

بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

ترک دخانیات



تغذیه در وضعیت ترک دخانیات: باید توصیه های تغذیه ای برای جلوگیری افرادی که توانسته اند دخانیات را ترک کنند، حتما از چاقی پس از ترک دخانیات را رعایت کنند. در شرایط ترک و پس از آن باید مصرف میوه ها و سبزی ها و لبنیات کم چرب و حبوبات افزایش یابد و خانواده ها این ترکیبات را در وعده های غذایی خود بگنجانند، چرا که استفاده از این مواد غذایی، تمایل به مصرف مجدد دخانیات را کاهش میدهند و از طرفی، این مواد غذایی، کم کالری بوده و در نهایت باعث جلوگیری از اضافه وزن و چاقی ناشی از ترک دخانیات میشوند.

افزایش فعالیتهای روزانه مثل پیاده روی تند همراه با تنفس عمیق نیز بسیار مؤثر است. نقش ورزش و تحرک بدنی در ترک دخانیات پیاده روی و نرمش های سبک روزانه، فشار و تنش ناشی از ترک دخانیات را در شما کاهش می دهد و آرامش عضلانی به همراه دارد. ورزش موجب شادی، نشاط، سرزندگی و خوش اخلاقی شما میشود. ورزش، شما را در مقابل وسوسه مصرف دخانیات حفظ میکند. ورزش، شما را در حفظ رژیم غذایی، کمک میکند. ورزش موجب کاهش وزن شما میشود. ورزش موجب بازسازی توان بدنی شما میشود.

برای ترک سیگار و دخانیات بسیاری از مصرف کنندگان دخانیات چندین بار سعی میکنند تا دخانیات را ترک کنند و بالاخره موفق میشوند. هر فرد معتاد به سیگار و دخانیات باید به خودش قول بدهد که دخانیات را ترک میکند و به قولی که داده، پایبند بماند.

1- دلیل ترک دخانیات خود را بدانید: شما می خواهید دخانیات را ترک کنید، اما نمی دانید برای چه؟ برای ترک دخانیات، باید دارای انگیزه قوی باشید. ممکن است شما بخواهید خانواده خود را از دود دخانیات محافظت کنید. ممکن است به خاطر سرطان سینه از مصرف دخانیات پرهیز کنید و یا حتی ممکن است برای این که جوان تر به نظر برسید، دخانیات را ترک کنید. بهترین دلیل را انتخاب کنید و به خاطر دلیل خود با استعمال دخانیات مبارزه کنید و بدانید که شما موفق ترین فرد در ترک دخانیات هستید.

2- شکست نخورید: 95 درصد از افراد سیگاری خواهان ترک سیگار، بدون درمان شکست میخورند. دلیل این امر آن است که نیکوتین موجود در سیگار و سایر مواد دخانی، اعتیادآور است. به طور کلی، مغز عادت کرده که هر روز مقداری نیکوتین را وارد بدن کند. در اثر فقدان نیکوتین، علائم کمبود آن ظاهر میشود.

3 - ماده جایگزین برای نیکوتین پیدا کنید: هنگامی که تصمیم به ترک دخانیات میگیرید، بدن به کمبود نیکوتین پاسخ میدهد. علائم کمبود نیکوتین شامل افسردگی، زودرنجی، ناامیدی و بی قراری است. ماده جایگزین نیکوتین، این علائم را کاهش میدهد. استفاده از آدامس و برچسبهای دارای نیکوتین میتواند شانس ترک دخانیات را تا دو برابر افزایش دهند.

4 - داروهای ترک دخانیات را بدون تجویز پزشک استفاده نکنید: قرصهایی وجود دارند که با تأثیر مواد شیمیایی بر مغز، به کاهش مصرف دخانیات کمک میکنند. آنها همچنین باعث کاهش رضایتمندی از مصرف دخانیات می شوند. دیگر داروها نیز ممکن است به کاهش علائم ناشی از ترک دخانیات کمک کنند ولی تمامی این داروها را باید تحت نظر پزشک مصرف کنید، نه به طور خودسرانه.

5 - به تنهایی ترک نکنید: به دوستان، اقوام و همکاران خود بگویید که میخواهید دخانیات را ترک کنید. دلگرمی و تشویق اطرافیان برای ترک دخانیات مهم است. ممکن است نیاز داشته باشید که به یک گروه ترککنندگان دخانیات بپیوندید و یا با روان شناس صحبت کنید. رفتار درمانی یکی از بهترین درمانها برای ترک دخانیات است. شما میتوانید برای ترک موفقیتآمیز دخانیات، رفتاردرمانی و مواد جایگزین نیکوتین و روشهای آرامشدهنده را با هم به کار برید .

6 - استرس خود را کنترل کنید: یکی از دلایلی که افراد به سمت مصرف دخانیات میروند، این است که نیکوتین آنها را آرام می کند. هنگامی که دخانیات را ترک کردید، باید یک راه برای مقابله با استرس بیابید. استفاده از ماساژ و روشهای آرامشدهنده مثل یوگا میتوانند در این مورد کمک کنند. بهتر است در چند هفته اول ترک دخانیات، حتی الامکان از موقعیتهای استرس زا دوری کنید .

7 - از مصرف الکل و مواد تحریک کنندهای که شما را به مصرف دخانیات ترغیب میکنند، دوری کنید: برخی فعالیتهای ممکن است شما را برای مصرف دخانیات تشویق کنند. الکل یکی از مهم ترین آنهاست. اگر با نوشیدن قهوه، تمایل به سیگار کشیدن یا مصرف سایر مواد دخانی پیدا میکنید، برای هفته های اول فقط مقداری چای بنوشید. اگر بعد از یک کار دیگری بعد از غذا انجام غذاخوردن تمایل به مصرف دخانیات پیدا میکنید، حتماً دندانهایتان را مسواک بزنید یا آدامس بجوید

8 - خانه را تمیز کنید: بعد از کشیدن آخرین سیگار یا سایر مواد دخانی، تمام کبریت ها، فندک ها و جاسیگاری را دور بیندازید. تمام لباسها، فرشها و اثاثیه منزل را که بوی سیگار گرفتهاند، بشویید. از تهویه هوا در منزل استفاده کنید تا از شر بوی بد سیگار خالص شوید. هر چیزی را که باعث میشود یاد سیگار کشیدن و مصرف دخانیات بیفتید، از خودتان دور کنید.

9 - سعی و تلاش کنید: بسیاری از افراد سیگاری چندین بار سعی میکنند تا سیگار را ترک کنند و بالاخره موفق میشوند. هر فردی را میتوان براساس قولش سنجید. پس شمای که درصدد ترک سیگار و مواد دخانی هستید، به خودتان قول دهید تا مردم به قول شما اعتماد کنند و در زندگی اجتماعی و خانوادگی خود موفق باشید .

10- راه بروید: فعالیت ورزشی به کاهش اعتیاد به نیکوتین و کاهش علائم ترک آن کمک میکند. هنگامی که می خواهید به سمت مصرف دخانیات بروید، ورزش کنید. حتی ورزشهای ملایم مانند پیاده روی کمک کننده هستند. کالری زیادی که در اثر ورزش کردن از دست میدهید، جلوی افزایش وزن بعد از ترک دخانیات را خواهد گرفت .

11- میوه و سبزی بخورید: در طول ترک دخانیات، رژیم لاغری نگیرید. سعی کنید میوه ها و سبزی ها و محصولات لبنی کم چرب را بیشتر مصرف کنید. مصرف کردن این غذاها باعث عدم تمایل به مصرف دخانیات میشوند

12- برای سلامتی، دخانیات را ترک کنید: ترک کردن دخانیات باعث میشود که در عرض 20دقیقه، فشار خون شما پایین بیاید و سرعت ضربان قلبتان نیز کمتر شود. در عرض یک روز، مقدار مونوکسید کربن خون شما به مقدار طبیعی خود بر میگردد. در عرض 2 هفته تا 3ماه، خطر حمله قلبی در شما کم می شود و عملکرد ریه هایتان بهتر میشود. فواید درازمدت ترک دخانیات عبارت است از: کاهش بیماریهای عروق کرونر قلب، سکته مغزی، سرطان ریه و سرطان های دیگر.

13- ترک دخانیات پاداش دارد: ترک دخانیات علاوه بر مزایای فوقالعاده برای سلامتی بدن، پول شما را نیز به هدر نمیدهد و می توانید پول خود را ذخیره و استفاده بهینه کنید.



تهیه کننده : ژاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

منبع : r.gov.behdasht.ir.gov.salamat.hec.ir.gov.s سایت وزارت بهداشت درمان و

آموزش پزشکی

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403