



بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

سیگار

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	سیگار
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تاریخ تهیه/به روز رسانی	بهار ۱۴۰۵
ناظر کیفی	سوپروایزر ارتقاء سلامت
کد بروشور آموزشی	W-TP-011 R02

www.denahospital.com

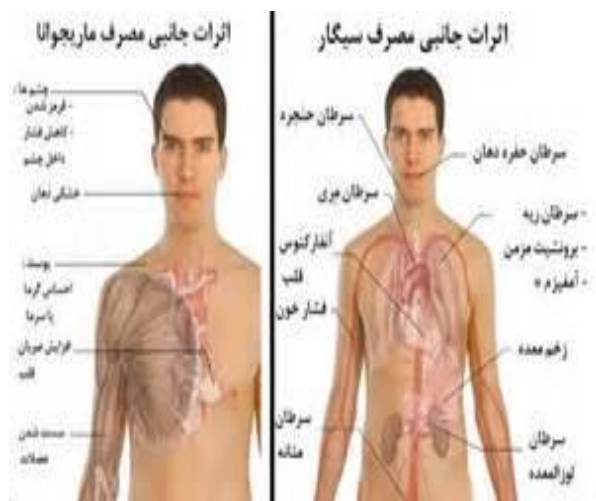
شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن: ۱۷-۳۶۴۹۰۴۱۱ فاکس: ۳۶۴۹۰۴۳۳

واحد پرستار پیگیر: داخلی ۲۶۳- ساعت ۸-۱۳



با اسکن لینک روبرو به بروشورهای آموزشی دسترسی پیدا کنید.



گام سوم:

- ۱- اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی را برای ترک کامل سیگار تعیین کنید.
- ۲- تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید بسته سیگار جدیدی نخرید.
- ۳- سعی کنید برای یک بار هم که شده ۴۸ ساعت سیگار نکشید.

گام چهارم:

- ۱- سیگار را بطور کامل ترک کنید. تمامی کبریت ها و فندک ها و سیگار ها را دور بریزید. زیر سیگاری ها را پنهان کنید.
- ۲- خود را مشغول کنید. (ورزش، پیاده روی، دوچرخه سواری)
- ۳- از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شود دوری کنید.
- ۴- جایگزین سالمی برای سیگار پیدا کنید.
- ۵- از آدامس بدون شکر یا آدامس نعنایی استفاده کنید
- ۶- زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می کنید سعی کنید نفس عمیق بکشید.
- ۷- هرگاه موفق به غلبه بر یکی از هوسهای سیگار کشیدن خود شدید به طریقی به خود هدیه دهید.
- ۸- در صورت تعارف سیگار از طرف دوستان با گفتن متشکرم من سیگار نمی کشم، لطفا به من سیگار تعارف نکنید، در حال ترک آن هستم آن را رد کنید.

سیگار:

استعمال دخانیات و مخصوصاً سیگار و قلیان از علل اصلی بیماریهای تنفسی، قلبی و عروقی، سرطانها و بیماریهای مهم دیگر است و شایع ترین عامل قابل پیشگیری مرگ و میر در جهان می باشد بطوریکه سالانه در جهان حدود سه میلیون نفر و در ایران پنجاه هزار مرگ به دلیل بیماریهای ناشی از مصرف سیگار رخ می دهد.

افراد سیگاری و قلیانی باید نگران اثر دخانیات بر روی سلامت خودشان و افراد مورد علاقه شان باشند.

ممکن است شما یکی از هزاران نفری باشید که سالیانه به دلیل مصرف سیگار می میرند.

زمانی که شما سیگار را ترک می کنید در حقیقت میزان خطر آن را به میزان قابل توجهی کاهش می دهید.

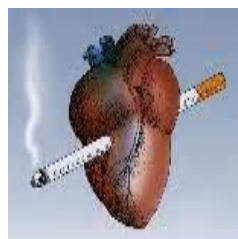
نیکوتین تقریباً کم خطرناکترین ماده شناسایی شده در سیگار

می باشد ولی با این وجود نیکوتین باعث افزایش فشارخون، ضربان قلب و کاهش قدرت انقباض ماهیچه قلب شده و نهایتاً می تواند منجر به سکته قلبی گردد. استعمال سیگار در زنان حامله می تواند باعث سقط جنین، وزن کم نوزاد در هنگام تولد و نارسایی تنفسی نوزادان گردد و نیز باعث کاهش باروری در مردان و زنان شود.



تأثیر سیگار بر اعضای بدن:

استعمال سیگار با افزایش میزان خطر زخم معده و بیماری های قلبی و عروقی همراه است



استعمال سیگار با افزایش میزان خطر سرطانهای ریه، دهان و مری همراه است و پوکی استخوان را نیز به دنبال دارد.



مراحل ترک سیگار:

در مسیر ترک سیگار سه گام آمادگی، ترک، زندگی پس از ترک وجود دارد.

گام اول

۱- دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید. روزانه چند مرتبه آن را بخوانید.

بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید هر بار که سیگار کشیدید زمان آن، احساس خودتان میزان اهمیت سیگار را ز عدد ۱ تا ۵ یادداشت کنید.

۲- بسته سیگار را با کاغذ و کش ببندید.

گام دوم

۱- همواره فهرست دلایل خود برای ترک سیگار را

بخوانید. و در صورت نیاز مواردی را به آن اضافه کنید.

۲- با خود کبریت حمل نکنید. و سیگار را دور از

دسترس خود قرار دهید.

۳- هر روز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید. و در

مواردی که می توانید آن را مصرف نکنید.