



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# ترک کردن سیگار از توصیه تا مزیت

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

- دخانیات جان بیشتر از نصف مصرف کنندگانش را میگیرد.

- دخانیات سالانه جان ۸ میلیون نفر را میگیرد که بیش از ۷ میلیون آن ها مصرف کنندگان مستقیمند و مابقی افراد در معرض دود هستند (مصرف کنندگان غیرفعال)

- بیش از ۸۰ درصد از ۱.۳ میلیارد مصرف کننده دخانیات در جهان در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.

- دود دست دوم به تنهایی سالانه باعث ۱.۲ میلیون مرگ زودرس و بیماری های قلبی و عروقی و تنفسی جدی میشود.

- گرچه سیگارهای الکترونیکی حاوی توتون نیستند، اما برای سلامتی (به خصوص برای کودکان و نوجوانان) مضر هستند و ایمن محسوب نمی شوند.

- دود دست دوم در نوزادان خطر ابتلا به مرگ ناگهانی را افزایش میدهد.

ترک کنندگان برنده هستند.

دخانیات هر ساله باعث مرگ ۸ میلیون نفر می شود. وقتی شواهدی منتشر شد که نشان می داد سیگاری ها در مقایسه با افراد غیرسیگاری احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری کووید ۱۹- دارند، میلیون ها سیگاری به ترک سیگار تمایل پیدا کردند. ترک سیگار، به ویژه با استرس اجتماعی و اقتصادی اضافه ای که در نتیجه همه گیری ایجاد شده است می تواند چالش برانگیز باشد، اما دلایل زیادی برای ترک آن وجود دارد.

ترک دخانیات شما را از بیماری ها دور می کند.  
بعد از ۲۰ دقیقه: ضربان قلبتان افزایش می یابد.

بعد از ۱۲ ساعت: سطح کربن مونوکسید خونتان به وضعیت نرمال باز می گردد.

بعد از ۲ تا ۳ هفته: خطر حمله قلبی شما شروع به کاهش، عملکرد ریه شروع به بهبود می کند.

بعد از ۱ تا ۹ ماه: تنگی نفس و سرفه شما کاهش می یابد.

۱ سال بعد: خطر ابتلا به بیماری های عروق کرونر قلب به نصف تبدیل می شود.

۵ سال بعد: ۵ تا ۱۵ سال پس از ترک سیگار خطر سکته مغزی شما به اندازه ی افراد غیر سیگاری کاهش می یابد.

۱۵ سال بعد: خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب به اندازه ی خطر در یک فرد غیرسیگاری کاهش می یابد.

مصرف دخانیات سلامت اطرافیان شما را تهدید می کند.

سالانه بیش از ۱ میلیون نفر به دلیل دود استنشاق شده ی دیگران جان خود را از دست می دهند. دود دست دوم می تواند باعث سرطان ریه، بیماری قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری ها شود. دود دست دوم حاوی صدها ماده شیمیایی است که سمی یا سرطان زا هستند، از جمله فرمالدئید، بنزن، وینیل کلرید، آمونیاک آرسنیک و سیانید هیدروژن.

مصرف دخانیات بر زندگی اجتماعی شما تأثیر می گذارد.

شما می خواهید الگوی خوبی برای فرزندان، دوستان و عزیزان خود باشید. مصرف دخانیات بر تعاملات اجتماعی و روابط شما تأثیر منفی می گذارد. ترک سیگار به این معنی است که هیچ محدودیتی در مورد جایی که می توانید بروید وجود ندارد و می توانید، بدون احساس انزوا در اجتماع باشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# ترک کردن سیگار از توصیه تا مزیت

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

- نظارت موثر، وسعت و میزان اپیدمی دخانیات را پیگیری و بهترین روش برای اجرای سیاست‌ها را نشان می‌دهد. از هر ۳ کشور فقط یک کشور حداقل هر ۵ سال یکبار با نظرسنجی کشوری از جوانان و بزرگسالان، وضعیت نگرش و مصرف تنباکو را پایش میکند.

- مطالعات نشان می‌دهند که تعداد کمی از مردم خطرات ویژه‌ی ناشی از مصرف دخانیات برای سلامتی را درک نمیکنند با این حال اکثر افراد زمانی که از خطرات دخانیات آگاه میشوند میخواهند آنرا ترک کنند. عموم جامعه می‌توانند با اطلاع‌رسانی در رابطه به مضرات سیگار به مدیریت این اپیدمی کمک کنند.

- مواد دخانی چه سیگار و قلیان و چه ویپ و... باعث آلودگی آب، خاک و هوا می‌شود؛ و سالانه باعث مرگ گونه‌های متفاوت جانوری می‌شود.

با ترک دخانیات بهره‌وری بیشتری خواهید داشت و دیگر مجبور نخواهید بود برای سیگار کشیدن کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید.

برای محافظت از محیط زیست، دخانیات را ترک کنید. ته سیگار یکی از متداول‌ترین زباله‌هایی است که در سراسر جهان دور ریخته می‌شود. دود تنباکو می‌تواند به میزان قابل توجهی در سطح آلودگی هوا در یک شهر نقش داشته باشد. مصرف دخانیات تقریباً به تمام اعضای بدن آسیب می‌رساند.

تنباکو بیش از ۲۰ نوع سرطان ایجاد می‌کند. افراد سیگاری تا دو برابر بیشتر در معرض خطر سکته مغزی و چهار برابر افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی هستند. سیگار یک عامل خطر برای زوال عقل است - تخمین زده می‌شود ۱۴ درصد از موارد آلزایمر در سطح جهان را می‌توان به سیگار کشیدن نسبت داد. زنان سیگاری بیشتر احتمال دارد قاعدگی دردناک و علائم شدیدتر یائسگی را تجربه کنند. مصرف تنباکو جریان خون را محدود می‌کند که می‌تواند باعث مرگ بافت بدن شود. مصرف تنباکو خطر ابتلا به بیماری پریدنتال را افزایش می‌دهد که می‌تواند باعث از دست دادن دندان شود. افراد سیگاری احتمالاً دچار اختلالات گوارشی مانند زخم معده، بیماری التهابی روده و سرطان‌های دستگاه گوارش می‌شوند. سیگاری‌ها با احتمال بیشتری تراکم استخوان را از دست می‌دهند و عوارض جدی تری را تجربه کنند.

توصیه‌ای کوتاه برای ترک دخانیات  
برای کارکنان سلامت

باید به همه مصرف‌کنندگان دخانیات در طول یک دوره مشاوره معمول در تعامل با پزشک یا کارکنان مراقبت‌های بهداشتی توصیه‌هایی مبنی بر توقف مصرف دخانیات، که معمولاً فقط چند دقیقه طول می‌کشد، داده شود. مصرف‌کنندگان دخانیات با دریافت توصیه‌هایی از جانب یک پزشک، ۸۴ درصد شانس بیشتری برای ترک سیگار دارند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# ترک کردن سیگار از توصیه تا مزیت

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

- هیچ میزانی از مصرف سیگار بی خطر نیست. هنگامی که سیگار می کشید، مواد شیمیایی موجود در توتون و تنباکو با هر بار تنفس به سرعت به ریه‌های شما می‌رسند. خون شما این سموم را به تمام اعضای بدن منتقل می‌کند. اما بعد از ترک، بدن شما ظرف ۲۰ دقیقه پس از آخرین سیگار شروع به بهبودی می‌کند و نیکوتین طی سه روز از بدن شما خارج می‌شود.

- ترک سیگار می‌تواند به شما کمک کند تا سال‌های بیشتری عمر کنید. در افراد سیگاری که قبل از ۴۰ سالگی ترک می‌کنند، احتمال مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های مرتبط با سیگار حدود ۹۰ درصد کاهش می‌یابد و در افرادی که بین ۴۵ تا ۵۴ سالگی سیگار را ترک می‌کنند، خطر مرگ زودرس حدود دو سوم کاهش می‌یابد.

برای مصرف کنندگان دخانیات ترک دخانیات کار آسانی نیست، بنابراین شما باید به اندازه‌ی کافی برای انجام این کار آماده شوید. در اینجا چند نکته برای کمک به شما در این راه آورده شده است:

☒ تاریخ ترک را تعیین کنید: در نظر گرفتن یک دوره کوتاه برای ترک، تمرکز و انگیزه شما را برای رسیدن به هدفتان حفظ می‌کند. می‌توانید از همین امروز شروع به ترک کنید!

☒ به دوستان، خانواده و همکاران خود بگویید: آنها می‌توانند از شما حمایت و تشویق کنند.

☒ چالش‌ها را پیش‌بینی کنید: مهم است که در تلاش‌های آینده، به‌ویژه در هفته‌های حساس اول، محرک‌های مصرف و چالش‌های ترک را پیش‌بینی کنید.

☒ محصولات تنباکو را از محیط خود حذف کنید: به حداقل رساندن قرار گرفتن در معرض نشانه‌هایی که مصرف را یادآوری می‌کنند، مهم است.

نکاتی سریع برای مهار میل به مصرف مجدد:

☒ تأخیر: قبل از تسلیم شدن به خواسته خود تا جایی که می‌توانید این کار را به تأخیر بیندازید.

☒ تنفس عمیق: ۱۰ نفس عمیق بکشید تا از درون خود را آرام کنید تا زمانی که میل‌تان به مصرف برطرف شود.

☒ آب بنوشید: نوشیدن آب جایگزین سالمی به جای قرار دادن سیگار در دهان است.

ن کار دیگری انجام دهید تا حواس خود را پرت کنید: مطالعه کنید، به پیاده روی بروید، موسیقی گوش کنید و یا هر کار دیگری که حواس شما را از این مسئله پرت می‌کند.

خطوط رایگان برای ترک

خط ملی ترک رایگان ۴۰۳۰ یکی از خدمات مشاوره تلفنی است که می‌تواند مشاوره فعال را به صورت رایگان به تماس گیرنده ارائه دهد. این خط می‌تواند یک کمک فوری برای آغاز ترک و یا جلوگیری از لغزش‌ها باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

# ترک کردن سیگار از توصیه تا مزیت

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

- هیچ میزانی از مصرف سیگار بی خطر نیست. هنگامی که سیگار می کشید، مواد شیمیایی موجود در توتون و تنباکو با هر بار تنفس به سرعت به ریه‌های شما می‌رسند. خون شما این سموم را به تمام اعضای بدن منتقل می‌کند. اما بعد از ترک، بدن شما ظرف ۲۰ دقیقه پس از آخرین سیگار شروع به بهبودی می‌کند و نیکوتین طی سه روز از بدن شما خارج می‌شود.

- ترک سیگار می‌تواند به شما کمک کند تا سال‌های بیشتری عمر کنید. در افراد سیگاری که قبل از ۴۰ سالگی ترک می‌کنند، احتمال مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های مرتبط با سیگار حدود ۹۰ درصد کاهش می‌یابد و در افرادی که بین ۴۵ تا ۵۴ سالگی سیگار را ترک می‌کنند، خطر مرگ زودرس حدود دو سوم کاهش می‌یابد.

برنامه های تلفن همراه

پشتیبانی ترک مصرف از طریق برنامه های تلفن همراه این پلتانسیل را دارد که به مصرف کنندگان دخانیات با موفقیت در ترک سیگار کمک کند. برنامه سازمان جهانی بهداشت در مورد ترک به زودی راه اندازی خواهد شد. برنامه های زیادی در حال حاضر موجود است. می‌توانید با یک برنامه موجود شروع کنید.

ملاقات با فلورانس، کارمند بهداشت دیجیتال در سازمان جهانی بهداشت

پس از یک مکالمه کوتاه از طریق ویدیو یا متن، فلورانس می‌تواند به شما کمک کند اعتماد به نفس لازم را برای ترک سیگار ایجاد کنید، برنامه ای برای ترک سیگار ایجاد کنید و خطوط رایگان ترک، برنامه هایی مانند ترک دخانیات ام (M)

را استفاده کنید. اکنون ترک سیگار بیش از هر زمان دیگری مهم است زیرا سیگاری ها در مقایسه با افراد غیر سیگاری بیشتر در معرض ابتلا به COVID-19 هستند. فلورانس به زبان های عربی، چینی، انگلیسی، فرانسوی، روسی و اسپانیایی در دسترس خواهد بود. به هر کدام از آن ها که تسلط دارید می‌توانید از فلورانس کمک بگیرید.

دارو درمانی

برای افرادی که وابستگی بالایی به نیکوتین دارند، سازمان جهانی بهداشت استفاده از داروهای ثابت شده ترک دخانیات از جمله آدامس های نیکوتین و چسب های نیکوتینی را توصیه می‌کند. از پزشک یا مرجع بهداشت محلی خود پرسید که آیا می‌توانید به خدمات و داروهای تخصصی درمان وابستگی به تنباکو دسترسی داشته باشید یا نه.