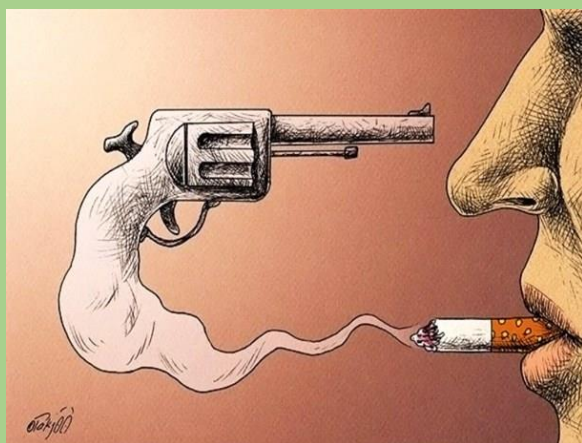




آموزش به بیمار

دخانیات



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

*زیرسیگاری خود را تمیز نکنید

*زمانی که میل شدید برای مصرف دارید حواس خود را پرت کنید آب و مایعات زیادی بنوشید، کار سرگرم کننده ای برای هروز خود تدارک ببینید و در آغاز ترک، برنامه معمول خود را تغییر دهید.

*دقت داشته باشید تا حدود سه ماه پس از ترک احتمال بازگشت وجود دارد به خصوص زمانی که اتفاقات غیرمنتظره و تنش زا به قوع می پیوندد.

*جعبه ای برای ذخیره مالی حاصل از نخریدن سیگار تهیه کنید.

*در جستجوی کمک، حمایت و تشویق باشید واز مشاوران متخصص در زمینه ترک سیگار کمک بگیرید به خانواده، دوستان و همکارانتان بگویید که در حال ترک سیگارید و از آنها درخواست حمایت کنید واز آنها بخواهید جلوی شما سیگار نکشند.

منابع:

ترک سیگار و درمان جایگزین نیکوتین، واحد دخانیات مرکز پژوهشی سل و بیماریهای ریوی تهران، دکتر محمدرضا مسجدی
۱۳۸۵

گیتی ستوده، ناشر: رویان پژوه

گام های اولیه برای ترک سیگار:

به شکل قاطع و مثبت تصمیم بگیرید که می خواهید سیگار را ترک کنید.

*مقدار زیادی مایعات بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود خارج کنید.

*باز رفتن به مکان هایی که سیگار کشیدن ممنوع است تحمل خود را در نکشیدن سیگار بالا ببرید.

*در محل زندگی یا کار خود جانشین هایی برای سیگار قرار دهید. مثلا تنقلاتی نظیر آجیل، آب نبات و... در اختیار داشته باشید.

*در طول روز تعداد سیگارهای خود را کاهش دهید تنها نیمی از هر عدد سیگار را بکشید.

*کشیدن اولین سیگار خود را یک ساعت به تأخیر بیندازید.

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا بعلت استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهد.

نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰٪ موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی سیگار نکشیده اند خواهند مرد.

تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می کند.



برخی از عوارض مصرف سیگار:

عوارض ریوی:

امروزه مهمترین علت سرفه های مزمن و طولانی، مصرف سیگار و دیگر دخانیات است. البته همه می دانند که سیگار موجب سرفه می شود ولی شاید خیلی ها ندانند که سیگار در درازمدت باعث تخریب ریه می گردد. این تخریب به حدی پیشرفت می کند که فرد برای ادامه ی زندگی خود، نیازمند پیوند ریه می شود و بدون کپسول اکسیژن نمی تواند زنده بماند و حتی از کوچکترین فعالیت های روزمره نیز عاجز می گردد.

عوارض قلبی و عروقی:

سیگار کشیدن یک عامل مهم برای ایجاد بیماری های قلبی عروقی است. در زندگی امروز ضرر مصرف دخانیات به اندازه فشارخون و چربی خون بالا می باشد و به همان اندازه تهدید کننده سلامتی است. امروزه از هر ۳ مورد مرگ و میر در جهان، یک مورد بعلت عارضه ی قلبی است.

سیگار اصلی ترین عامل ایجاد کننده ی این بیماری است. خطر حمله ی قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال، ۵ برابر افراد غیرسیگاری است.

عوارض دهان و دندان:

همگی از مضرات سیگار در بروز ناراحتی های ریوی، تنفسی، گوارشی و بروز انواع و اقسام سرطانهای این نواحی اطلاع داریم. دود سیگار و همچنین مواد شیمیایی موجود در آن به همراه درجه حرارت بالای آن عامل مسبب بسیاری از این ناراحتی ها و مشکلات است. خوب است بدانید درجه حرارت تنباکوی مشتعل شده سیگار تا ۹۰۰ درجه سانتیگراد افزایش می یابد. که این عامل باعث مشکلات زیادی از قبیل پوسیدگی دندانها و مشکلات دهان می شود.

عوارض پوستی:

کاهش کیفیت و کمیت زندگی در افراد سیگاری را می توان به بهترین نحو با بررسی بیماری های پوستی فرد سیگاری درک کرد، چون مصرف سیگار علاوه بر اثرات تهدیدکننده بر ارگان های داخلی از جمله قلب و ریه، با تأثیر بر پوست منجر به پیری زودرس پوست شده که سبب کاهش کیفیت زندگی می شود و این تأثیرات می توانند هشدار برای خطرات شدیدتر و تهدیدکننده حیات باشد.

طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان ها از قبیل زبان، دهان، غدد بزاقی و حلق (۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی

(۲ مرتبه بیشتر)، گلو (۱۲ مرتبه)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸)، معده (۲ تا ۳)

کلیه (۵ برابر) وجود دارد.