

## ترک سیگار

دلایل بسیاری وجود دارد که بخواهید سیگار را ترک کنید. ممکن است نگران سلامتی خود باشید یا دغدغه این را داشته باشید که دود دست دوم (استنشاق غیر مستقیم دود ناشی از سیگار) به اطرافیان تان آسیب بزند، یا شاید احساس کنید که مصرف دخانیات روز به روز هزینه بیشتری برایتان داشته باشد. هر دلیلی که داشته باشید، ترک سیگار هیچوقت دیر نیست.

### موضوع‌های ویژه

#### خطرات سلامتی ناشی از سیگار

سیگار کشیدن می‌تواند خطر مرگ در اثر حمله قلبی و ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه را افزایش دهد. برای کسب اطلاعات در مورد تأثیرات سیگار روی سلامتی خود، روی پیوندهای زیر کلیک کنید.

- [سرطان ریه](#)
- [سیگار کشیدن و بیماری عروق کرونر](#)

اگر در دوره بارداری سیگار بکشید، ممکن است به فرزندتان آسیب برساند. اگر باردار هستید و در مورد ترک سیگار به اطلاعات نیاز دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی-درمانی خود صحبت کنید. برای کسب اطلاعات در مورد تأثیرات سیگار بر بارداری خود، روی پیوند زیر کلیک کنید.

- [ترک سیگار و اجتناب از دود سیگار در حین بارداری](#)

#### ترک سیگار

ترک سیگار می‌تواند دشوار باشد. جایگزینی سیگار با سایر محصولات دخانیات همچنان می‌تواند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارد. برای راهنمایی در مورد چگونگی ترک و نحوه مقابله با وسوسه و هوس سیگار کشیدن، روی پیوندهای زیر کلیک کنید.

- [ترک دخانیات \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [ترک سیگار: دریافت حمایت](#)
- [ترک سیگار: پیشگیری از لغزش و شکستن ترک](#)
- [ترک سیگار: وسوسه و هوس سیگار کشیدن](#)
- [خطرهای بهداشتی فرآورده‌های جایگزین تنباکو \(HealthLinkBC File #30b\)](#)

#### دود دست دوم (استنشاق غیر مستقیم)

دود دست دوم سمی است و بیش از 4000 ماده شیمیایی دارد که 50 مورد از آنها می‌توانند موجب سرطان شوند. برای کسب اطلاعات در مورد اینکه دود دست دوم چطور می‌تواند به سلامت شما و اطرافیان تان آسیب برساند، روی پیوند زیر کلیک کنید.

- [اثرهای زیانبار دود غیر مستقیم دخانیات \(HealthLinkBC File # 30a\)](#)

#### ابزارهای ترک سیگار

ابزارهای ترک سیگار شامل محصولات درمان جایگزینی نیکوتین (NRT) و داروهای تجویزی هستند. محصولات درمان جایگزینی نیکوتین (NRT)، نوعی از داروهای بدون نسخه هستند که با جایگزین کردن میزان نیکوتینی که از طریق سیگار کشیدن مصرف می‌کنید، می‌توانند علائم ترک را کاهش دهند. داروهای تجویزی ترک سیگار حاوی نیکوتین نیستند، اما روی مغز شما اثر می‌گذارند تا

علائم ترک و وسوسه‌ها را مدیریت کنند و هوس شما به سیگار را کاهش دهند. برای اطلاعات بیشتر در مورد ابزارهای ترک سیگار، روی پیوندهای زیر کلیک کنید.

- [مقایسه روش‌های جایگزینی نیکوتین](#)
- [مقایسه داروهای ترک سیگار](#)
- [آدامس نیکوتین](#)
- [اسپری استنشاقی نیکوتین](#)
- [برجسب‌های نیکوتین](#)
- [ترک سیگار: آیا باید از دارو استفاده کنم؟](#)

برای کسب اطلاعات در مورد برنامه ترک سیگار بریتیش کلمبیا و نحوه دریافت محصولات درمان جایگزینی نیکوتین (NRT) یا داروهای تجویزی ترک سیگار به برنامه ترک سیگار بریتیش کلمبیا ([BC Smoking Cessation Program](#)) سر بزنید.

## ابزارهای بررسی سبک زندگی

جهت سنجیدن آمادگی خود برای ترک سیگار، برآورد تاثیر سیگار بر سلامتی‌تان و سایر موارد، از این ابزارها استفاده کنید.

- [آیا برای ترک سیگار آماده‌اید؟](#)
- [سیگار چگونه بر طول عمرتان تاثیر می‌گذارد؟](#)
- [سیگار چگونه خطر حمله قلبی شما را افزایش می‌دهد؟](#)
- [سیگار چقدر برای شما هزینه ایجاد می‌کند؟](#)

## وبسایت‌های مفید

### BC PharmaCare - برنامه ترک سیگار بریتیش کلمبیا ([BC Smoking Cessation Program](#))

برنامه ترک سیگار بریتیش کلمبیا با کمک در تامین هزینه ابزارهای ترک سیگار، به افراد کمک می‌کند سیگار یا سایر محصولات دخانی را ترک کنند. این برنامه برای کمک به آن‌دسته از ساکنان بریتیش کلمبیا است که قصد ترک سیگار یا سایر محصولات تنباکو را دارند. برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه، روی پیوند زیر کلیک کنید.

- [برنامه ترک سیگار بریتیش کلمبیا \(\[BC Smoking Cessation Program\]\(#\)\)](#)

### QuitNow (همین حالا ترک کنید)

QuitNow یک طرح مشارکتی بین [انجمن ریه بریتیش کلمبیا \(The British Columbia Lung Association\)](#) و [خانواده‌های سالم بریتیش کلمبیا \(HealthyFamiliesBC\)](#) است. برای اینکه سیگار را ترک کنید و یک غیر سیگاری باقی بمانید، این طرح یک سرویس رایگان به شما ارائه می‌دهد. می‌توانید با افراد دیگری که اقدام به ترک سیگار می‌کنند تعامل داشته باشید، وضعیت و میزان صرفه جویی‌های خود را بررسی نمایید و با مربیان ترک سیگار (Quit Coaches) ارتباط برقرار کنید. برای اطلاعات بیشتر، به وبسایت این طرح سر بزنید.

- [QuitNow](#)

آخرین بازبینی: دسامبر 2015