

✓ سیگارها خاموش، اراده ها روشن

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری های یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارآیی و مهارت های فردی می شود و یکی از مفاهیم اصلی برای تاکید بر رفتار سالم است.

سیگار و بیماری ها:



سیگار کشیدن با مکانیسم های متعددی سبب بیماری می گردد. از میان شایع ترین بیماری هایی که با استعمال دخانیات در ارتباط است، بیماری های آترواسکلروتیک قلبی، سرطان ها، بیماری های مزمن ریوی، حملات مغزی، افزایش خطر پوکی استخوان، ناباروری ها، ... را می توان نام برد.



☞ سرطان ریه:



خطر ایجاد سرطان ریه حدود ۲۰ برابر در سیگاری ها بیشتر از غیرسیگاری هاست. در حقیقت سیگار کشیدن فاکتور خطر اصلی همراه با سرطان ریه است.

☞ بیماری های قلبی عروقی:

سیگار کشیدن همچنین یک عامل خطر اصلی برای ایجاد بیماری های قلبی عروقی است. در حقیقت تاثیر سیگار، از نظر میزان مشابه دو عامل خطر اصلی دیگر یعنی فشار خون و هیپرکلسترولمی است.

✓ برای طراحی برنامه خودمراقبتی ترک سیگار، ابتدا باید وضعیت سلامتی خود را ارزیابی کنیم.

این کار می تواند به صورت خودارزیابی یا با مشورت پزشک خانواده صورت گیرد. سپس باید ببینیم که چقدر برای تغییر رفتار مورد نظر (ترک سیگار) آمادگی داریم.



✓ کسب آمادگی برای اقدام

- هدف مطلوب مان را مشخص کنیم: من در نحوه سیگار کشیدن خود تغییر ایجاد می کنم و آن را به نصف مصرف قبل کاهش می دهم.
- زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص می کنیم.
- میزان رسیدن به هدف ها و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم.

• در صورت لزوم، مجازات مشخصی برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم.

• کوچک و محدود فکر کنیم: کاهش تدریجی تعداد سیگار مصرفی در روز، برای شروع می تواند نقش موثری در هدف ترک سیگار ما داشته باشد و قطع ناگهانی سیگار می تواند یک تصمیم بزرگ در شروع هدف ترک سیگار باشد.

• محصول: پیامد رفتار خود را مشخص کنیم؛ مثلاً چند سیگار در هفته کاهش می دهیم.

• از یادآورها اسفاده کنیم: بر روی یک تقویم، تعداد سیگار های کاهش یافته رو تعداد جلوی دید بگذاریم.

• برنامه ریزی کنیم: برنامه های منظم، به صورت روزانه، هفتگی یا ماهانه به منظور ملاقات یا تماس با پزشک خانواده خود ترتیب دهیم.

• نمودار تحقق اهداف خود و روند آن را رسم کنیم.

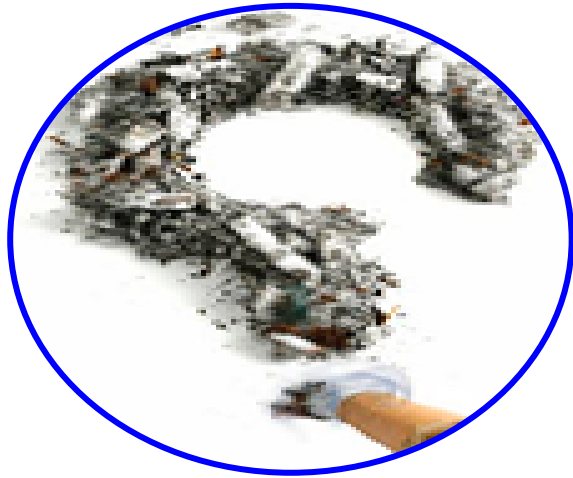
• در مورد رفتارمان از دیگران بازخورد بگیریم

• هرگز مایوس نشویم و برای شروع دوباره آماده شویم.

• قدرت ها و موفقیت هایمان را در کنترل رفتارمان برجسته کنیم.



بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

مضرات دخانیات و

روش های ترک سیگار

۲۱

واحد آموزش سلامت

❑ نگهداری ترک :

برای اینکه بتوانید بعد از ترک سیگار، به تعهدتان پایبند بمانید و دیگر سراغ سیگار نروید، برخی توصیه ها و راهکارها می توانند سودمند باشند:

از خود محافظت کنید : کلید اصلی در ادامه زندگی به عنوان یک غیرسیگاری این است که اجازه ندهیم اضطرابها و هوس های سیگار، ما را دوباره به سمت کشیدن سیگار سوق دهد.

مهارت های مقابله ای را بیاموزید:

در مورد علت ترک خود فکر کنید. بدانید چه موقع دست به دلیل تراشی می زنید. حالت ها و موقعیت های برانگیزاننده را پیش بینی کنید و آماده اجتناب از آنها باشید. به خودتان برای سیگار نکشیدن جایزه دهید. از افکار مثبت استفاده کنید. از فنون رهاسازی عضلات بهره ببرید. حمایت های اجتماعی را جلب کنید.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر،
خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۵۳۵ و ۰۲۱-۸۰۷۵۰۴۶۶

وب سایت: WWW.Madaen hospital .COM

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت
بهداشت - دفتر آموزش و ارتقای سلامت

کد: ۹۵۰۲۱

۵

• مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم: باید سعی کنیم در رسیدن به اهداف مان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام می دهیم، ماهر شویم.



❑ ۳ قدم تا ترک سیگار :

از سیگار کشیدن تا سیگار نکشیدن، تنها ۳ قدم فاصله دارید:

❧ قدم اول: آمادگی، شناخت علت مصرف، شناخت علت ترک و مرور آن، تعیین روز ترک (که بهتر است مقارن با یک مناسبت باشد)، استفاده صحیح از دارو و تغییر در نحوه سیگار کشیدن و کاهش به نصف مصرف قبل

❧ قدم دوم: ترک سیگار، شناخت نشانگان قطع مصرف و رفتار درمانی فردی و گروه.

❧ قدم سوم: زندگی بعد از ترک سیگار و نگهداری آن.

تکنیک مقابله با هوس سیگار:

❧ تاخیر چند دقیقه ای در پاسخگویی به هوس

❧ نوشیدن آب سرد به صورت جرعه جرعه

❧ سه مرتبه تنفس عمیق

❧ انحراف فکر از سیگار کشیدن

۴