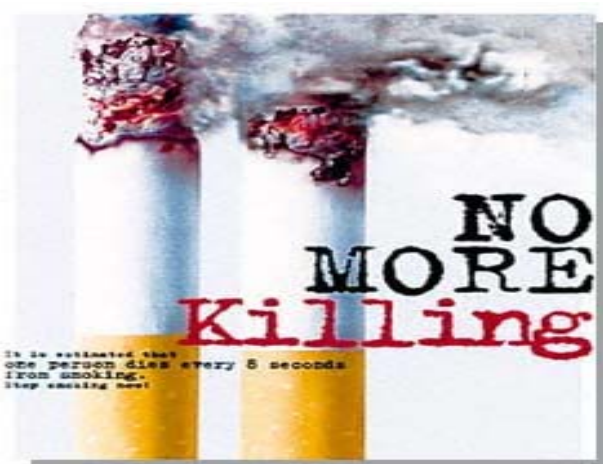


## سیگار یک محفل مهم جهانی



## این همه کشتار بس است



راهنمای ترک سیگار  
دکتر علیرضا خادم المله

## به نام خدا

### بیمار گرامی سرکار خانم/ جناب آقای

باسلام

ضمن تشکر از تمایل جنابعالی به کاهش و ترک سیگار که بدون شک اقدام مهمی برای بهبود بیماریهای موجود و پیشگیری از بسیاری بیماریهای دیگر برای خود و خانواده می باشد لازم است جهت تقویت انگیزه او افزایش موفقیت خود، مختصری در مورد سیگار، عوارض آن و همچنین راههای کاهش و ترک سیگار با هم صحبتی داشته باشیم .

تحقیقات نشان داده است که اطلاع رسانی و آگاهی افراد جامعه نقش بسزایی در ارتقای بهداشت و پیشگیری و کنترل بیماریها دارد.

- طبق بررسی های مختلف انجام شده اغلب افراد سیگاری تمایل به ترک سیگار دارند ولی فکر می کنند که فعلا موفق نخواهند شد ولی در آینده نزدیک حتما و قطعا اقدام خواهند کرد.
- در سیگار بیشتر از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی وجود دارد که بسیاری از آنها سمی بوده و بیشتر از ۴۰ ماده سرطانزای شناخته شده دارد که عوارض و مرگ و میر سیگاریها مربوط به این عوامل است.
- نیکوتین موجود در سیگار شدیداً اعتیاد آور است و وابستگی ایجاد می کند.

**سعی کنید قبل از آنکه خیلی دیر شود سیگار را ترک کنید.  
چرا؟! به دلایل مختلف که به بعضی از آنها اشاره می کنیم.**

- ۱- **سالانه بیشتر از ۵ میلیون نفر در جهان بر اثر عوارض سیگار از بین می روند .**
- ۲- کسانی که خود سیگاری نبوده ولی در معرض دود سیگار هستند نیز دچار بیماریهای مختلفی می شوند و سالانه حدود ۵۰۰ هزار نفر در سراسر دنیا از این طریق از بین می روند.
- ۳- فرزندان افراد سیگاری بیشتر دچار عفونت های تنفسی، عفونت های گوش و آسم می شوند.
- ۴- احتمال ایجاد سرطان ریه بطور معمول ده برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است که این نسبت در افرادی که بیشتر سیگار می کشند به ۶۰ برابر می رسد.

- ۵- احتمال ایجاد سکته قلبی دو برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.
- ۶- بیش از ۹۰٪ بیماران ریوی (برونشیت و آمفیزم) سابقه مصرف سیگار داشته اند.
- ۷- سیگار نقش مهم و شناخته شده ای در ایجاد سرطانهای لب ، زبان، حنجره، مری، معده، پانکراس، کلیه ، مثانه و ... دارد.
- ۸- احتمال سیگاری شدن فرزندان افراد سیگاری دو برابر بیشتر است.
- ۹- زنان بارداری که سیگار می کشند و یا در معرض دود سیگار هستند، احتمال دارد فرزند خود را مرده و یا با وزن کم دنیا بیاورند.
- ۱۰- سیگار با تاثیر بر روی عروق سراسر بدن، باعث سفت و تنگ شدن عروق می شود (آترو اسکلروز).
- ۱۱- سیگار باعث ایجاد زخمهای گوارشی در معده و روده شده و با عمیق تر کردن این زخمها، بهبودی آنها را به تاخیر انداخته و احتمال ایجاد سرطان معده را زیادتر می کند.
- ۱۲- سیگار با اثر بر پرزهای چشایی باعث می شود افراد سیگاری طعم و مزه واقعی غذاها را خوب احساس نکنند.
- ۱۳- سیگار از عوامل شناخته شده پوکی استخوان (استئوپوروز) می باشد.
- ۱۴- سیگار در چروک شدن پوست صورت نقش دارد.
- ۱۵- سیگار باعث تغییر رنگ و پوسیدگی دندانها می شود.
- ۱۶- بوی بد سیگار و همچنین بوی دهان افراد سیگاری باعث ایجاد ناراحتی در اطرافیان می شود.
- ۱۷- سیگار در ایجاد آب مروارید در چشم (کاتاراکت) نقش دارد.
- ۱۸- سیگار احتمال ایجاد سنگ کیسه صفرا را افزایش می دهد.
- ۱۹- سیگار با کاهش اکسیژن خون موجب سیاه شدن لب و زبان و صورت می شود.
- ۲۰- سیگار زمینه ساز اعتیاد به مواد افیونی است.

**خوب حالا با عوارض سیگار بیشتر از پیش آشنا شدید، اگر بخواهید می توانید شروع به ترک سیگار کنید، چطوری؟ اول به این سوالات پاسخ دهید :**

۱- آیا تا به حال سعی کرده اید از شر سیگار خلاص شوید و یا تعداد مصرف سیگارهای روزانه خود را کم کنید؟

بله

خیر

۲- آیا تاکنون از سرزنش اطرافیان به ترک سیگار ناراحت شده اید؟

بله

خیر

۳- آیا تا به حال از اینکه با مصرف سیگار موجب ناراحتی دیگران شده اید احساس گناه کرده اید؟

بله

خیر

اگر دو پاسخ مثبت به این سوالات داده باشید، شما می توانید در ترک سیگار موفق باشید.

**خوب حالا لازم است میزان وابستگی شما به سیگار ( نیکوتین ) را مشخص کنیم.**

پس به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱- چه مدت پس از بیدار شدن اولین سیگار خود را روشن می کنید؟  
کمتر از ۵ دقیقه      بین ۵ تا ۳۰ دقیقه      بین ۳۱ تا ۶۰ دقیقه  
سه امتیاز      دو امتیاز      یک امتیاز

۲- روزانه چه تعداد سیگار می کشید؟  
بیشتر از ۳۰ عدد      ۲۱ تا ۳۰ عدد      ۱۱ تا ۲۰ عدد  
سه امتیاز      دو امتیاز      یک امتیاز

اگر امتیاز شما بین ۵ تا ۶ باشد      وابستگی شدید به نیکوتین دارید.  
اگر امتیاز شما بین ۳ تا ۴ باشد      وابستگی متوسط به نیکوتین دارید.  
اگر امتیاز شما بین صفر تا ۲ باشد      وابستگی ضعیف به نیکوتین دارید.

- حالا که تصمیم به ترک سیگار و یا کاهش تعداد آن گرفته اید باید بدانید که :
- گذشته ها ، گذشته و نباید افسوس آن را خورد بلکه باید به آینده امیدوار بود.
  - مهمترین عامل برای ترک سیگار داشتن انگیزه و اراده قوی است.

- با ترک سیگار زندگی خود و خانواده را طولانی تر کرده ، خود و خانواده احساس بهتری نسبت به زندگی خواهید داشت، ظاهری با دندانهای مناسب به دست می آورید و بوی بد دهان موجب نارضایتی اطرافیان نخواهد شد و از نظر مالی نیز صرفه جویی می شود.

**سوال:** آیا ترک سیگار با علائم و عوارض خاصی همراه خواهد بود؟  
**پاسخ:** وابستگی به سیگار مثل سایر مواد اعتیاد آور دو جنبه دارد یکی جنبه جسمی و دیگری جنبه روحی که پس از ترک سیگار جنبه جسمی علت ۱۰٪ و جنبه روحی علت ۹۰٪ شروع مجدد سیگار است. نیکوتین وابستگی شدیدی ایجاد می کند ولی بدن شما می تواند پس از چند روز به عدم وجود آن عادت کند که در این چند روز ممکن است بعضی تغییرات جسمی را تجربه کنید:

- ۱- در ابتدا ممکن است بیقرار و یا عصبی شوید.
- ۲- ممکن است احساس خستگی نمایید.
- ۳- بعضی افراد تمایل به مصرف سیگار را با گرسنگی اشتباه می گیرند، باید بدانید که نباید بیش از حد غذا بخورید.
- ۴- پس از ترک سیگار با راه اندازی مجدد سیستم پاکسازی مجاری هوایی، سرفه و دفع ترشحات از ریه بیشتر می شود که به مرور کاهش می یابد.

با کمک خدا، قدری صبر و تحمل و همکاری خانواده می توان در عرض چند روز بر این علایم غلبه کرد، استفاده از آدامس و قرص و همچنین برچسب های حاوی نیکوتین به شما در این امر کمک خواهد کرد.

### **کسانیکه در ترک سیگار موفق شده اند ۳۰ نکته را به شما پیشنهاد می کنند:**

- ۱- به خودتان اعتماد داشته باشید و باور کنید که اگر بخواهید می توانید موفق شوید.

**به کارهای مهم و سختی که قبلا انجام داده اید، فکر کنید**

- ۲- دلایلی را که منجر شده است سیگار را کنار بگذارید برای خود فهرست کنید و بدانید مهمترین عامل در ترک سیگار داشتن انگیزه قوی است.
- ۳- به خانواده و دوستان بگویید که تصمیم به کنار گذاشتن سیگار گرفته اید تا آنها نیز بتوانند با شما همکاری کرده و از شما حمایت کنند.
- ۴- یک برنامه منظم برای ترک سیگار بریزید و مشخص کنید که در هر روز چه تعداد سیگار خود را کاهش می دهید و در چه روزی تماما سیگار را کنار خواهید گذاشت. البته روشی هم هست که می توان یکباره سیگار را کنار گذاشت.
- ۵- سیگار نخرید و یا اگر بسته سیگاری دارید آن را به خانواده و یا دوستان خوب خود بدهید تا در صورت تمایل، مجبور شوید سیگار را از آنها بگیرید.
- ۶- عکسی را از فرزندان و یا عزیزان خود را همراه داشته باشید و روی آن بنویسید که بخاطر خودم و شما می خواهم سیگار را کنار بگذارم، این جمله را بخاطر داشته باشید و همیشه به آن نگاه کنید.
- ۷- در صورت ضرورت از سیگارهای با نیکوتین کم استفاده کنید.
- ۸- اگر تصمیم به روشن کردن سیگار گرفتید، تصمیم خود را سه دقیقه به تاخیر بیندازید، معمولا پس از سه دقیقه تمایل شما از بین می رود.
- ۹- اگر مجبور شدید سیگار روشن کنید آن را تا آخر نکشید.
- ۱۰- یک برنامه ورزشی منظم و ملایم و متناسب برای خود بگذارید، ورزش استرس شما را کمتر کرده و آمادگی بدن شما را بیشتر می کند. ورزشهای کششی مفیدتر است.
- ۱۱- با دوستان و آشنایان غیر سیگاری که بودن با آنها برای شما لذت بخش است بیشتر تماس داشته باشید.
- ۱۲- سعی کنید افراد دیگری که آنها هم در حال ترک سیگار هستند را پیدا کنید و بیشتر با آنها باشید.
- ۱۳- سعی کنید در روزهای اول کم کردن سیگار اوقات خود را با حل کردن جدول و یا بازیهای کامپیوتری و یا سایر مشغولیات مورد علاقه پر کنید.

- ۱۴- هر روز در چندین نوبت بمدت سه تا پنج دقیقه از بینی نفس عمیق بکشید و از دهان به آرامی خارج کنید.
- ۱۵- در حال تنفس عمیق چشم های خود را ببندید و روزی را تصور کنید که سیگار را کنار گذاشته اید و خانواده خود را شاد کرده اید.
- ۱۶- سعی کنید از خوردن بعضی غذاها و مواد آشامیدنی (مثل چای، قهوه و نوشابه و ...) که تمایل به سیگار را بیشتر می کند پرهیز کنید.
- ۱۷- می توانید غذای خود را با خوردن یک لیوان شیر به اتمام برسانید که معمولا تمایل به مصرف سیگار بعد از غذا را کم می کند.
- ۱۸- بعد از هر غذا زود مسواک بزنید و دندانهای خود را تمیز کنید.
- ۱۹- آب بیشتر از حد معمول بنوشید، مصرف آب باعث می شود نیکوتین و سایر سموم زودتر از بدن شما خارج شود.
- ۲۰- از محرکهایی که باعث تمایل به مصرف سیگار می شود مثل استرس و دیدن مسابقات ورزشی و فیلم سینمایی و ... پرهیز کنید.
- ۲۱- هیچ موقع با خود کبریت و فندک حمل نکنید و سعی کنید یک قلم و یا تسبیح و چیز دیگری بین انگشتان خود نگه دارید.
- ۲۲- همراه خود یک نوشته جالب و یا شعر خوب داشته باشید تا گهگاه به آنها نگاه کنید و آنها را بخوانید.
- ۲۳- بیشتر از حد معمول دستهای خود را بشویید و دوش بگیرید و استخر بروید، معمولا با بدن خیس سیگار کشیدن سخت است.
- ۲۴- دوچرخه ای برای خود تهیه کنید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.
- ۲۵- صبح ها کمی زودتر از خانه خارج شوید تا ماندن در ترافیک ، باعث تحریک شما به روشن کردن سیگار نشود.
- ۲۶- شروع به خواندن یک کتاب رمان جالب و یا هر کتاب و مطلب مورد علاقه خود کنید.
- ۲۷- سعی کنید یک کار تحقیقی و یا یک کار عقب مانده خود را انجام دهید .
- ۲۸- با دوستان سیگاری کمتر تماس داشته باشید، آنها که نتوانسته اند سیگار را ترک کنند شما را مایوس می کنند.
- ۲۹- اگر احساس ناراحتی جسمی و یا روحی دارید با پزشک خود مشورت کنید تا با کمک دارو بتواند به شما کمک کند.

۳۰- سری هم به دندانپزشک خود بزنید تا با جرمگیری، کدورت ناشی از مصرف سیگار را برطرف کند و دندانهای شما را سفید و براق نماید.

امید است با یاری خداوند در کوشش خود برای ترک سیگار موفق باشید

**"این کاری با ارزش و ماندنی است"**

چو بیمار از شفا سرمست گردد  
طیب از فرط شادی مست گردد  
خدا شافی و این خود افتخار است  
که دستی با خدا همدست گردد

دکتر علیرضا خادم المله  
متخصص بیماریهای داخلی  
عضو هیئت علمی دانشگاه

کلینیک چند تخصصی درد  
بیمارستان خاتم الانبیاء

