

## دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



## ترک سیگار



### کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کد سند: EM-EP-79

تاریخ تدوین: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402



### 3-2 روان درمانی

هنگام میل شدید به سیگار از یکی از روش های زیر استفاده کنید:  
تأخیر: برای روشن کردن سیگار چند دقیقه وقفه ایجاد کنید. از ساعت زنگ دار می توان استفاده کرد.  
تنفس عمیق: دو بار نفس عمیق بکشید سپس آهسته تنفس کنید.

نوشیدن: یک لیوان آب یا نوشیدنی کم کالری استفاده کنید.  
انحراف: به جای سیگار کشیدن عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، جدول حل کردن و قدم زدن انجام دهید.  
یادآوری: به دلایل ترک سیگار و ضررهای سیگار فکر کنید.

تک تک شرح دادن: به طور جداگانه موقعیت های هوس برانگیز را نام برده و در مورد راه های مقابله با هر یک فکر کنید.  
پاداش: هرگاه موفق به غلبه بر یکی از هوسهای سیگار کشیدن خود شدید به طریقی به خود هدیه دهید.  
رد کردن: در صورت تعارف سیگار از طرف دوستان با گفتن "متشکرم من سیگار نمی کشم" یا "لطفاً به من سیگار تعارف نکنید، در حال ترک آن هستم" آن را رد کنید.



### 3-زندگی پس از ترک سیگار

### 3-1 روان درمانی

علاوه بر روش های یاد شده باید توصیه های زیر را هم بکار بست:  
• با افکار منفی مبارزه کنید. مثبت و قوی باشید.

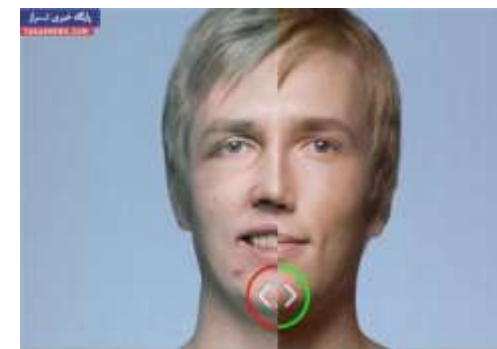
- استفاده از راه های جدید برای کسب آرامش:
  - ✓ استراحت در محل راحت و بستن چشم ها
  - ✓ تنفس عمیق
  - ✓ کشیدن دست ها و پاها برای چند ثانیه
  - ✓ فکر کردن به مناظر دلپذیر و محل های مطبوع
- قدم زدن، ورزش کردن و رفتن به پارک
- کسب حمایت های اجتماعی: تماس با دوستان، صحبت با افراد فامیل در مورد ترک سیگار...
- اجتناب از موقعیت های خطر آفرین مثل حضور در مهمانی افراد سیگاری بویژه در اوایل دوره ترک سیگار
- استفاده از غذاها یا نوشیدنی های کم کالری هنگام تمایل به سیگار
- قرار دادن قلم یا خودکار بین انگشتان به جای سیگار
- در صورتی که دچار لغزش شدید و یک سیگار کشیدید، نگران نباشید. شما با کشیدن یک سیگار سیگاری نمی شوید، با تفکر مثبت و بررسی مجدد دلایل ترک خود، بار دیگر برنامه ترک سیگار را شروع کنید.

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

## راهنمای ترک سیگار

استعمال سیگار سردسته عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری بیماری های قلبی عروقی و انواع دیگر بیماری ها از جمله سرطان ریه، دهان و مری و زخم معده و ... می باشد. استعمال سیگار برای افراد غیر سیگاری از جمله نوزادان و کودکان و زنان حامله در معرض دود سیگار هم مضر می باشد که به این افراد سیگاری های دست دوم یا غیر فعال می گویند.

ترک سیگار نیاز به زمان دارد. ابتدا باید خواست تا بعد توانست. در بهترین روش باید به آن فکر کرد ؛ تصمیم گرفت ؛ اراده را تقویت کرد؛ ضررهای سیگار و فواید ترک سیگار را دانست ؛ یک روز را برای ترک سیگار انتخاب کرد ؛ نحوه سیگار کشیدن را تغییر داد ؛ از توصیه های بهداشتی، روان درمانی و جایگزین نیکوتینی استفاده کرد. استفاده همزمان از روش های مختلف نتایج بهتری داشته است.



## روش ترک سیگار

**گام اول:** آمادگی

**گام دوم:** ترک سیگار

**گام سوم:** زندگی بعد از سیگار

## 1- آمادگی

در این مرحله باید یک هفته در نحوه سیگار کشیدن خود دقت کنید. زمان، مکان، علت و احساس سیگار کشیدن خود را بشناسید و این اطلاعات را روی یک کارت یادداشت کنید.

### 1-1 چرا سیگار می کشید؟

اغلب سیگاری ها یکی از این دلایل را ذکر می کنند:

- سیگار کشیدن انرژی زاست
- سیگار کشیدن لذت بخش است
- سیگار کشیدن آرامش بخش است
- سیگار کشیدن اعتیاد است
- سیگار کشیدن عادت است
- سیگار کشیدن بدون دلیل است

### 2-1 علت ترک سیگار

دلایل ترک سیگار خود را از نظر بهداشتی، اقتصادی و طبی بر روی یک کارت دیگر نوشته و همیشه به آن فکر کنید.

### 3-1 انتخاب تاریخ ترک

این مرحله بسیار مهم است. بر روی تقویم یک روز خاص را علامت بگذارید. زمان زیاد دوری را انتخاب نکنید. بهترین زمان همین الآن است.

### 4-1 انتخاب روش ترک

#### 1-4-1 روش شخصی

شامل ترک یکباره و ترک تدریجی است. در ترک یکباره در مورد اغلب افراد موفقیت آمیز است، در این روش سیگار کشیدن را به صورت ناگهانی و کامل متوقف می کنند. در ترک تدریجی که در افراد وابسته به نیکوتین کارایی دارد، کم کردن تعداد سیگار مصرفی روزانه تا حدود 5 عدد در روز به تدریج و در طول یک مدت مشخص انجام می شود. این روش به زمان بیشتری نیاز دارد.

#### 2-4-1 روش مداخله پزشکی

در این روش از توصیه های علمی استفاده کرده و روش های ترک جایگزین نیکوتین و روان درمانی و گروه درمانی را با برنامه مشخصی انجام می دهند. روان درمانی شامل یک سری توصیه های

رفتاری و عملکردی ساده بوده که بر پایه علت سیگار کشیدن، از طریق انجام تست " چرا سیگار می کشید؟ " مشخص می شود. استفاده از قرص های مکیدنی، آدامس و برچسب نیکوتینی و ... می باشد. گروه درمانی شامل استفاده از روش های مختلف ترک به صورت دسته جمعی و بحث عمومی است. بر طبق آمار نتایج " روش مداخله پزشکی " موفقیت آمیزتر بوده است.

### 5-1 تغییر نحوه سیگار کشیدن

زمان و مکان های عادی و همیشگی سیگار کشیدن را تغییر دهید. نوع سیگار مصرفی را تغییر دهید. موقتاً در خانه یا اتومبیل یا در محل هایی که احساس راحتی می کنید سیگار نکشید. سیگار را در نیمه آن خاموش کنید.

## 2- ترک سیگار

### 1-2 روز ترک

در روز خاصی که انتخاب کرده اید با استفاده از روشی مخصوص سیگار را ترک کنید و به خود القا کنید که از این پس سیگار نخواهید کشید. به خود نگویند در تلاش هشتم سیگار را ترک کنم بلکه خود را یک غیر سیگاری بدانید و به زودی چنین خواهد شد.

### 2-2 آشنایی با سندرم ترک

بعد از ترک سیگار احتمال دارد عوارض خاصی برای فرد بوجود آید که با شناختن آنها می توان به راحتی آن را تحمل و درمان کرد.

علائم سندرم ترک سیگار و درمان

علامت	علت	مدت	روش
سبکی سر	اکسیژن بیشتر	تا چند روز	دقت در تغییر وضعیت
خشکی سینه	فعالیت مژک ها	تا چند روز	مایعات زیاد، سرفه آور
بی قراری	کاهش نیکوتین	تا یک هفته	قدم زدن، حمام گرم
کسالت	کاهش نیکوتین	از 1 تا 2 هفته	استراحت و چرت زدن
بی خوابی	کاهش نیکوتین	تا 1 هفته	نخوردن چای و قهوه از ساعت 6 عصر
نفخ و پیوست	کم کاری روده	از 1 تا 2 هفته	مایعات زیاد، غذا با فیبر زیاد
گرسنگی	اثر نیکوتین	از 1 تا 4 هفته	مایعات زیاد، غذا با کالری کم
سردرد	اکسیژن بیشتر	از 1 تا 2 هفته	مایعات زیاد، استراحت
عدم تمرکز	اثر نیکوتین	از 1 تا 3 هفته	یادداشت کردن، استراحت
چاقی	افزایش گرسنگی	از 1 تا 4 هفته	ورزش