

## ترک سیگار

مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد. قلب، عروق و ریه بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا میکنند. اینجا مختصری در مورد سیگار توضیح می دهیم:

### مضرات سیگار

- سموم موجود در دود سیگار، باعث سرطانهای ریه، گلو، دهان، مثانه، کلیه و غیره می شوند.
- مواد موجود در سیگار، ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد، روی قلب و عروق خونی فشار می آورد و خطر سکته های مغزی را بیشتر می کند.
- با مصرف سیگار خون و اکسیژن کمتری به دستها و پاها می رسد و ممکن است باعث سیاه شدن و قطع انگشتان شود.
- گازهای سمی موجود در سیگار، به صورت لایه ای، داخل راه های تنفسی و ریه ها را پوشاند. همانند دوده ای که در دودکش بخاری می نشیند.
- سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.
- دود سیگار باعث بیماری لثه ها، خرابی و زرد شدن دندان ها بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.

- افراد سیگاری مزه غذاها را خوب متوجه نمی شوند.
- سیگار گردش خون را ضعیف می کند و باعث بد رنگی و چروکیدگی پوست صورت می شود.
- سیگار یکی از علل ایجاد ناتوانی جنسی در مردان است.
- احتمال یائسگی زود رس در زنان سیگاری بیشتر است.

### علی رغم این همه مضرات چرا بعضی سیگار می کشند؟

- بسیاری از سیگاری ها فکر می کنند سیگار به آنها آرامش می دهد، اما آیا فردی که دچار عوارض سیگار شده آرامش خواهد داشت؟
- گروهی نیز می گویند به کشیدن سیگار عادت کرده اند بنابراین این کار را ادامه می دهند. این افراد باید بدانند که هرچه تعداد و مدت سیگار کشیدن بیشتر باشد، عوارض آن شدیدتر خواهد بود.
- از طرف دیگر نباید نا امید باشند، زیرا امکان ترک سیگار، در هر سنی وجود دارد. پس در هر زمانی که سیگار را ترک کنید جلوی اثرات تخریبی آن را گرفته اید.
- بعضی دیگر دوست دارند سیگار بکشند و به سلامتی خود اهمیت نمی دهند. این افراد باید متوجه باشند که اثرات سرطان زایی و سایر مضرات ناشی از دود سیگار، برای اطرفیان فرد سیگاری، بیشتر از خود اوست.
- دود سیگار افراد سیگاری، به کودکان و زنان باردار بیشتر از سایر افراد آسیب می رساند.

## چگونه سیگار را ترک کنیم؟

- ابتدا برای ترک سیگار تصمیم بگیرید و سپس زمان خاصی را برای این کار انتخاب کنید.
- راههای زیادی برای ترک سیگار وجود دارد. برای هر فرد یکی از این راه ها مناسب است:

۱. راه اول این است که از یک روز معین ترک سیگار را شروع کنید و دیگر اصلا سیگار نکشید و در این تصمیم خود محکم باشید. در این صورت یکباره سیگار را ترک خواهید کرد.

۲. راه دوم اینکه سیگار را کم کم ترک کنید.

- اگر نیازی دارید دستهایتان مشغول باشند، گرفتن قلم، کلید یا تسبیح در دست را امتحان کنید.
- معمولا برای ترک سیگار نیاز به استفاده از آدامس نیکوتین دار می باشد. درباره چگونگی مصرف آن، از پزشک یا داروساز استفاده کنید.

با ترک سیگار ممکن است میل شدید به کشیدن سیگار پیدا کنید، در این صورت انجام کارهای زیر می تواند به شما کمک کند:

- دو بار پشت سر هم یک نفس عمیق بکشید.
- یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگر بنوشید.
- کار دیگری انجام دهید به عنوان مثال از خانه بیرون بروید و قدم بزنید. به ضرر های سیگار کشیدن فکر کنید.

• اگر کسی به شما سیگار تعرف کرد ، بدون تردید بگویید نه ! من سیگار نمی کشم.

• اگر پس از ترک سیگار ، بار دیگر کشیدن سیگار را شروع کردید ، دلسرد نشوید . در وقت مناسب دیگری مجددا ترک سیگار را شروع کنید.