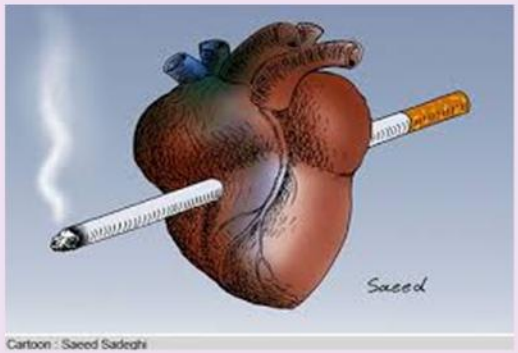
سیگار کشیدن خطر موارد زیر را افزایش می دهد:

- بیماری های قلبی
- سکته مغزی
- مشکلات گردش خون
- فشار خون بالا
- التهاب مجاری تنفسی
- عفونت ریه
- سرطان ها
- کلسترول بالا(چربی خون بالا)
- زخم معده
- پوسیدگی دندان و بیماری لثه
- پوکی استخوان
- مشکلات خواب
- آب مروارید
- بیماری تیروئید
- چروکیدگی پوست
- مشکلات باروری

دود دست دوم

مقداری از دود سیگار و قلیان در فضا پراکنده شده و وارد ریه فرد سیگاری نمیشود. مواجهه منظم با دود دست دوم احتمال بیماری های ریوی را ۲۵ درصد و بیماری های قلبی را ۱۰ در صد افزایش می دهد. در واقع کودکان در مقایسه با بزرگسالان سهم بیش تری را جذب می کنند. دستگاه های تهویه هوا دود دست دوم را حذف نمی کند،

سیگار کشیدن در یک سمت خانه یا باز کردن پنجره ، خانه را عاری از این دود خطرناک نمی کند.



توصیه

مهم است که تاریخی را برای ترک مشخص کنید که الزاما لازم نیست فردا باشد مگر اینکه آماده باشید. این تاریخ می تواند ۲ یا ۴ یا ۶ هفته بعد باشد.

توصیه ما این است که زمان کافی برای روز ترک بگذارید تا بتوانید خودتان را آماده کنید . به دیگران هم بگویید که قصد دارید سیگار را ترک کنید تا احساس اجبار برای این عمل به این تعهد افزایش یابد. تلاش کنید از تعداد سیگارهایی که می کشید کم کنید تا گام نهایی را آسان تر نمایید. شما باید از نظر ذهنی خود را برای کاری که می تواند نبرد سختی باشد آماده کنید.

برای خود حمایت فراهم کنید . از دوستان و خانواده برای حفظ انگیزه کمک بگیرید .به آن ها تاریخ ترک را بگویید و راه هایی که می توانند به شما کمک کنند را با آن ها درمیان بگذارید.

ترک ناگهانی برای بعضی افراد تنها راه ترک است. برای دیگران که علایم ترک را شدید حس می کنند ، قطع ناگهانی می تواند بسیار دشوار باشد. ترک سیگار به معنی کنار گذاشتن یک عادت و همراه آن، تحمل علایم جسمی قطع است. میل بدن برای نیکوتین ممکن ست در بعضی از افراد قوی تر از دیگران باشد. این امر الزاما" به مدت مصرف سیگار بستگی ندارد. از آنجایی که بدن هر فرد متفاوت است کاهش تدریجی ممکن است برای بعضی از افراد گزینه بهتری برای ترک سیگار باشد.

آموزش پرستاری مفتح ورامین دی ۹۵

بیمارستان شهید مفتح ورامین

دخانیات