

ترک دخانیات

Quitting smoking

چرا باید مصرف دخانیات را ترک کنم؟

دلایل‌های فراوانی برای ترک دخانیات وجود دارد. برای بسیاری افراد، این دلایل‌ها عبارتند از:

- بهبود سلامتی و کاهش خطرهای بیماری‌های ناشی از دخانیات، از جمله بیماری‌های قلبی و ریوی، سرطان گلو و دهان، و آمفیوز
- بهبود امور مالی خود از طریق صرفه‌جویی در خرید سیگار
- الگوی مثبتی برای دوستان و خانواده خود بودن
- افزایش اعتماد به نفس و کنترل داشتن بر زندگی خود
- بهبودی در حس چشایی و بویایی
- بهبود سریع‌تر و داشتن عوارض پزشکی کمتر پس از جراحی

در این فایل HealthLinkBC، منظور از سیگار کشیدن و مصرف تنباکو، استفاده از محصولات تنباکوی تجاری مثل سیگار است. منظور تنباکوی طبیعی نیست که برای اهداف آیینی یا سنتی استفاده می‌شود. ما نباید تنباکوی سنتی و مصارف مقدس آن را با تنباکوی تجاری و اعتیاد همه‌گیری که امروز می‌بینیم، اشتباه بگیریم.

بهترین زمان برای ترک کردن چه زمانی است؟

ترک کردن در هر زمانی کار خوبی است. مزایای سلامتی ترک دخانیات از همان روز اول، همراه با افزایش اکسیژن و کاهش فشار خون، آغاز می‌شوند. در مدت یک سال پس از ترک دخانیات، خطر بیماری حمله قلبی ناشی از سیگار کشیدن به نصف کاهش می‌یابد. ده سال پس از ترک، خطر سرطان ریه به نصف کاهش خواهد یافت. 10 سال پس از ترک، خطر سرطان ریه به نصف کاهش خواهد یافت. 15 سال پس از ترک سیگار، خطر حمله قلبی به اندازه کسی خواهد بود که هرگز دخانیات مصرف نکرده است.

چگونه خود را برای ترک آماده کنم؟

برنامه‌ریزی از پیش می‌تواند به موفقیت شما کمک کند. گام‌های زیر را می‌توانید بردارید:

1. پر انگیزه باشید

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

2. روز ترک خود را تعیین کنید

روی که می‌خواهید ترک کنید را تعیین کنید. سعی کنید روزی را انتخاب کنید که بیش از 2 هفته با آن فاصله نداشته باشید تا انگیزه خود را از دست ندهید. یک روز بی‌اضطراب را برای ترک برگزینید تا مسائل کمتری برای انحراف شما از هدف‌تان وجود داشته باشد. به یاد داشته باشید، زمان ایده‌آلی برای تعیین روز ترک وجود ندارد.

3. شیوه‌های ترک خود را انتخاب کنید

شیوه‌هایی که می‌خواهید برای ترک دخانیات به کار ببرید را انتخاب کنید. این شیوه‌ها عبارتند از درمان با جایگزین‌های نیکوتین (NRT)، داروهای تجویزی ترک دخانیات، و مشاوره.

4. شبکه حمایتی خود را ایجاد کنید

ترک با حمایت دوستان و خانواده آسانتر است. در پیرامون خود کسانی داشته باشید که می‌خواهند موفقیت شما را ببینند. به دوستان و خانواده خود در مورد

هدف‌تان و اینکه چگونه می‌توانند از شما حمایت کنند صحبت کنید. آنها می‌توانند در زمان دشوار یا زمان هوس شدید به مصرف سیگار با شما صحبت کنند تا از آن مرحله عبور کنید.

5. برای تحریک کننده‌ها برنامه داشته باشید

برخی موقعیتها، مکانها یا حالتها می‌توانند میل به مصرف دخانیات را در شما «برانگیزانند». به این برانگیزاننده‌ها بیاندیشید و برنامه‌ریزی کنید که چگونه با تک تک آنها برخورد نمایید.

6. علائم ترک (خماری) را مدیریت کنید

هنگامی که ترک می‌کنید بدن‌تان باید با نبود نیکوتین خود را منطبق کند. احتمالاً در چنین حالتی عوارض خماری ناشی از نبود نیکوتین را تجربه خواهید کرد. بیاموزید که انتظار چه چیزی را باید داشته باشید و چگونه می‌توانید آن را بهتر کنید. برای مثال، کج خلقی یکی از علامتهای شایع محرومیت (خماری) است. تکنیک‌های ریلکسیشن مثل خودآگاهی یا تنفس عمیق می‌تواند بسیاری از افراد را در کنار آمدن با این عارضه کمک کند. NRT یا داروهای تجویزی نیز می‌توانند به شما در مدیریت علائم ترک کمک کنند.

7. به خودتان آسان بگیرید

ترک کردن یک فرایند (دوره) است و همیشه آسان نیست. ممکن است لغزشی داشته باشید و یک نخ سیگار بکشید، اما این بدان معنا نیست که شما شکست خورده‌اید. از این لغزش به عنوان یک فرصت استفاده کنید تا بدانید که چه چیزی برای شما مؤثر و چه چیزی غیر مؤثر است، و به تلاش‌تان ادامه دهید.

چگونه می‌توانم سیگار را ترک کنم؟

ترک کردن می‌تواند چالش‌انگیز باشد، اما ابزارهای گوناگونی وجود دارد که می‌توانند شما را در ترک دخانیات کمک کنند. برخی افراد به شیوه‌ی بوقلمون سرد (شیوه‌ی ترک ناگهانی) بدون هیچ کمکی ترک می‌کنند، اما در صورت استفاده از یک یا چند شیوه‌ی زیر احتمال موفقیت شما بیشتر خواهد بود:

- NRT مانند برچسب یا آدامس نیکوتین

- داروهای تجویزی که می‌توانند خماری و عوارض محرومیت از نیکوتین را کاهش دهند

- مشاوره و حمایت، خواه حضوری، تلفنی، یا با پیامک یا گفتگوی آنلاین

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

بهترین بخت برای موفقیت ترکیب کردن شکلی از کمک ترک، اعم از NRT یا دارو، همراه با مربی/مشاوره و حمایت است.

سعی کنید به ترک کردن همچون یک رویداد همه یا هیچ نگاه نکنید. این یک فرایند است که می‌تواند چندین دفعه تلاش و ترکیبی از شیوه‌های گوناگون را شامل شود تا اینکه شیوه‌ی مناسب برای خودتان را پیدا کنید.

چگونه داروها می‌توانند در ترک دخانیات به من کمک کنند؟

داروهای ترک می‌توانند هوس به مصرف را کاهش دهند و شدت عوارض محرومیت از نیکوتین (خماری) را کم کنند.

فرآورده‌های NRT، مانند آدامس نیکوتین و چسب نیکوتین، داورهایی 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 هوس برای مصرف را کاهش می‌دهند.

بوپروپیون (زیبان®) و وارنکلین ژنریک 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 صحبت در مورد اینکه کدام یک از این داروها برایتان مؤثر است و نیز برای گرفتن نسخه تأمین‌کننده مراقبت درمانی یا داروساز محلی خود را ببینید.

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

«حالا ترک کنید» QuitNow

برنامه‌ی «QuitNow» حمایت و منابعی را برای ساکنان +10 سال بی‌سی. که تنباکو یا سیگارهای الکترونیکی مصرف می‌کنند ارائه می‌دهد. اگر می‌خواهید دخانیات را ترک کنید، مصرف‌تان را کاهش دهید یا هنوز در مورد آن فکر می‌کنید، این برنامه به شما کمک می‌کند. مربیان آموزش دیده‌ی ترک به طور یک به یک با شما همکاری می‌کنند تا به برنامه‌ی ترک‌تان پایبند بمانید و برای عبور از دوره‌های دشوار به شما کمک می‌کنند. وبسایت و جامعه‌ی آنلاین اطلاعات و حمایت عاطفی برای راهنمایی شما به منظور ترک فراهم می‌کنند. ویژگی‌های آن عبارتند از:

- ایجاد یک برنامه ترک اختصاصی
- حمایت انگیزه‌بخش با پیامک یا ایمیل – پیامک را با عنوان QUITNOW به شماره 654321 ارسال کنید
- حمایت فردی از یک مربی ترک، تلفنی یا گفتگوی زنده در وبسایت QuitNow website – با شماره رایگان 1-877-455-2233 تماس بگیرید

• یک جامعه‌ی سالم و دوستانه‌ی آنلاین برای هم‌رسان کردن داستان‌تان و کمک گرفتن از دیگرانی که در مسیری مشابه شما هستند [در محفل QuitNow](#) به دیگران پیوندید

برای آگاهی بیشتر، از وبسایت QuitNow website دیدن کنید.

Talk Tobacco

Talk Tobacco یک برنامه رایگان و محرمانه است. آن پشتیبانی و اطلاعات مناسب از نظر فرهنگی درباره ترک سیگار، مصرف ویپ و تنباکوی تجاری به فرست‌نیشن‌ها، اینوئی‌ها، متی‌ها و جوامع بومی شهری ارائه می‌دهد:

- با تماس با شماره 1-833-998-TALK (8255) یا ارسال پیام CHANGE به 123456 با مربی ترک خود صحبت کنید
- از [تارنمای Talk Tobacco](#) بازدید کنید تا بیشتر بدانید

برای اطلاعات بیشتر درباره تنباکوی سنتی و دسترسی به پشتیبانی‌های دیگر جهت ترک تنباکوی تجاری، لطفاً از [نهاد سلامت فرست‌نیشن‌ها بازدید کنید](#): [احترام به تنباکو](#).

برنامه توقف سیگار B.C.

برنامه توقف سیگار BC PharmaCare به ساکنان واجد شرایط B.C. که می‌خواهند سیگار یا استفاده از محصولات تنباکو را ترک کنند، کمک می‌کند. آن هزینه دوازده هفته‌ی یکی از دو گزینه درمانی زیر را تأمین می‌کند:

- فرآورده‌های NRT، مانند پچ یا آدامس
- داروهای تجویزی توقف سیگار

برای ثبت نام در برنامه، با پزشک خود ملاقات کنید یا به داروخانه محلی مراجعه کنید. برای آگاهی بیشتر، از [دریافت کمک در ترک تنباکو](#) دیدن کنید.

تأمین‌کننده مراقبت سلامت

تأمین‌کننده مراقبت سلامت، داروساز، دندانپزشک، مشاور یا دیگر مراقبت‌گران پزشکی شما می‌توانند شما را در انتخاب بهترین گزینه یا ترکیبی از گزینه‌های موجود راهنمایی کنند.

آیا سایر فرآورده‌های تنباکو و نیکوتین سالمند؟

تنباکو در گونه‌های فراوانی در کانادا به فروش می‌رسد. مثل تنباکوی جویدنی یا تنباکوی بدون دود، سیگار برگ، توتون پیپ، سیگار بی‌دودی. هیچ فرآورده‌ی سالم دخانیاتی وجود ندارد. مصرف تنباکو به هر شکلی خطرهای بهداشتی به بار می‌آورد.

فرآورده‌های دخانیات الکترونیکی (معروف به ویپ یا سیگارهای الکترونیکی: vapes یا e-cigarettes) به لحاظ فنی فرآورده‌های تنباکو به شمار نمی‌آیند. بیشتر آنها حاوی نیکوتین هستند و نیکوتین ناشی از آن یا سایر مواد شیمیایی که می‌کشید خطرهای بهداشتی ایجاد می‌کند. هر چند برخی افراد با کمک سیگار الکترونیکی موفق به کاهش مصرف یا ترک سیگار شده‌اند، اما ادامه استفاده از سیگارهای معمولی در کنار ویپ، خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با دخانیات شما را کاهش نمی‌دهد. ویپ کشیدن بی‌زیان نیست. به جای آن، می‌توانید از شیوه‌های ثابت شده‌ی ترک مانند ترکیب NRT با ترک با کمک مربی استفاده کنید.

کیسه‌های نیکوتین، کیسه‌های بدون تنباکو هستند که وقتی در دهان بین لثه و گونه قرار می‌گیرند، نیکوتین آزاد می‌کنند. آنها در کمک به بزرگسالان در ترک سیگار، در کانادا تأیید شده‌اند.

چون این محصولات نسبتاً نو هستند، مدارک محدودی از اثربخشی آنها در کمک به ترک نسبت به سایر محصولات NRT یا داروخانه‌ای وجود دارد.

این محصولات به عنوان ابزاری برای بزرگسالان در ترک سیگار کشیدن و ویپ تأیید نشده‌اند.

اگر شما تصمیم بگیرید برای ترک از کیسه نیکوتین استفاده کنید، اطمینان حاصل کنید که از محصول مورد تأیید بهداشت کانادا استفاده می‌کنید. فقط از کیسه‌های مجاز نیکوتین طبق دستور استفاده کنید و از کیسه‌های غیرمجاز نیکوتین استفاده نکنید. برای آگاهی بیشتر، از وبسایت [مشاوره عمومی دیدن کنید](#). [کیسه‌های بوکال غیرمجاز نیکوتین ممکن است خطرات سلامت جدی داشته باشند](#).

برای اطلاعات بیشتر درباره محصولات تنباکو، از [HealthLinkBC فایل #30b](#) خطر محصولات جایگزین تنباکو و نیکوتین بازدید کنید.

آیا ویپ کشیدن برای ترک دخانیات به من کمک می‌کند؟

اگر استفاده از رویکردهای مبتنی بر مدرک مثل NRT، داروهای تجویزی و مشاوره برای ترک به شما کمک نکرد، تغییر کامل به ویپ می‌تواند شانس ادامه سیگار کشیدن شما را افزایش دهد. در مقایسه با سیگار، ویپ شما را در معرض مواد شیمیایی سمی و عامل سرطان کمتری قرار می‌دهد. این به آن معنی نیست که ویپ کشیدن ایمن است چرا که همچنان می‌تواند برای سلامت شما خطر داشته باشد. مهم است که به طور کامل از سیگار کشیدن به ویپ تغییر دهید تا خطرات سلامت کاهش یابد. شما همچنین در نهایت برای ترک ویپ، به یک برنامه نیاز دارید چون باید از استفاده بلندمدت پرهیز شود. منابع [QuitNow](#) اکنون برای کمک به شما در ترک ویپ در [زندگی بدون ویپ شما](#) موجود هستند.



برای دریافت موضوعات بیشتر از HealthLinkBC، از www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files بازدید کنید یا به واحد سلامت عمومی محلی خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات سلامت غیراضطراری و توصیه در B.C. از www.HealthLinkBC.ca بازدید کنید یا با شماره 1-8-1 (رایگان) تماس بگیرید. برای کمک ویژه ناشنوايان و افراد دارای مشکل شنوایی، با شماره 1-1-7 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان حسب درخواست موجود است.