



ترک دخانیات Quitting Smoking

چرا باید مصرف دخانیات را ترک کنم؟

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

- بهبود سلامتی و کاهش خطرهای بیماری‌های ناشی از دخانیات، از جمله بیماری‌های قلبی و ریوی، سرطان گلو و دهان، و آمفیوزم
- 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

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 ۱ 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. ۱۵ 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 می‌توانند شما را در آماده‌سازی برای ترک کمک کنند:

1. بر انگیزه باشید

برای کمک به انگیزه‌مندی خود، فهرستی از 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 ۲ 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 مقابله با 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 علائم شایع محرومیت (خماری) است. تنفس عمیق می‌تواند بسیاری از افراد را در کنار آمدن با این عارضه کمک کند.

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:

- درمان با جایگزین‌های نیکوتین (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 درمانی جایگزین نیکوتین، 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 مراقبتگر بهداشتی 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 تمام کسانی 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 (Quit Plan)
- 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 – 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

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

برنامه توقف مصرف دخانیات بی‌سی

برنامه توقف مصرف دخانیات بی‌سی از طرف بیمه درمانی PharmaCare به ساکنان واجد شرایط بی‌سی که می‌خواهند مصرف سیگار یا سایر فرآورده‌های تنباکو را ترک کنند کمک می‌کند. این برنامه هزینه‌ی یکی از دو گزینه‌ی درمانی زیر را پوشش می‌دهد:

- فرآورده‌های درمانی جایگزین نیکوتین مانند چسب و آدامس
- داروهای توقف مصرف دخانیات

برای جایگزین‌های نیکوتین (NRT)، با داروخانه‌ی محل خود صحبت کنید. برای داروهایی که نیاز به تجویز پزشک دارند پزشک خود را ببینید. برای آگاهی بیشتر از این پیوند اینترنتی دیدن کنید:

www.gov.bc.ca/bcsmokingscessation

مراقبتگر بهداشتی شما

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

برای اقوام اولیه، میتیس و اینوییت، برای کمک به ترک تنباکو تجاری، از جمله پوشش هزینه‌ی فرآورده‌های NRT، لطفاً از این پیوند دیدن کنید: First Nations Health Authority: Respecting Tobacco at

www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco

در این پرونده‌ی هلت‌لینک بی‌سی، عبارت مصرف دخانیات و تنباکو به معنی مصرف فرآورده‌های تجاری دخانیات مانند سیگار است، نه تنباکو طبیعی مورد استفاده برای منظورهای فرهنگی.

آیا سایر فرآورده‌های تنباکو سالمند؟

تنباکو در گونه‌های فراوانی در کانادا به فروش می‌رسد. نمونه‌های این فرآورده‌ها عبارتند از: تنباکو جودنی یا تنباکو بدون دود، سیگار برگ، توتون پیپ، سیگار بیدی. 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 استفاده از هر دو محصول خطر ابتلا به بیماریهای مرتبط با دخانیات را کاهش نمی‌دهد. ویپ کشیدن بی زیان نیست. به جای آن، می‌توانید از شیوه‌های ثابت شده‌ی ترک مانند ترکیب NRT با ترک با کمک مربی استفاده کنید.

برای آگاهی بیشتر در باره فرآورده‌های دخانیات، از این پرونده دیدن کنید: HealthLinkBC File #30b خطرهای بهداشتی فرآورده‌های جایگزین تنباکو.

آیا ویپ کشیدن برای ترک دخانیات به من کمک می‌کند؟

اگر چه فرآورده‌های ویپ از سیگار کم خطرتر هستند، اما بی زیان نیستند. برای ریه‌هایتان بهتر این است که هیچ ماده‌ای به شکل دود یا ویپ مصرف نکنید. برخی افراد با استفاده از فرآورده‌های ویپ برای ترک موفق بوده‌اند، اما مهم است که برای کاهش خطرهایتان به طور کامل ویپ کشیدن را جایگزین سیگار کشیدن کنید. همچنین به برنامه‌های نیاز دارید که سرانجام ویپ کشیدن را نیز ترک کنید. منابع QuitNow برای کمک به شما در ترک ویپ کشیدن در دسترس هستند.

quitnow.ca

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-7-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.