف ورنیکیلین همچنین برای افراد باردار و افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است. اگر شما در گذشته از بیماری‌های روانی رنج می‌برده‌اید، برای استفاده از این دارو باید با پزشکتان مشورت کنید. استفاده از ورنیکیلین با افسردگی و تفکر در خصوص خودکشی ارتباط دارد. اگر خانواده‌تان احساس می‌کنند که شما افسرده‌اید، یا اگر تغییراتی را در رفتارشان مشاهده می‌کنید که شما و خانواده‌تان را نگران می‌کند، باید بلافاصله مصرف ورنیکیلین را متوقف کنید.

درمان‌های جایگزین

به برخی افراد گفته می‌شود که از درمان‌های جایگزین استفاده کنند، اگرچه، هنوز اثر درمان‌های جایگزین اثبات نشده است.

دو شکل رایج آن «خواب‌درمانی» و «طب سوزنی» است. اگر تصمیم



گرفتید که از درمان جایگزین استفاده کنید، حتماً از روش‌های تأییدشده استفاده کنید.

♡ لحظه‌رهایی

وقتی سیگار را ترک می‌کنید، واقعاً مهم است که یک برنامه‌ای شفاف از فعالیت‌های خود داشته باشید. اگر با برنامه‌ریزی و دیدی باز در این مسیر قدم بگذارید، احتمال شکست کمتر خواهد بود.

اکنون زمان آن فرا رسیده است

این صفحه را با استفاده از اطلاعات صفحات ۲۴ تا ۴۶ و ایده‌ها و طرح‌های ثبت‌شده‌تان پر کنید.

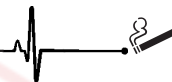
✓ من در تاریخ سیگار را ترک می‌کنم.

✓ من این تاریخ را به این دلیل انتخاب کرده‌ام که:

.....

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ افرادی که می‌خواهند از من حمایت کنند عبارت‌اند از:

.....

.....

✓ تلفن یکی از دوستانم برای مواقع ضروری:

.....

.....

✓ من می‌خواهم علائم ترک را به‌وسیله موارد زیر تحمل کنم (از اطلاعات صفحه ۳۸ تا ۴۳ را کمک بگیرید):

.....

.....

✓ اگر وسوسه شدم که سیگار بکشم، خودم را به‌وسیله این موارد محافظت می‌کنم (از اطلاعات صفحه ۲۸ کمک بگیرید):

.....

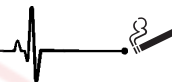
.....



یک خاطره:

ترک سیگار یکی از بزرگ‌ترین تصمیم‌های من بوده است؛ چراکه دو سال بعد از ترک، مشکل روده‌ای من بهتر شد. اگر به کشیدن سیگار ادامه می‌دادم، قطعاً در معرض خطر جدی بودم. هشت بار سنگ دفع کردم و احساس سلامتی بیشتر به من کمک کرد تا بیشتر ورزش کنم و وزن بیشتری از دست بدهم. قبل از ترک عادت به پیاده‌روی و کوهنوردی نداشتم؛ اما الآن این کارها جزئی از زندگی‌ام شده‌اند. من پولم را برای بیمه عمر ذخیره می‌کنم و اکنون یک غیر سیگاری هستم.

سوزان هال - ۴۵ ساله



این‌ها پاداش‌ها و رفتارهایی است که به خودم می‌دهم:

✓ پس از یک روز:

.....

✓ پس از یک هفته:

.....

✓ پس از یک ماه:

.....

✓ پس از سه ماه:

.....

✓ در سالگرد یک‌سالگی:

.....

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



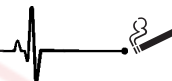
نکته‌ای برای موفقیت:

به سیگار بگویید نه!

در طی هفته اول پس از ترک، شما تقریباً هر یک ساعت یک‌بار به یاد تصمیمتان برای ترک می‌افتید. ممکن است مجبور باشید با شیطان درونتان مبارزه کنید. شیطان درونتان مدام به شما می‌گوید سیگار کشیدن مجدد چه لذتی دارد و اینکه کشیدن سیگار آسیب‌رسان نیست. بهتر است بدانید که حتی یک نخ سیگار، یعنی بازگشت مجدد به دوران سیگاری بودن و اعتیاد مجدد به سیگار و نیکوتین. در عرض چند ساعت دوباره به وضعیت قبلی‌تان بازمی‌گردید و دوباره سیگاری می‌شوید. شما یک هدف را برای ترک تنظیم کرده‌اید و باید آن را به سرانجام برسانید. مطمئن باشید که در روزهای بعد این کار راحت‌تر خواهد بود؛ اما اگر تسلیم شدید، باید به عقب برگردید و از اول شروع کنید.

✓ من با میل با کشیدن سیگار مقابله می‌کنم و به خودم می‌گویم:

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



چیزی که به من آسیب نمی‌زند، من را قوی‌تر می‌کند. فردیش
نایتزش

تعهدنامه‌ای برای ترک سیگار:

اگر به دنبال راهی متفاوت برای ترک سیگار هستید، می‌توانید
با این تعهدنامه خود را ملزم کنید:

✓ من (اسم خود را بنویسید) تصمیم گرفته‌ام که
سیگار را ترک کنم.

با خودم عهد کرده‌ام که فعالیت‌های زیر را انجام دهم:

✓ من سیگار را در تاریخ/...../..... متوقف می‌کنم.

✓ پس‌ازاین تاریخ هیچ‌وقت سیگار دیگری را قبول نمی‌کنم.

✓ من تصمیم خود را با خانواده، دوستان و هم‌دانشگاهی‌هایم در



میان می‌گذارم.

✓ پس از ترک، من هیچ‌وقت سیگار دیگری نمی‌خرم.

امضاء شده توسط

شاهد دو:

شاهد یک:

شاهد چهار:

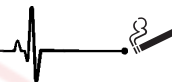
شاهد سه:

تعهدنامه خود را جایی بچسبانید که همه بتوانند بخوانند.

♥ نکاتی برای مدیریت هفته اول

وقتی شما استفاده از تنباکو را متوقف می‌کنید، معنی‌اش این است که برای ایجاد تغییر در روش تفکر و عملتان آماده شده‌اید. تغییراتی را که برای انجام آن‌ها توانمند هستید، علامت بزنید.

عوامل وسوسه‌انگیز را تا جایی که ممکن است از بین ببرید



✓ به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا در روز ترک، تا حد امکان بدون استرس باشید؛

✓ هیچ گونه سیگار یا سایر محصولات دخانی را در نزدیکی خود قرار ندهید؛

✓ هرگونه شیء یادآور تنباکو از قبیل فندک را از خود دور کنید.

از اطرافیان‌تان کمک بگیرید:

✓ با یک فرد ترک کرده صحبت کنید و سؤال کنید که وی چگونه ترک کرده. اگر او توانسته، شما هم می‌توانید.

✓ با یک دوست یا عضو خانواده در مورد ترک صحبت کنید. توضیح دهید که این کار برای شما چقدر مهم است.

✓ یک دوست یا فردی سیگاری که قصد ترک کردن سیگار را دارد، پیدا کنید و در این راه از یکدیگر پشتیبانی کنید.



کارهای معمول خود را تغییر دهید

✓ خودتان را مشغول کنید. یک کار سرگرم‌کننده را شروع کنید یا کاری را که کنار گذاشته بودید، تمام کنید.

✓ از قرار گرفتن در مناطقی که سیگاری‌ها در آن برای سیگار کشیدن جمع می‌شوند، چه در محل کار و چه در جای دیگر اجتناب کنید.

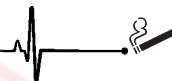
✓ تا جایی که می‌توانید بیرون بروید و در هوای تازه پیاده‌روی کنید.

با میل به سیگار مقابله کنید

✓ به یاد داشته باشید که میل به سیگار ممکن است هرچند دقیقه تکرار شود.

✓ سعی کنید در چنین شرایطی برای لحظات کوتاهی بنشینید و چند نفس عمیق بکشید.

✓ در مورد این احساسات (احساس میل به سیگار) با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید.



روش تفکر تان را در مورد دخانیات تغییر دهید

✓ متوجه باشید که سیگار کشیدن (حتی یک نخ) همه کارهایی را که کرده‌اید، از بین می‌برد.

✓ ترک کردن سیگار را در یک روز و یک‌زمان خاص انجام دهید. در مورد فردا و روزهای بعد نگران نباشید. به موفقیت خود ایمان داشته باشید.

✓ به یاد بیاورید که چرا تصمیم به ترک گرفته‌اید و مزایای آن را مرور کنید.

✓ به یاد داشته باشید که شما باکمال میل سیگار نکشیدن را انتخاب کرده‌اید. هیچ‌کس شما را برای انجام این کار مجبور نکرده است.

گسترش عادت‌های سالم

✓ قهوه یا سایر نوشیدنی‌های کافئین دار را متوقف یا محدود کنید.



✓ نوشیدنی‌های الکلی را متوقف کنید.

✓ هرروزه آب بیشتری بخورید تا سم‌ها از بدنتان خارج شوند.

✓ از شیرینی‌های قند دار یا اسنک‌ها پرهیز کنید. به‌جای آن میوه

یا آدامس‌هایی با شکر کمتر انتخاب کنید.

♡ با وسوسه سیگار چه کنم؟

برخی افراد تصور می‌کنند که ترک موفقیت‌آمیز سیگار سخت است. حتی با همه حمایت‌های متخصصین و کمک آن‌ها، ممکن است زمان‌هایی باشد که شما احساس کنید واقعاً برای استفاده مجدد از تنباکو وسوسه شده‌اید.

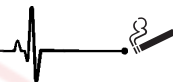
برخی از مهم‌ترین دلایلی که مردم برای بازگشت مجددشان اعلام کرده‌اند، عبارت‌اند از:

✓ آن‌ها از شروع‌کننده‌ها برای مصرف مجدد سیگار و شکست خوردن بی‌خبر بوده‌اند.

✓ آن‌ها زمانی که وسوسه شده بودند، هیچ برنامه‌ای برای جایگزینی نداشته‌اند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✓ آنها به دنبال راهنمایی‌های افراد حرفه‌ای که آنها را در ترک سیگار کمک کنند، نبوده‌اند.

✓ آنها ابزار جایگزینی برای مدیریت فشارها پیدا نکرده بودند.

✓ آنها فکر می‌کردند که یک نخ سیگار، خطری ندارد.

✓ زمانی که به مشکل برمی‌خوردند، سیگار را تنها راه حل می‌دانستند؛

✓ مقابله با اضافه‌وزن برای آنها مشکل بوده است؛

✓ آنها هنوز هم خودشان را یک سیگاری تصور می‌کرده‌اند.

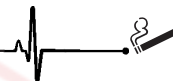
ممکن است اکنون شما چیزهای زیادی در مورد تلاش قبلی‌تان برای ترک یاد گرفته باشید. اگر چنین است، راحت‌تر می‌توانید وضعیت‌هایی را که باعث بازگشت شما شده‌اند، پیدا کنید.

یکسری موقعیت‌های خطر وجود دارند. شما خودتان را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسید؛ بنابراین از قبل فکر کنید که چه موقعیت‌هایی شما را وسوسه می‌کند. جدول زیر را پر کنید و سعی



کنید در مورد پاسخ‌های خود صادق باشید.

اگر سیگار روشن کردم یا وسوسه شدم که سیگار روشن کنم، بلافاصله چه اقدامی انجام دهم؟	موقعیت‌هایی که احتمالاً مرا وسوسه می‌کنند.



دلیل اصلی من برای ترک سیگار این است که:

.....

به یاد داشته باشید که ترک سیگار

✓ احتمال پیشرفت سرطان و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را
 در شما کاهش می‌دهد؛

✓ تأمین اکسیژن را برای قلبتان افزایش می‌دهد و تنفستان را
 راحت‌تر می‌کند؛

✓ به شما کمک می‌کند تا با فشارهای ناگهانی بهتر مقابله
 کنید؛ نظیر دویدن برای رسیدن به اتوبوس.

✓ شانس شما را برای زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر افزایش می‌دهد.

استراتژی‌های ممانعت (روش‌های پیشگیری):

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بسیاری از سیگاری‌ها به‌خوبی از نقطه‌ضعف خود در خصوص بازگشت مجدد به سیگار آگاه‌اند. همان زمان‌هایی که بیشتر به کشیدن سیگار وسوسه می‌شوند. برخی اوقات افراد به دنبال دلیلی یا بهانه‌ای برای شروع مجدد هستند، به‌ویژه اگر در ترک باقی ماندن سخت باشد. افراد سیگاری برای ایجاد موقعیت‌هایی که به آن‌ها دلیل خوبی برای روشن کردن مجدد سیگار بدهد، مشهورند. تمرین بعدی به شما کمک می‌کند تا با ارزیابی میزان احتمال بازگشت مجددتان، با هرگونه تفکر خرابکارانه‌ای مقابله کنید.

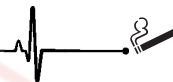
سؤالات زیر را صادقانه پاسخ دهید

✿ از شروع مجدد سیگار چه چیزی به دست می‌آورید؟

.....

✿ چیزهایی که باید در موردشان نگران باشم عبارت‌اند از:

.....



✿ من برنامه‌ریزی می‌کنم که به این صورت با این نگرانی‌ها مقابله کنم:

.....

✿ من می‌توانم از این افراد کمک بخواهم:

.....

✿ استراتژی من برای جلوگیری از به دام افتادن عبارت‌اند از:

.....

✿ اگر دوباره سیگار به سیگار کشیدن فکر کنم، چه چیزی باید به خودم

بگویم؟

.....

✿ چه اتفاقی می‌افتد اگر دوباره برای سیگار کشیدن وسوسه شوم؟

.....

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



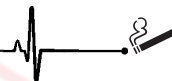
لغزش؟ بازگشت مجدد به همان مسیر

زندگی همیشه منصفانه نیست و ممکن است انتظار این حقیقت را نداشته باشید که شما کاری انجام می‌دهید که واقعاً برایتان مهم است. به دلیل شرایط قبلی‌تان، ممکن است به‌صورت تصادفی به یک گزینه قبلی پاسخ مثبت دهید و دوباره شروع به سیگار کشیدن کنید.

یادگیری هرگونه مهارت جدید می‌تواند عملی باشد. اگر شما پس از ترک مجدداً وسوسه شدید و یک نخ سیگار کشیدید، مراحل زیر را انجام دهید:

۱. به خودتان یادآوری کنید که چرا می‌خواستید سیگار را ترک کنید:

✓ باکسی که به وی اعتماد دارید صحبت کنید تا در این راه به شما کمک کند؛



✓ محیط اطراف خود را تغییر دهید تا موقعیت را به دست نیاورید؛

✓ بیرون بروید و قدم بزنید؛

✓ هرگونه سیگار یا تنباکوی باقیمانده را دور بریزید.

۲. در مورد تجربه تان فکر کنید

✓ چه اتفاقی افتاد که دچار لغزش شدید؟

✓ کجا بودید؟

✓ با که بودید؟

✓ در چه فکری بودید؟

✓ مشغول انجام چه کاری بودید؟

✓ چه حسی داشتید؟ و به چه فکر می کردید؟

در مورد اینکه هنگام لغزش چه احساسی داشتید فکر کنید:

✓ وقتی دوباره سیگار کشیدید، چگونه بود؟

✓ چقدر با انتظارات شما مطابقت داشت؟



✓ احساس بهتری داشتید با بدتر؟

✓ آیا این باعث شد که مشکل از بین برود؟

✓ آیا اکنون می‌توانید راه دیگری را برای مقابله پیدا کنید؟

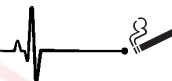
تصمیم بگیرید

✓ به همه دلایلتان برای سیگار نکشیدن فکر کنید و خودتان را برای مدیریت مجدد این موقعیت ارزیابی کنید، اما این دفعه بدون سیگار.

✓ اگر همان موقعیت دوباره اتفاق بیفتد، چگونه آن را مدیریت می‌کنید؟

احساس شرمندگی نکنید (احساس گناه نکنید)

از لغزش‌هایتان درس بگیرید و آن‌ها را رها کنید. همه افراد اشتباه می‌کنند. اجازه ندهید که یک اشتباه باعث شود تلاشتان از بین برود. به یاد داشته باشید که شکست نخورده‌اید؛ بلکه به زمان بیشتری برای موفقیت نیاز دارید. شما می‌توانید در این راه موفق شوید.



با مشاور ترک اعتیادان تماس بگیرید

در نهایت، در مورد آن دسته از توانایی‌هایتان فکر کنید که انتظار دارید با ترک سیگار بهبود یابد (به عنوان مثال شما می‌توانید خودتان را یک فرد غیر سیگاری، سالم‌تر و با توانایی بیشتر برای کنترل زندگی‌تان ببینید). به این فکر کنید که اگر این تغییر را مدیریت کنید، چه احساس خوبی خواهید داشت.

رسیدن به موفقیت پایدار

ترک اعتیاد چیزی است که می‌توانید به آن افتخار کنید. شما پس از ترک حمایت‌ها و تبریک‌های فراوانی به دست خواهید آورد. البته باید مراقب باشید که گذر زمان باعث فراموش شدن دلایل و اهدافتان نشود.

تمرین زیر طراحی شده تا به شما کمک کند که جایگاه فعلی خودتان را شناسایی کنید و آن را بر اساس آموزش‌ها و موفقیت‌هایتان بسازید.

🔍 تلاش من برای ترک سیگار با ارزش بود زیرا:

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



❁ از زمانی که سیگار را ترک کردم، زندگی من به این صورت
تغییر پیدا کرد:

.....
❁ من اکنون می‌توانم به دنبال این‌ها باشم:

.....
❁ ترک موفقیت‌آمیز سیگار چه چیزی در مورد من مطرح
می‌کند؟

.....
❁ توانایی‌ها و قدرتهایی که برای ترک به من کمک کردند،
عبارت‌اند از:

.....
❁ اگر من می‌توانم سیگار را ترک کنم؛ پس می‌توانم:

فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید  گرچه راه‌های زیادی قلب می‌تواند باز شود، اما جراحی قلب می‌تواند بهترین راه برای درمان باشد. جراحی قلب می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره زندگی عادی داشته باشید.	آنژیوپلاستی عروق کرونری  گرچه راه‌های زیادی قلب می‌تواند باز شود، اما آنژیوپلاستی عروق کرونری می‌تواند بهترین راه برای درمان باشد. آنژیوپلاستی عروق کرونری می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره زندگی عادی داشته باشید.	آنژین (درد قفسه سینه)  آنژین یک نوع درد قفسه سینه است که می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره زندگی عادی داشته باشید. آنژین می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره زندگی عادی داشته باشید.
بازگشت به کار  گرچه راه‌های زیادی قلب می‌تواند باز شود، اما بازگشت به کار می‌تواند بهترین راه برای درمان باشد. بازگشت به کار می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره زندگی عادی داشته باشید.	بازتوانی بیماران قلبی  گرچه راه‌های زیادی قلب می‌تواند باز شود، اما بازتوانی بیماران قلبی می‌تواند بهترین راه برای درمان باشد. بازتوانی بیماران قلبی می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره زندگی عادی داشته باشید.	استرس و تاثیر آن بر قلب  گرچه راه‌های زیادی قلب می‌تواند باز شود، اما استرس و تاثیر آن بر قلب می‌تواند بهترین راه برای درمان باشد. استرس و تاثیر آن بر قلب می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره زندگی عادی داشته باشید.
بیماران قلبی و تغذیه سالم  گرچه راه‌های زیادی قلب می‌تواند باز شود، اما بیماران قلبی و تغذیه سالم می‌تواند بهترین راه برای درمان باشد. بیماران قلبی و تغذیه سالم می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره زندگی عادی داشته باشید.	کاهش کلسترول خون  گرچه راه‌های زیادی قلب می‌تواند باز شود، اما کاهش کلسترول خون می‌تواند بهترین راه برای درمان باشد. کاهش کلسترول خون می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره زندگی عادی داشته باشید.	حمله قلبی  گرچه راه‌های زیادی قلب می‌تواند باز شود، اما حمله قلبی می‌تواند بهترین راه برای درمان باشد. حمله قلبی می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره زندگی عادی داشته باشید.

فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

داروهای قلبی  کتاب: داروهای قلبی مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	دیابت (بیماری قند و تأثیر آن بر قلب)  کتاب: دیابت مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	ریتیم های قلبی  کتاب: ریتیم های قلبی مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
دستگاه ضربان ساز قلب  کتاب: دستگاه ضربان ساز قلب مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	بیماری دریچه ای قلب  کتاب: بیماری دریچه ای قلب مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	زندگی با نارسایی قلبی چگونه به بیمار این تار بهایی قلب می توانند از خود مرالیت کنند  کتاب: زندگی با نارسایی قلبی مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
فشار خون و قلب شما  کتاب: فشار خون و قلب شما مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	فیبریلاسیون دهلیزی  کتاب: فیبریلاسیون دهلیزی مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	قلب و فعالیت بدنی  کتاب: قلب و فعالیت بدنی مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار