



ترک سیگار

فواید ترک سیگار چیست؟

ترک سیگار به صورت قابل توجهی میتواند باعث بهبود سلامتی شما و افزایش طول عمر شما شود. این ترک باعث کاهش خطر بیماریهای قلبی، ریوی، کلیوی، عفونی و سرطان میشود. ترک سیگار همچنین میتواند باعث کاهش احتمال پوکی استخوان، کاهش اختلالات جنسی و شاداب تر شدن پوست در شما شود.

ترک سیگار در بسیاری از افراد آسان نیست و غالباً با تلاشهای ناموفق زیادی همراه است. ترک سیگار بدون توجه به سن شما و مدت زمان قبلی سیگار کشیدن شما، میتواند منجر به نتایج مثبت زیادی در سلامتی شما بشود.

من برای ترک سیگار چه باید بکنم؟

اولین قدم برای ترک سیگار مشورت با پزشک است. البته ترک سیگار بدون مشاوره ممکن است ولی مشورت از پزشک باعث میشود شانس موفقیت شما در ترک سیگار به صورت قابل توجهی افزایش پیدا کند.

وقتی شما برای ترک سیگار آماده بودید، باید یک برنامه شامل موارد زیر برای خود تهیه کنید:

- تعیین تاریخ برای ترک
- اطلاع تصمیم به ترک به خانواده و دوستان
- برنامه ریزی پیشگیرانه برای برخورد با مشکلات آینده مثل تمایل شدید به سیگار

- برداشتن سیگارهای موجود از خانه، ماشین و محل کار



پزشک چگونه میتواند در ترک سیگار به من کمک کند؟

پزشک میتواند بهترین راه برای ترک را به شما نشان دهد. همچنین او میتواند برای درمان مشکلات زیر مربوط به ترک برای شما دارو تجویز کند:

- کاهش تمایل به سیگار
- کاهش علائم ترک سیگار

در ضمن پزشک میتواند با معرفی یک مشاور به شما ضمن تجویز دارو، احتمال موفقیت شما برای ترک سیگار را بیشتر کند.

علائم مربوط به ترک سیگار چیست؟

وقتی شما سیگار را ترک میکنید، ممکن است دچار علائم زیر شوید:

- اختلال در خواب
- بی قراری و اضطراب
- عصبانیت
- اختلال در تمرکز

به علت مشکل بودن برخورد با موارد ذکر شده، ترک سیگار میتواند بسیار سخت باشد اما با کمک از مشاور و استفاده از دارو تحت نظر پزشک، این کار ممکن میشود.

در بعضی از افراد به دنبال ترک سیگار، دچار علائم افسردگی به صورت موقت میشوند که این افسردگی ممکن است برای درمان نیاز به مشاوره یا درمان دارویی داشته باشد. در افراد افسرده علائم زیر شایع است:

- عدم لذت و توجه به اشخاص یا چیزهایی که قبلا دوست داشتند.
- احساس ناخوشی، ناامیدی، اضطراب و بدخلقی در بیشتر زمانها و در بیشتر روزها
- افزایش یا کاهش وزن
- خواب بسیار کم یا خیلی زیاد
- احساس خستگی و عدم وجود انرژی
- احساس گناه یا احساس بی ارزشی
- فراموش کاری یا احساس گیجی
- حرکت و صحبت آرام تر از حد طبیعی
- بی قراری
- فکر بیش از حد در مورد مرگ و خودکشی

اگر شما فکر میکنید دچار علائم افسردگی شده اید، بهتر است هر چه سریعتر به پزشک خود مراجعه کنید. او بعد از صحبت در مورد علائم شما و تشخیص افسردگی، میتواند برای درمان به شما کمک کند. همچنین اگر شما دچار تفکر خودکشی باشید، باید به سرعت به نزدیکترین اورژانس بیمارستانی مراجعه کنید یا با اورژانس های اجتماعی تماس بگیرید.

مشاور چگونه به من کمک میکند؟

مشاور میتواند به شما نشان دهد:

- چه محرک هایی میتواند میل شما به سیگار کشیدن را زیاد کند و چگونه از این محرک ها اجتناب کنید.
- چگونه در برابر میل به سیگار کشیدن مقاومت کنید.
- اگر دچار شکست های مکرر در تلاش های قبلی برای ترک شده اید، از چه روش متفاوتی استفاده کنید.

شما میتوانید به صورت جلسات خصوصی یا در جلسات گروهی و یا به صورت تلفنی و یا با استفاده از شبکه های مجازی با مشاور صحبت کنید.

داروها در ترک سیگار چگونه به من کمک میکنند؟

داروهای مختلف به روشهای متفاوتی عمل میکنند:

- درمان با جایگزینهای نیکوتین - نیکوتین ماده موثره اصلی سیگار و علت اعتیاد به آن است. درمان با جایگزینهای نیکوتین میتواند میل شما به سیگار را کاهش داده و باعث کاهش علائم ترک شود. شکل های مختلف دارویی برای جایگزینی نیکوتین وجود دارد مثل چسب های پوستی، آبنبات، آدامس، اسپری بینی و استنشاق گر. بسیاری از این موارد بدون نسخه قابل تهیه هستند. معمولا برای تاثیر بهتر میتوانید از ۲ شکل از این ترکیبات استفاده کنید، مثلا ضمن استفاده از چسب نیکوتین به صورت همیشگی، در صورت میل شدید به سیگار میتوانید از آدامس یا آبنبات نیکوتین استفاده کنید.
- وارنیکلین - دارویی قابل دریافت با نسخه پزشک است که برای کاهش تمایل شدید به سیگار و علائم ترک استفاده میشود. در صورت وجود سوابق افسردگی، اضطراب یا مشکلات قلبی قبل از شروع مصرف وارنیکلین باید با پزشک مشورت کنید. همچنین مصرف این دارو ممکن است باعث تشدید اثرات الکل بشود، بنابراین در مدت زمان مصرف این دارو تا حد امکان مصرف الکل خود را کاهش دهید.

- بوپروپیون- این دارو نیز با نسخه پزشک قابل تهیه بوده و برای کاهش میل به سیگار استفاده میشود. بوپروپیون نباید در افراد مبتلا به تشنج یا با سوابق قبلی تشنج استفاده شود.

همچنین ممکن است در برخی افراد ترکیب جایگزین نیکوتین با یکی از داروهای وارنیکلین یا بوپروپیون برای تاثیر بیشتر تجویز شود. در مورد نحوه این ترکیبات دارویی، پزشک بر حسب شرایط شما تصمیم گیری میکند.

سیگار الکترونیکی چیست؟

برخی افراد فکر میکنند با استفاده از سیگارهای الکترونیکی میتوانند سیگار را ترک کنند. به استفاده از سیگار الکترونیکی "ویپینگ" یا استنشاق بخار آب نیز گفته میشود. کارشناسان استفاده از این سیگارها را در جایی که درمان دارویی و مشاوره برای ترک موجود باشد، توصیه نمیکنند. این مساله به علت وجود ترکیبات مضر مثل نیکوتین در این بخار استنشاق شده و ناشناخته بودن عوارض دراز مدت این سیگارها روی سلامت انسان است.

اگر من باردار هستم، چه باید بکنم؟

اگر شما باردار هستید، ترک سیگار برای سلامت جنین شما بسیار اهمیت دارد. بهتر است برای نحوه انجام ترک و استفاده از درمانهای کم خطر برای جنین خود با پزشک مشورت کنید.

آیا من بعد از ترک سیگار دچار اضافه وزن خواهم شد؟

ممکن است شما به دنبال ترک سیگار دچار چند کیلو افزایش وزن بشوید. با وجود اینکه این مساله در بعضی افراد ناراحت کننده است ولی فراموش نکنید ترک سیگار منافع بسیار بیشتری برای سلامتی شما خواهد داشت. در ضمن شما میتوانید با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بیشتر از این افزایش وزن اجتناب کنید.

اگر شما نتوانستید سیگار را ترک کنید، چه میشود؟

به یاد داشته باشید اغلب افراد در اولین تلاش برای ترک، موفق نخواهند بود. مهم این است که ناامید نشوید و سعی کنید با مشورت با پزشک و مشاور، با اراده بیشتر تلاش خود برای ترک سیگار را تکرار کنید.

با بررسی علل شکست و اجتناب از آنها و به کار بردن روشهای جدید، میتوانید احتمال موفقیت خود را بیشتر کنید.



من برای افزایش احتمال موفقیت در ترک سیگار، چه کارهای دیگری میتوانم انجام دهم؟

شما میتوانید:

- انجام فعالیت های ورزشی منظم
- اجتناب از برخورد با افراد سیگاری یا مکانهایی که افراد سیگاری در آنجا حضور دارند.
- استفاده از آدامس، آبنبات سفت یا هر چیزی که در دهان قرار بگیرد، در شرایطی که میل شدید به سیگار احساس میکنید. به این ترتیب تا حدی میتوانید تمرکز خود از میل به سیگار کشیدن را کاهش دهید.
- هرگز ناامید نشوید. بسیاری از افراد قبل از موفقیت در ترک سیگار، تلاش های ناموفق زیادی داشته اند.

