



ترک دخانیات Quitting Smoking

چگونه داروها می‌توانند در ترک دخانیات به من کمک کنند؟

داروهای کمکی ترک دخانیات می‌توانند بخت موفقیت شما را در ترک دخانیات دو برابر کنند. هر چند بروز علامتهای محرومیت امری عادی است، اما داروهای ترک می‌توانند از شدت عوارض آن بکاهند.

فرآورده‌های درمانی جایگزین نیکوتین، مانند آدامس نیکوتین و چسب نیکوتین، داروهای حاوی نیکوتین هستند که تهیه آنها نیازی به نسخه پزشک ندارد. این داروها نیکوتینی که فرد قبلاً از طریق مصرف دخانیات به دست می‌آورده را، بدون سایر مواد زهرآگین موجود در دخانیات، به او می‌رسانند و به این ترتیب علامتهای محرومیت پس از ترک را کاهش می‌دهند.

بوپروپیون (زیبان®) و وارنکلین (چامپیکس®) دو داروی ترک دخانیات هستند که به طور متداول در بی‌سی تجویز می‌شوند. این داروها حاوی نیکوتین نیستند اما بر روی مغز تأثیر می‌گذارند تا فرد بتواند علامتهای محرومیت و هوس کردن خود را کنترل کند و میل به مصرف دخانیات را کاهش دهد. برای گرفتن این داروها لازم است از پزشک خود نسخه داشته باشید. پزشکتان می‌تواند به شما کمک کند تا دریابید که کدام یک از این داروها برایتان بهتر است.

در بی‌سی چه برنامه‌هایی برای کمک به ترک دخانیات موجود است؟

برنامه «حالا ترک کنید» QuitNow

خدمات ترک دخانیات موسوم به «QuitNow Services» گزینه‌هایی عالی را به کسانی که می‌خواهند دخانیات را ترک کنند (نیز برای دوستان و خانواده‌های مصرف‌کنندگان دخانیات) ارائه می‌دهند. وبسایت این برنامه حاوی راهنمایی‌های مفید، اطلاعات و خدمات فراوانی است از جمله:

- ابزاری به نام برنامه ترک (Quit Plan).
- حمایت با پیامک – پیامک را با عنوان QUITNOW به شماره 654321 ارسال کنید
- حمایت تلفنی – با شماره رایگان 1-877-455-2233 تماس بگیرید
- گفتگوی آنلاین (چَت)

برای آگاهی بیشتر از این وبسایت دیدن کنید: www.quitnow.ca

برنامه توقف مصرف دخانیات بی‌سی

برنامه توقف مصرف دخانیات بی‌سی به ساکنان بریتیش کلمبیا فرآورده‌های درمانی جایگزین نیکوتین را به رایگان ارائه می‌دهد و داروهای توقف مصرف دخانیات که نیاز به تجویز پزشک دارند را از طریق بیمه درمانی PharmaCare پوشش می‌دهد. این برنامه برای آن دسته از ساکنان بی‌سی است که سیگار یا نوع دیگری از دخانیات مصرف می‌کنند و مایلند آن را ترک کنند.

چرا باید مصرف دخانیات را ترک کنم؟

دلیل‌های فراوانی برای ترک دخانیات وجود دارد. دلیل‌های متداول عبارتند از:

- نگرانی از اثرهای زیانبار مصرف دخانیات بر سلامتی‌تان
- مصرف دخانیات هر ساله جان حدود 6,000 نفر را در بی‌سی می‌گیرد.
- دخانیات باعث بیماریهایی مانند بیماری قلبی، سکته مغزی، سرطان ریه، گلو و سرطان دهان و امفیوزم می‌شود.
- نگرانی از اثرهای زیانبار دود غیر مستقیم بر افراد پیرامون خود، به ویژه کودکان.
- مصرف تنباکو هزینه بر است، هم از نظر مالی و هم از نظر توانایی‌تان برای داشتن یک زندگی فعال.

دلیل‌های دیگر برای ترک دخانیات عبارتند از:

- افزایش اعتماد به نفس و کنترل داشتن بر زندگی خود.
- الگوی مثبتی برای دوستان و خانواده خود بودن.
- داشتن دندانهای سفیدتر و بازدم خوشبوتر.
- داشتن پوستی سالمتر و براق‌تر و چروکهای کمتر.
- بهبودی در حس چشایی و بویایی.
- بهبود تنفس و سطح تندرستی عمومی
- بهبود سریع‌تر و داشتن عوارض پزشکی کمتر پس از جراحی.
- مو، نفس، و لباس شما بوی دود نخواهد داد.

بهترین زمان برای ترک کردن چه زمانی است؟

ترک کردن در هر زمانی کار خوبی است. مزایای ترک دخانیات از همان روز اول، همراه با افزایش اکسیژن و کاهش فشار خون، آغاز می‌شوند. در مدت 1 سال پس از ترک دخانیات، خطر بیماری شریان کرونری قلب به نصف کاهش می‌یابد. ده سال پس از ترک، خطر سرطان ریه به اندازه کسی خواهد بود که هرگز دخانیات مصرف نکرده است.

چگونه می‌توانم ترک کنم؟

شیوه‌های گوناگونی وجود دارد که می‌توانند شما را در ترک دخانیات کمک کنند. این شیوه‌ها عبارتند از:

- درمان با جایگزین‌های نیکوتین (NRT)
- داروهای توقف دخانیات (داروهای تجویزی ترک دخانیات)
- مشاوره و حمایت
- بوقلمون سرد (شیوه ترک ناگهانی یک عادت یا اعتیاد)

شیوه‌ی مؤثر ترک دخانیات برای هر فرد نسبت به دیگر متفاوت است. امکان دارد دریابید که برای شما ترکیبی از شیوه‌های مختلف مؤثر واقع می‌شود.

برای آگاهی بیشتر از این پیوند اینترنتی دیدن کنید:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program

تجویز دارو برای سلامتی

پزشکان خانوادگی در بی.سی. می‌توانند به بریتیش کلمبیایی‌هایی که در خطر هستند (مصرف کنندگان دخانیات، کسانی که تغذیه ناسالم دارند، کسانی که از نظر جسمی غیر فعالند و کسانی که مبتلا به چاقی هستند) کمک کنند تا در مسیر سبک زندگی سالمتر گام بردارند. برای آگاهی بیشتر، از این پیوند اینترنتی دیدن کنید:

www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health

اداره بهداشت محل یا مراقبتگر بهداشتی شما

اداره‌های بهداشت استان ممکن است امکاناتی نیز داشته باشند که بتوانند مصرف کنندگان دخانیات را در ترک آن یاری کنند. برای آگاهی در باره اداره بهداشت محل خود، از پیوند زیر دیدن کنید:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities
به علاوه، داروساز، دندانپزشک، مشاور یا مراقبتگران دیگر پزشکی شما می‌توانند شما را در انتخاب بهترین گزینه یا ترکیبی از گزینه‌های موجود نیز راهنمایی کنند.

چگونه خود را برای ترک آماده کنیم؟

برنامه‌ریزی از پیش در خصوص شیوه‌ی ترک می‌تواند به موفقیت شما کمک کند. گامهای زیر می‌توانند شما را در آماده‌سازی برای ترک کمک کنند:

1. پرانگیزه باشید

برای کمک به انگیزه‌مندی خود، فهرستی از تمامی دلایلی که برای ترک دخانیات دارید تهیه کنید. این فهرست را به عنوان یادآور دم دست داشته باشید.

2. روز ترک خود را تعیین کنید

از قبل، تعیین کنید که چه روزی می‌خواهید مصرف دخانیات را ترک کنید. سعی کنید روزی را انتخاب کنید که بیش از 3 هفته با آن فاصله نداشته باشید تا انگیزه خود را از دست ندهید. سعی کنید روزی را برای این کار برگزینید که از حمایت برخوردار باشید و اضطرابهای غیر معمول نداشته باشید. به یاد داشته باشید، زمان ایده‌آل وجود ندارد، بنا بر این همین حالا روز ترک خود را تعیین کنید.

3. شیوه‌های ترک

شیوه‌هایی که می‌خواهید برای ترک دخانیات به کار ببرید را انتخاب کنید.

4. حمایت

برای بیشتر مردم، درخواست حمایت از دوستان یا دیگران می‌تواند مفید واقع شود. فهرستی از افراد حمایت‌کننده به همراه شماره تلفن آنان تهیه کنید.

5. تحریک‌کننده‌ها

به این فکر کنید که چه موقعیتهایی می‌توانند میل به مصرف دخانیات را در شما برانگیزانند، و برنامه‌ریزی کنید که چگونه با تک تک آن موقعیتها برخورد نمایید.

6. محرومیت

بیموزید که انتظار چه چیزی را باید داشته باشید و چگونه می‌توانید آن را بهتر کنید. برای مثال، کج خلقی یکی از علامتهای شایع محرومیت است و تنفس عمیق می‌تواند بسیاری از افراد را در کنار آمدن با این عارضه کمک کند.

آیا سایر فرآورده‌های تنباکو سالمند؟

تنباکو در گونه‌های فراوانی در کانادا به فروش می‌رسد. بسیاری از این فرآورده‌ها به اندازه‌ی سیگار زیانبار هستند. نمونه‌های این فرآورده‌ها عبارتند از: تنباکوی جویدنی یا تنباکوی بدون دود، سیگار برگ، توتون پیپ، سیگار بیدی، سیگارهای مخلوط با گیاهان معطر، و غیره.

بسیاری از مردم این فرآورده‌ها را مصرف می‌کنند زیرا می‌پندارند که از سیگار کم خطرترند. بسیاری از این فرآورده‌ها دارای بیشتر مواد شیمیایی سمی مشابه مواد موجود در سیگار هستند. این فرآورده‌ها نیز به اندازه سیگار می‌توانند برای سلامتی فرد زیانبار و اعتیادآور باشند.

برای آگاهی بیشتر در باره فرآورده‌های تنباکو، از این پرونده اطلاع‌رسانی دیدن کنید: [HealthLinkBC File # 30b](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles) خطرهای بهداشتی فرآورده‌های جایگزین تنباکو.

آیا مصرف سیگارهای الکترونیکی (E-cigarette) بی خطر است؟

فرآورده‌های دخانیات الکترونیکی (معروف به سیگارهای الکترونیکی: e-cigarettes، electronic cigarettes یا vapour) که ادعا می‌کنند در ترک دخانیات به افراد کمک می‌کنند، مورد تأیید سازمان بهداشت کانادا برای فروش یا استفاده در کانادا قرار نگرفته‌اند. ایمنی، کارایی و کیفیت این فرآورده‌ها به طور کامل توسط سازمان بهداشت کانادا ارزیابی نشده است و ممکن است خطرهای بهداشتی ایجاد نمایند. برای آگاهی بیشتر در باره سیگارهای الکترونیکی، از وبسایت QuitNow دیدن کنید:

www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php

برای پرونده‌های اطلاع‌رسانی HealthLinkBC در مورد موضوع‌های دیگر، به وبسایت www.healthlinkbc.ca/healthfiles یا به واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود مراجعه کنید.

برای دریافت اطلاعات بهداشتی غیر اضطراری و آگاهی از خدمات موجود در بریتیش کلمبیا، به وبسایت www.healthlinkbc.ca مراجعه کنید یا با 1-8-1 تماس بگیرید.

برای کمک به ناشنوایان یا کسانی که اختلال شنوایی دارند در بی.سی. با 1-7-1 تماس بگیرید.

در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.

quitnow.ca