



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر

دلائل ترک دخانیات



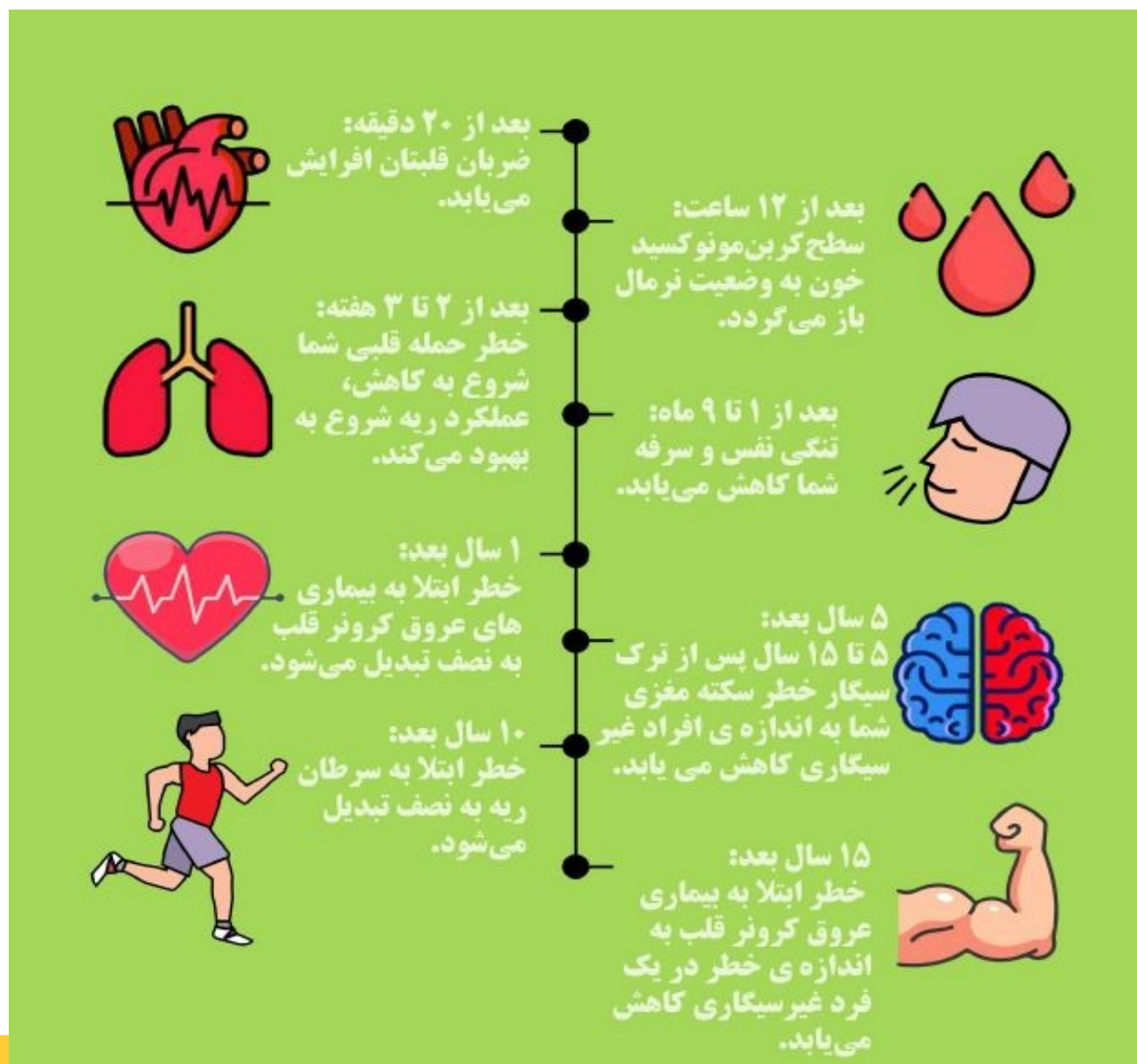
تهیه کننده : آموزش سلامت

تاریخ تنظیم : ۱۴۰۳/۶/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵/۶/۰۱

کدفرم : Hos-Pam-Ed-03

بعد از ترک دخانیات چه تغییراتی در بدن ایجاد میشود؟





مصرف دخانیات تقریباً به تمام اعضای بدن آسیب می‌رساند.

تنباکو بیش از ۲۰ نوع سرطان ایجاد می‌کند. افراد سیگاری تا دو برابر بیشتر در معرض خطر سکته مغزی و چهار برابر افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی هستند. سیگار یک عامل خطر برای زوال عقل است - تخمین زده می‌شود ۱۴ درصد از موارد آلزایمر در سطح جهان را می‌توان به سیگار کشیدن نسبت داد. زنان سیگاری بیشتر احتمال دارد قاعدگی دردناک و علائم شدیدتر یائسگی را تجربه کنند. مصرف تنباکو جریان خون را محدود می‌کند که می‌تواند باعث مرگ بافت بدن شود. مصرف تنباکو خطر ابتلا به بیماری پریودنتال را افزایش می‌دهد که می‌تواند باعث از دست دادن دندان شود. افراد سیگاری احتمالاً دچار اختلالات گوارشی مانند زخم معده، بیماری التهابی روده و سرطان‌های دستگاه گوارش می‌شوند. سیگاری‌ها با احتمال بیشتری تراکم استخوان را از دست می‌دهند و عوارض جدی‌تری را تجربه کنند.

مصرف دخانیات سلامت اطرافیان شما را تهدید می‌کند.

سالانه بیش از ۱ میلیون نفر به دلیل دود استنشاق شده‌ی دیگران جان خود را از دست می‌دهند. دود دست دوم می‌تواند باعث سرطان ریه، بیماری قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌ها شود. دود دست دوم حاوی صدها ماده شیمیایی است که سمی یا سرطان‌زا هستند، از جمله فرمالدئید، بنزن، وینیل کلرید، آمونیاک آرسنیک و سیانید هیدروژن.



برای مصرف کنندگان دخانیات:

ترک دخانیات کار آسانی نیست، بنابراین شما باید به اندازه‌ی کافی برای انجام این کار آماده شوید.

در اینجا چند نکته برای کمک به شما در این راه آورده شده است:

تاریخ ترک را تعیین کنید: در نظر گرفتن یک دوره کوتاه برای ترک، تمرکز و انگیزه شما را برای رسیدن به هدف‌تان حفظ می‌کند. می‌توانید از همین امروز شروع به ترک کنید!

به دوستان، خانواده و همکاران خود بگویید: آنها می‌توانند از شما حمایت و تشویق کنند.

ی چالش‌ها را پیش‌بینی کنید: مهم است که در تلاش‌های آینده، به‌ویژه در هفته‌های حساس اول، محرک‌های مصرف و چالش‌های ترک را پیش‌بینی کنید.

محصولات تنباکو را از محیط خود حذف کنید: به حداقل رساندن قرار گرفتن در معرض نشانه‌هایی که مصرف را یادآوری می‌کنند، مهم است.

نکاتی سریع برای مهار میل به مصرف مجدد: تأخیر: قبل از تسلیم شدن به خواسته خود تا جایی که می‌توانید این کار را به تأخیر بیندازید.

تنفس عمیق: ۱۰ نفس عمیق بکشید تا از درون خود را آرام کنید تا زمانی که میل‌تان به مصرف برطرف شود.

آب بنوشید: نوشیدن آب جایگزین سالمی به جای قرار دادن سیگار در دهان است.

کار دیگری انجام دهید تا حواس خود را پرت کنید: مطالعه کنید، به پیاده روی بروید، موسیقی گوش کنید و با هر کار دیگری که حواس شما را از این مسئله پرت می‌کند.

