



مشاوره و ترک دخانیات (جهت مطالعه پرسنل)



واحد آموزش بیمارستان شفا سقر

خشم، اضطراب و عصبی بودن، اشکال در تمرکز، ناآرامی، سردرد، بی‌خوابی و خستگی، افسردگی و کاهش ضربان قلب.

- زمانی که وسوسه سیگار کشیدن در شما بوجود می‌آید حواس خود را پرت کنید و خود را به انجام کاری مشغول نگهدارید.
- در زمان بیقراری تمرینات ورزشی انجام دهید. دوش آب گرم بگیرید و یا تمرینات آرامسازی و ریلکسیشن را انجام دهید.
- از مصرف مواد کافئین دار مثل چای، قهوه و نوشابه‌های حاوی کافئین خصوصا از ساعت ۶ بعد از ظهر به بعد خودداری کنید.
- یک رژیم غذایی سرشار از مایعات میوه و سبزیجات و مغزها برای خود تنظیم کنید. این مواد کمک می‌کند که بدن شما بهتر پاکسازی شود.

ترک سیگار محسوب می‌شود. به همین علت، درمان با جایگزین‌های نیکوتین یکی از راه‌های مهم در ترک سیگار است که البته برای این درمان باید از میزان وابستگی فرد به نیکوتین آگاه شد.

چند نمونه از محصولات جایگزین نیکوتین عبارتند از برچسب نیکوتین، آدامس، قرص مکیدنی و اسپری بینی نیکوتین. این محصولات می‌توانند باعث افزایش فشارخون شوند و باید با مشورت پزشک استفاده گردند.

گام‌های مداخله ترک سیگار توسط پزشک عبارتند از:

- ارزیابی آمادگی بیمار جهت متوقف کردن سیگار
- ارائه مشاوره به بیمار
- ارائه مداخله دارویی مناسب
- پیگیری جهت پیشگیری از عود

گام‌هایی جهت ترک سیگار

۱- برنامه ترک سیگار را آغاز کنید و یک تاریخ شروع ترک برای خود در نظر بگیرید.

۲- سیگار، تنباکو، فندک و تمام وسایلی که شما را جهت استفاده مجدد از سیگار وسوسه می‌کند از محیط زندگی خود دور کنید.

۳- با علائم ترک نیکوتین مقابله کنید. در زمان ترک سیگار بدلیل دور بودن نیکوتین از بدن، برخی علائم جسمی را تجربه می‌کنید که معمولا از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف آخرین سیگار آغاز می‌شود و تا ۳-۲ روز به اوج می‌رسد. این علائم عبارتند از وسوسه به سیگار کشیدن، بی‌قراری و

منابع:

- 1) <http://tpcrc.sbmu.ac.ir>
- 2) www.fashnews.ir
- 3) www.hamshahrionline.ir

