**ترک سيگار**

مصرف هر نوع دخانيات مانند سيگار، پيپ ،قليان و چپق براي سلامتي ضرر دارد . قلب ، عروق و ريه بيشترين آسيب را در اثر استعمال دخانيات پيدا مي کنند . اينجا مختصري در مورد سيگار توضيح مي دهيم :

**مضرات سيگار**

* سموم موجود در دود سيگار ،باعث سرطانهاي ريه ،‌گلو ، دهان ،مثانه ،کليه و غيره مي شوند .
* مواد موجود در سيگار ، ضربان قلب و فشار خون را بالا مي برد ، روي قلب و عروق خوني فشار مي آورد و خطر سکته هاي مغزي را بيشتر مي کند .
* با مصرف سيگار خون و اکسيژن کمتري به دستها و پاها مي رسد و ممکن است باعث سياه شدن و قطع انگشتان شود .
* گازهاي سمي موجود در سيگار ، به صورت لايه اي ، داخل راه هاي تنفسي و ريه ها را پوشاند .همانند دوده اي که در دودکش بخاري مي نشيند .
* سيگار بروز پوکي استخوان را تسريع مي کند .
* دود سيگار باعث بيماري لثه ها ، خرابي و زرد شدن دندان ها بوي بد دهان و خشکي دهان مي شود .
* افراد سيگاري مزه غذا ها را خوب متوجه نمي شوند .
* سيگار گردش خون را ضعيف مي کند و باعث بد رنگي و چروکيدگي پوست صورت مي شود .
* سيگار يکي از علل ايجاد ناتواني جنسي در مردان است .
* احتمال يائسگي زود رس در زنان سيگاري بيشتر است .

**علي رغم اين همه مضرات چرا بعضي سيگار مي کشند ؟**

* بسياري از سيگاري ها فکر مي کنند سيگار به آنها آرامش مي دهد،اما آيا فردي که دچار عوارض سيگار شده آرامش خواهد داشت؟
* گروهي نيز مي گويند به کشيدن سيگار عادت کرده اند بنابراين اين کار را ادامه مي دهند .اين افراد بايد بدانند که هرچه تعداد و مدت سيگار کشيدن بيشتر باشد ،عوارض آن شديدتر خواهد بود . از طرف ديگر نبايد نا اميد باشند ،زيرا امکان ترک سيگار ، در هر سني وجود دارد. پس در هر زماني که سيگار را ترک کنيد جلوي اثرات تخريبي آن را گرفته ايد .
* بعضي ديگر دوست دارند سيگاربکشند و به سلامتي خود اهميت نمي دهند .اين افراد بايد متوجه باشند که اثرات سرطان زايي و ساير مضرات ناشي از دود سيگار،براي اطرفيان فرد سيگاري، بيشتر از خود اوست . دود سيگار افراد سيگاري ، به کودکان و زنان باردار بيشتر از ساير افراد آسيب مي رساند .

**چگونه سيگار را ترک کنيم؟**

- ابتدا براي ترک سيگار تصميم بگيريد و سپس زمان خاصي را براي اين کار انتخاب کنيد .

- راههاي زيادي براي ترک سيگار وجود دارد .براي هر فرد يکي از اين راهها مناسب است .

- راه اول اين است که از يک روز معين ترک سيگاررا شروع کنيد و ديگر اصلا سيگار نکشيد و دراين تصميم خود محکم باشيد . در اين صورت يکباره سيگار را ترک خواهيد کرد .

- راه دوم اينکه سيگار را کم کم ترک کنيد .

- اگر نيازي داريد دستهايتان مشغول باشند ، گرفتن قلم ، کليد يا تسبيح در دست را امتحان کنيد .

- معمولا براي ترک سيگار نياز به استفاده از آدامس نيکوتين دار مي باشد .درباره چگونگي مصرف آن ، از پزشک يا داروساز استفاده کنيد .

- با ترک سيگار ممکن است ميل شديد به کشيدن سيگار پيدا کنيد ، در اين صورت انجام کارهاي زير مي تواند به شما کمک کند .

\* دو بار پشت سر هم يک نفس عميق بکشيد .

\* يک ليوان آب يا نوشيدني ديگر بنوشيد .

\*کار ديگري انجام دهيد به عنوان مثال از خانه بيرون برويد و قدم بزنيد. به ضرر هاي سيگار کشيدن فکر کنيد .

- اگر کسي به شما سيگار تعرف کرد ، بدون ترديد بگوييد نه ! من سيگار نمي کشم .

- اگر پس از ترک سيگار ، بار ديگر کشيدن سيگار را شروع کرديد ، دلسرد نشويد . در وقت مناسب ديگري مجددا ترک سيگار را شروع کنيد .

دکتر نغمه مخبر دکتر رويا صمدي