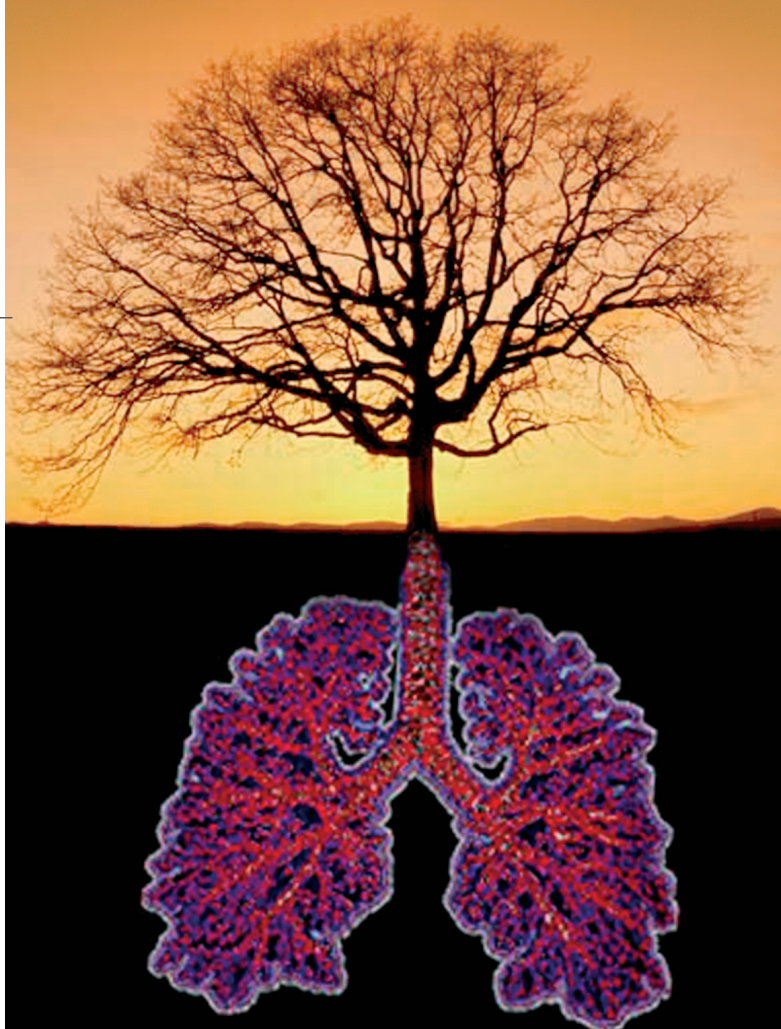


به سوی يك زندگی بدون سیگار...



språk: Persiska

شما که کمک و حمایت می خواهید

از درمانگاه محل خود سؤال کنید. گاهی مراکز پزشکی شرکتها، دندان پزشکی ها و داروخانه ها هم می توانند کمک کنند.

کمک توسط تلفن:

خط تلفنی ترک سیگار ۰۰۰۰-۸۴۰۲۰
بطور رایگان توسط تلفن به شما کمک می کند.

کمک در اینترنت:

www.slutarokalinjen.org
www.cancerfonden.se/slutaroka
www.tobaksfakta.org (ترک کردن)
توصیه به زبانهای خارجی: www.tobaksfakta.org
www.slutarokalinjen.org
(انگلیسی، عربی، فارسی، اسپانیایی و زبان بوسنی هرزگوینا)



داروهای ترک سیگار

داروها هوس سیگار کشیدن و خماری را کم و احتمال موفقیت را زیاد می کند. انواع مختلف داروهای ترک سیگار را می توان بدون نسخه از داروخانه تهیه کرد. داروخانه به شما راهنمایی های لازم برای نحوه مصرف آنها را ارائه می دهد. زمان توصیه شده برای مصرف این داروها سه ماه است. مهم است که آنها را مطابق دستورالعمل مورد استفاده قرار دهید و کمتر از مقدار لازم مصرف نکنید.

آدامس

با مزه های مختلف و با درجه های ۲ و ۴ میلی گرم موجود است. مقدار توصیه شده: ۸ تا ۱۲ عدد در روز.

نوار نیکوتین

در طول روز مقدار معین و ثابتی نیکوتین به بدن می دهد. به صورت نوار روزانه و نوار شبانه روزی و با سه درجه مختلف موجود است.

میکروتاب (Mikrotab) و قرص کاهش دهنده هوس

هوس سیگار کشیدن را با ملایمت کاهش می دهد. این قرصها با درجات ۱ و ۲ میلی گرم موجود است. مقدار توصیه شده: ۱ تا ۲ قرص ۸ تا ۱۲ مرتبه در روز.

دستگاه استنشاق (Inhalator)

دهان و انگشتان را به کار وامي دارد. مقدار توصیه شده: ۴ تا ۱۲ لوله نیکوتین در روز.

داروهای با نسخه

اسپری بینی (با نیکوتین)
سریع و مؤثر تسکین می دهد. ممکن است باعث ناراحتی در بینی شود.

Bupropion (کارخانه Zyban) قرصهای تأخیری

حاوی نیکوتین نیست. مدت توصیه شده برای معالجه: ۷ تا ۹ هفته.

ترك موفقیت آمیز سیگار

مهمترین عامل موفقیت، انگیزه شما در ترك سیگار است. فکر کنید!

■ چرا می خواهید سیگار را ترك کنید؟

■ چه چیزی به دست خواهید آورد؟

از کسی بپرسید که قبلاً سیگار را ترك کرده است.

به این طریق عمل کنید!

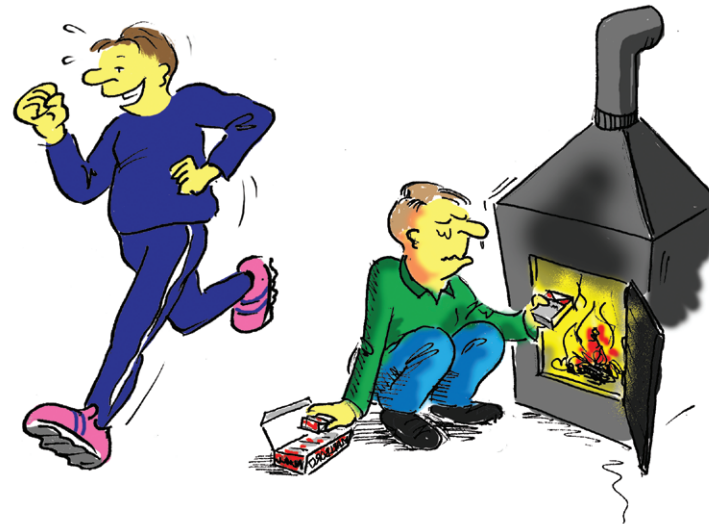
۱- از ۲ تا ۴ هفته قبل، تاریخی را برای ترك سیگار در نظر بگیرید. تا تاریخ ترك سیگار فقط در محل بدون سقف و یا در محل مخصوص سیگارها سیگار بکشید. وقتی برای کشیدن سیگار می روید با خودتان فنان قهوه، روزنامه و یا تلفن نبرید. این موضوع کمک می کند که عادات خود را بشکنید و کمی از تعداد سیگارها کم کنید.

۲- در روز ترك سیگار، آنرا بکلی کنار بگذارید. همه خماری های بعد از ترك سیگار بزودی مرتفع می شوند. فقط به هیچ وجه مجدداً نکشید.

۳- همه سیگارها و وسائل مربوطه را دور بیندازید. حتی يك پك هم نزنید. اگر هر از گاهی کمی بکشید هرگز از هوس سیگار کشیدن نمی افتید.

۴- غذایان باید مرتب خورده شود و آب زیادی بنوشید.

۵- برای ترك سیگار ترجیحاً از دارو استفاده کنید.



چرا ترك سیگار ؟

استعمال دخانیات سلامتی شما را به خطر می اندازد بیماری های جدی مثل سرطان ریه، آسیب در ریه ها و لوله نای و بیماری های قلب و عروق در سیگاری ها خیلی معمول تر است.

سیگارها وضع سلامتی شان بدتر، دندانشان خرابتر، اسکلتشان ضعیف تر و پوستشان آسیب پذیرتر است.

حتی در معرض دود سیگار بودن (Passiv Rökning) خطر ابتلا به بیماری های قلب و عروق، اشکال در نای و ناراحتی در بینی، چشم و گلو را افزایش می دهد.

کودکان و سیگار

حداقل ۷۵٪ دود سیگار در هوا پخش می شود و به بچه ها و بزرگسالانی که در محل وجود دارند آسیب می رساند. بچه های افراد سیگاری بیشتر مریض می شوند. از کشیدن سیگار در محل سرپوشیده، چه در خانه و چه در محل کار، خودداری کنید.

مزایای ترك سیگار

بعد از ۲۰ دقیقه: فشار خون و ضربان قلب پائین می آید.

بعد از ۸ ساعت: مقدار اکسیژن موجود در خون و وضع بدنی شما بهتر می شود.

بعد از ۸ ساعت: شما بوها و مزه ها را بهتر احساس می کنید.

بعد از ۲ تا ۱۲ هفته: گردش خون آسانتر می شود و ریه های شما بهتر کار می کند.

بعد از يك سال: اگر روزي يك پاکت سیگار می کشیدید، ۱۳۰۰۰ کرون صرفه جوئی کرده اید. منزلتان تمیزتر است. آثار دود در لباس ها، فرشها و پرده ها پاك شده است.

بعد از ۵ سال: خطر ابتلا به سرطان ریه نصف شده است.

۱ مقصود از سیگار در این برگه اطلاعاتی همه انواع دخانیات دود کردنی است.

مقابله با هوس سیگار کشیدن ...

احساس سرگیجه، عدم تمرکز، بیقراری و دلخوری تا مدتی بعد از ترك سیگار معمول است. به این حالات خماری می گویند و در سه روز اول از همیشه بدتر است. خماری بعد از مدتی از میان می رود و بعد از يك ماه دیگر تقریباً اثری از آن باقی نمی ماند. این حالات به این معنی نیست که شما نمی توانید سیگار را ترك کنید، این يك عکس العمل طبیعی بدن برای سازگار شدن با شرائط جدید است.

اگر هوس سیگار می کنید

افکار خود را از طریق کشیدن نفس عمیق، مسواک زدن دندانها یا پیاده روی منحرف کنید. لیوانی آب را به آرامی بنوشید. میان وعده ای کوچک، مثلاً میوه، بخورید.

اگر عصبانی هستید

از اطرافیان تقاضا کنید تحمل داشته باشند. داروی ترك سیگار می تواند به شما کمک کند. تحرك كمي به شما كمك می كند. فراموش نکنید غذایان مرتب باشد.

اگر برای خواب مشکل دارید

شبها قهوه ننوشید. يك كتاب بخوانید. کمی شیر گرم با عسل میل کنید!

اگر تمرکز حواس ندارید

گاه بگاه چند دقیقه استراحت کنید. پیاده روی کنید. غذایان باید خوب و کافی باشد. داروی ضد نیکوتین کمک می کند.

اگر بیش از حد خسته هستید

سعی کنید به اندازه كافي بخوابید. سعی کنید فعالیت های بدنی تان بیشتر باشد. در وسط روز استراحت کنید. آب زیاد بنوشید. غذاهای اصلی و میان وعده های كوچك را بطور مرتب میل کنید.