

# اطلاعات عمومی

سیگار کشیدن خطر موارد زیر را افزایش می‌دهد:

- بیماری قلبی
- سکتة مغزی
- مشکلات گردش خون
- فشار خون بالا
- برونشیت مزمن (التهاب مجاری تنفسی)
- عفونت ریه
- سرماخوردگی
- سرطان ریه
- کلسترول بالا (چربی خون بالا)
- سرطان دهان، گلو و حنجره
- سرطان لوزالمعده
- سرطان کلیه و مثانه
- زخم معده
- بیماری التهابی روده
- پوسیدگی دندان
- بیماری لثه
- پوکی استخوان
- مشکلات خواب
- آب مروارید
- بیماری تیروئید
- چروکیدگی پوست
- تمایل کودکان برای مصرف دخانیات

در زنان، سیگار کشیدن خطرهای زیر را هم افزایش می‌دهد:

- سرطان گردن رحم
- مشکلات قاعدگی
- مشکلات باروری
- سقط جنین

در مردان سیگار کشیدن خطرهای زیر را هم افزایش می‌دهد:

- اختلال نعوظ
- مشکلات باروری

## دود دست‌دوم

مقداری از دود سیگار و قلیان در فضا پراکنده شده و وارد ریه فرد سیگاری نمی‌شود. مواجهه منظم با دود دست‌دوم احتمال بیماری‌های ریوی را ۲۵ درصد و بیماری‌های قلبی را ۱۰ درصد افزایش می‌دهد. در واقع کودکان در مقایسه با بزرگسالان سهم بیش تری را جذب می‌کنند. دستگاه‌های تهویه هوا دود دست‌دوم را حذف نمی‌کند، سیگار کشیدن در یک سمت خانه یا باز کردن پنجره، خانه را عاری از این دود خطرناک نمی‌کند.

## توصیه‌های خانگی

۱. مهم است که تاریخی را برای ترک مشخص کنید که الزاماً لازم نیست فردا باشد مگر اینکه آماده باشید. این تاریخ می‌تواند ۲ یا ۴ یا ۶ هفته بعد باشد. توصیه ما این است که زمان کافی برای روز ترک بگذارید تا بتوانید خودتان را آماده کنید. به دیگران هم بگویید که قصد دارید سیگار را ترک کنید تا احساس اجبار برای عمل به این تعهد افزایش یابد. تلاش کنید از تعداد سیگارهایی که می‌کشید کم کنید تا گام نهایی را آسان‌تر نمایید. شما باید از نظر ذهنی خود را برای کاری که می‌تواند نبرد سختی باشد آماده کنید.
۲. برای خود حمایت فراهم کنید. از دوستان و خانواده برای حفظ انگیزه کمک بگیرید. به آن‌ها تاریخ ترک را بگویید و راه‌هایی که می‌توانند به شما کمک کنند را با آن‌ها در میان گذارید.

۳. عادت‌ها یا فعالیت‌هایی که با سیگار کشیدن دارید را شناسایی کنید. فهرستی از زمان‌ها و مکان‌هایی که به طور معمول در آن سیگار می‌کشید را تهیه نمایید. اگر شما همیشه با چای، در اتاق ناهارخوری یا همکاران یا درست بعد از شام سیگار می‌کشید این فعالیت‌ها را طوری تغییر دهید که احساس دل‌تنگی برای سیگار نکنید. هنگامی که فعالیت‌های همراه با سیگار کشیدن را کنار می‌گذارید اغلب نکشیدن سیگار چندان دشوار نخواهد بود. اینکه دلیل سیگار کشیدن خود را بیابید کمک‌کننده خواهد بود: آیا برای آسوده شدن سیگار می‌کشید یا برای تعاملات اجتماعی یا اصلاً یک عادت شده است؟ اگر شما علت آن را کشف کنید می‌توانید از راه‌های دیگر به آن نیاز پاسخ گوید.
۴. پولی را که صرف سیگار می‌کردید در جایی اختصاصی یا حساب بانکی ذخیره کنید. برای بسیاری از سیگاری‌ها این کار بسیار انگیزه خوبی خواهد بود چراکه جمع این پول به سرعت به حدودی می‌رسد که با آن می‌توانید فعالیت‌هایی را که از آن لذت می‌برید (مثل سفر) را برنامه‌ریزی کنید.
۵. روش‌های آسوده‌سازی را فرابگیرید تا بتوانید تنش ناشی از قطع نیکوتین را رفع کنید.
۶. می‌توانید به یک برنامه ترک سیگار بپیوندید.
۷. همه مواد آموزشی ترک سیگار را بخوانید.
۸. سیگار را در اسرع وقت ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید.

### پزشک تان می‌تواند به ترک سیگار کمک کند

۱. آدامس‌های جایگزین‌کننده نیکوتین. یکی از آدامس‌ها را بجوید تا میل کشیدن به سیگار بگذرد و سپس آن را دور بریزید. آدامس‌های نیکوتینی امروزی مزه بهتری دارند و خرید آن‌ها نیاز به نسخه ندارد.
  ۲. برچسب‌های نیکوتینی. این برچسب‌ها با سه قدرت موجود است: ۱۴، ۷ و ۲۱ میلی‌گرمی. برای بسیاری از افراد برچسب ۲۱ میلی‌گرمی بسیار قدرتمند است برای همین ما توصیه می‌کنیم با برچسب ۱۴ میلی‌گرمی شروع کنید. اگر احساس کردید برچسب ۱۴ میلی‌گرمی ضعیف است از ۲۱ میلی‌گرمی استفاده کنید و سپس به تدریج آن را دوباره کم کرده از برچسب ۱۴ میلی‌گرمی استفاده کنید. هنگامی که چند هفته میل به سیگار کشیدن را سرکوب کردید، می‌توانید برچسب با قدرت کمتر را استفاده کنید. می‌توانید هنگامی که چند هفته بدون میل به سیگار از برچسب ۷ میلی‌گرمی استفاده کردید استفاده از برچسب را کنار بگذارید.
- هنگامی که از برچسب‌های نیکوتینی استفاده می‌کنید سیگار نکشید.** ممکن است فزونی دوز نیکوتین رخ دهد. بعضی افراد برچسب را برمی‌دارند تا یک سیگار بکشند و دوباره آن را سر جایش می‌گذارند. این کار هم خطرناک است چراکه برچسب سطحی از نیکوتین در خون ایجاد می‌کند که با برداشتن آن به سرعت کم نمی‌شود. اگر شما به سادگی نمی‌توانید سیگار را کنار بگذارید نباید از برچسب‌های نیکوتینی استفاده کنید. برچسب‌های نیکوتینی بدون نسخه قابل تهیه هستند.
۳. برخی داروهای نسخه‌ای وجود دارد که ممکن است به بعضی افراد در ترک سیگار کمک کند. در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.

### ترک (کاهش تدریجی در مقابل قطع ناگهانی)

ترک ناگهانی برای بعضی افراد تنها راه ترک است. برای دیگران که علائم ترک را شدید حس می‌کنند، قطع ناگهانی می‌تواند بسیار دشوار باشد. ترک سیگار به معنی کنار گذاشتن یک عادت و همراه آن، تحمل علائم جسمی قطع است. اعتیاد (میل بدن برای نیکوتین) ممکن است در بعضی از افراد قوی‌تر از دیگران باشد. این امر الزاماً به مدت مصرف سیگار یا مقدار مصرف سیگار بستگی ندارد. از آن‌جا که بدن هر فرد متفاوت است کاهش تدریجی ممکن است برای بعضی از افراد گزینه بهتری برای ترک سیگار باشد.

### نکات زیر احتمال ترک سیگار به روش کاهش تدریجی را افزایش می‌دهد:

- ترک را با کم کردن تنها چند سیگار از آن‌چه معمولاً می‌کشید شروع کنید.
- برنامه‌ریزی کنید که هر هفته یا دو هفته ۱ یا ۲ سیگار کم کنید.