

آیا می خواهید بعد از عمل جراحی سریعتر بهبود پیدا کنید؟ همین امروز سیگار را ترک کنید

چگونه سیگار را ترک کنم؟

- به پزشک خود مراجعه کنید تا به شما در تهیه برنامه ای مناسب برای شما کمک کند.
- درمان جایگزین نیکوتین (NRT) یا داروهای ترک سیگار را امتحان و به درستی از آن استفاده کنید. (NRT شامل چسب نیکوتین، آدامس، قرص، اسپری استنشاقی و دهانی است. نیازی به نسخه ندارد.)
- مشاوره رفتاری را امتحان کنید. مطالعات نشان می دهند که استفاده از NRT و مشاوره رفتاری با هم شانس شما را برای ترک سیگار افزایش می دهند.
- هنگامی که سیگار را ترک کردید، از داروساز خود بخواهید که داروهای شما را بررسی کند. تیم مراقبت بهداشتی شما ممکن است نیاز به تنظیم برخی از داروهای شما داشته باشد.

از کجا می توانم کمک بیشتری بگیرم؟

- برای دریافت NRT رایگان، در [برنامه ترک سیگار BC](#) ثبت نام کنید.
- برای دریافت مشاوره رفتاری و آموزش رایگان تلفنی یا ویدیویی با [کلینیک ترک سیگار \(cessationclinic@vch.ca\)](mailto:cessationclinic@vch.ca) * VGH تماس بگیرید. در دسترس ساکنان BC است.
- برای مشاوره رفتاری رایگان تلفنی (1-877-455-2233)، پیامکی و پشتیبانی آنلاین (quitnow.ca) از [QuitNow](#) * استفاده کنید. [جلسات پشتیبانی گروهی](#) نیز موجود است.
- برای پشتیبانی رایگان از ترک سیگار بومیان در talktobacco.ca از [TalkTobacco](#) * یا شماره تلفن 1-833-998-8255 استفاده کنید.

* همچنین از ترک سیگار الکترونیکی پشتیبانی می کند

برنامه ترک سیگار بریتیش کلمبیا

این برنامه درمان رایگان جایگزین نیکوتین (NRT) را برای ترک سیگار یا استفاده از سایر محصولات تنباکو ارائه می دهد. به gov.bc.ca/bcsmokingcessation مراجعه کنید.

- چه کسی می تواند از این برنامه استفاده کند؟ همه ساکنان BC که کارت خدمات BC (یا CareCard) دارند.

این برنامه چه چیزهایی را پوشش می دهد؟

گزینه 1: درمان جایگزین نیکوتین

هر سال تقویمی، حداکثر 12 هفته مداوم از یک نوع NRT را پوشش می دهد: آدامس نیکوتین، قرص یا پچ. برای دریافت NRT، به داروساز محلی خود مراجعه کنید. شما نیازی به نسخه ندارید.

گزینه 2: مصرف داروها را متوقف کنید

بسته به پوشش PharmaCare، ممکن است بتوانید پوشش جزئی یا کامل داروهای ترک سیگار را دریافت کنید: بوپروپیون (Zyban®) یا Varenicline (ژنریک).

- از پزشک خود در مورد داروهای ترک سیگار سوال کنید. شما نیاز به نسخه دارید.
- از PharmaCare در مورد پوشش داروها بپرسید.

با PharmaCare تماس بگیرید

ساکنان مترو ونکوور و فریزر ولی: 604-683-7151

سایر بخش های بریتیش کلمبیا (رایگان): 1-800-663-7100

چرا ترک سیگار قبل از جراحی مهم است؟

وقتی خودتان سیگار می کشید یا دود سیگار را استنشاق می کنید، بیش از 7000 ماده شیمیایی سمی تنفس می کنید. حدود 70 مورد از آنها باعث سرطان می شوند.

- ترک سیگار یا کمتر سیگار کشیدن می توانند جراحی را ایمن تر سازند و به شما کمک کنند تا سریعتر بهبود یابید.
- حداقل 4 هفته قبل از جراحی سیگار نکشید.
- هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، بهتر است. هر یک دقیقه که سیگار نکشید تفاوت زیادی ایجاد کند.

ترک سیگار قبل از جراحی چگونه کمک می کند؟

- ✓ سیستم ایمنی شما بهتر کار خواهد کرد. خطر ابتلا به عفونت زخم شما کمتر می شود.
- ✓ زخم های شما سریع تر بهبود می یابند زیرا اکسیژن و مواد مغذی بیشتری در بدن شما وجود دارند.
- ✓ تنفس، فشار خون و ضربان قلب بهتری خواهید داشت.
- ✓ خطر کمتری برای ابتلا به عفونت های ریه و قفسه سینه خواهید داشت.
- ✓ ممکن است زودتر مرخص شوید

با ترک سیگار چه اتفاقی برای بدن من می افتد؟

وقتی سیگار را ترک می کنید برای:

20 دقیقه	فشار خون شما به همان سطح قبل از آخرین سیگار کاهش می یابد.
8 ساعت	سطح مونوکسید کربن در خون شما به حالت عادی برمی گردد. (مونوکسید کربن یک گاز سمی است. در دود تنباکو و آگزوز خودروها وجود دارد. تنفس آن مضر است.)
24 ساعت	خطر حمله قلبی شما شروع به کاهش می کند.
2 هفته تا 3 ماه	می توانید راحت تر نفس بکشید زیرا راه های هوایی در ریه های شما شل می شوند. می توانید هوای بیشتری را وارد ریه های خود کنید.
1-9 ماه	کمتر سرفه می کنید و ریه های شما بهتر کار می کنند.
1 سال	خطر حمله قلبی در مقایسه با فردی که سیگار می کشد به نصف کاهش می یابد.

(اقتباس با مجوز از مرکز بهداشت ونکوور کوستال)

نکاتی برای کمک به ترک

ترک سیگار یا سیگار کشیدن کمتر می تواند سخت باشد. انجام کاری برای جایگزینی سیگار ممکن است متفاوت یا عجیب باشد. این نیاز به تمرین دارد. ادامه بده!

نکات مفیدتر	4 روش
<ul style="list-style-type: none"> ✓ تغییر موقعیت به مکان هایی که شما را یاد سیگار کشیدن می اندازد نروید. ✓ مثبت اندیشی اگر سیگار را ترک کرده اید، به این فکر کنید که چقدر پیشرفت کرده اید. تمام تلاش خود را برای ادامه این کار انجام دهید. ✓ درخواست کمک با یکی از دوستان، اعضای خانواده یا ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی صحبت کنید. ✓ ادامه بسیاری از افراد ترک کرده اند. شما هم می توانید این کار را انجام دهید. ممکن است بیش از یک بار ترک سیگار را امتحان کنید. تسلیم نشوید 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تاخیر انداختن هوس کشیدن سیگار اغلب در عرض 3 تا 5 دقیقه از بین می رود. سعی کنید بدن خود را به صبر و تحمل عادت دهید. ✓ نوشیدن آب به جای اینکه بلافاصله سیگار بکشید، به آرامی مقداری آب سرد بنوشید. ✓ حواس پرتی فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید تا ذهن و دستتان خود را مشغول نگه دارید، تهیه کنید. به فعالیت هایی فکر کنید که از انجام آنها لذت می برید (مثلاً پیاده روی کنید، به موسیقی گوش دهید). ✓ تنفس عمیق این کار می تواند به شما کمک کند تا آرام شوید و به سیگار کشیدن فکر نکنید.

(اقتباس با مجوز از مرکز مراقبت های سرطان اونتاریو)