

برنامج الإقلاع عن التدخين

إذا قررت أنك تريد الإقلاع عن التدخين، فعليك توقع الأمور التالية:

برنامج الإقلاع عن التدخين مدته اثني عشر أسبوعاً، ويقوم بإدارته ممارس مختص في الإقلاع عن التدخين.

- سيُعرض عليك الموعد الأول في الوقت والمكان المناسبين لك. في هذا الموعد سوف نناقش مخاطر التدخين بالنسبة لك ولطفلك، وأعراض الانسحاب ونناقش أي أسئلة لديك.
- سيستغرق موعدك الأول حوالي ثلاثين دقيقة، وستستغرق مواعيد المراجعة حوالي خمس عشرة دقيقة.
- سيتم أخذ قراءة أول أكسيد الكربون في كل موعد وتقديم العلاج حيثما كان ذلك مناسباً.

أرقام ومعلومات مفيدة

المستشار:
كارول شيرد

هاتف: 01922 270477 أو 07881 842140

المستشار:
ويندي سالزبوري

هاتف: 07899892147

خدمة الصحة أثناء الحمل
هاتف: 01922 423252

المدير:
ديان ماكنوتش

الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل

Darlaston Health Centre
Pinfold Street,
Darlaston,
WS10 8SY

هاتف: 01922 270477

الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل

خدمة الصحة أثناء الحمل

يقدم فريق الصحة أثناء الحمل الدعم السلوكي بالإضافة إلى العلاجات لمساعدتك في محاولة الإقلاع عن التدخين. لدينا عيادات في جميع أنحاء البلدة ويمكن أن تقدم زيارات منزلية إذا كان ذلك مناسباً. اتصل الآن للتحدث إلى أحد مستشارينا.

01922 270477



إذا أقلعت عن التدخين قبل أو أثناء الحمل، فسوف يساعد ذلك في تقليل مخاطر الإصابة بـ:

- الإجهاض
- بطء النمو
- ولادة جنين ميت
- موت المهد
- مغص في الأشهر الأولى
- النزيف
- الولادة المبكرة
- انخفاض الوزن عند الولادة
- ضيق التنفس والصفير في السنة الأولى من عمر الطفل

سوف تشعرين بصحة أفضل وستتجنبين الأمراض الأخرى المعروفة التي يسببها التدخين.

لمزيد من المعلومات، قومي بزيارة:

<https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quitting>

يوجد أدناه جدول يوضح مستويات ثاني أكسيد الكربون الآمنة لك ولطفلك.

أول أكسيد الكربون للجنين	الإدمان	قراءة أول أكسيد الكربون
1.46	غير مدخن، هذه هي القراءة التي يجب أن تكوني فيها	4-0 جزء في المليون
1.46 – 2.38	منطقة الخطر، من المحتمل أن يحدث الإدمان على النيكوتين	5-6 جزء في المليون
2.38	مدخن، يحدث إدمان على النيكوتين، يمكن أن تثار التمارين الرياضية الأساسية بالتدخين	7-10 جزء في المليون
3.40	كثرة التدخين، تشير القراءات إلى إدمان خطير على النيكوتين، ومستوياته 5 أضعاف بالمقارنة مع غير مدخن	11-16 جزء في المليون
3.40 – 5.66	مدخن مدمن، خلايا دم الحمراء تحمل أكسجين أقل مما يحتاجه الجسم، تتأثر الصحة	17-25 جزء في المليون
5.66	مدخن مدمن بشدة، هذا المستوى غير شائع، يمكن أن يحدث تلف دائم وتسمم بأول أكسيد الكربون	26-35 جزء في المليون
5.66	مدخن مدمن بشكل خطير	36-60 جزء في المليون

بعد 20 دقيقة	يعود ضغط الدم والنبض إلى طبيعته. تتحسن الدورة الدموية خاصة في اليدين والقدمين.
بعد 8 ساعات	تنخفض مستويات النيكوتين وأول أكسيد الكربون في الدم بمقدار النصف. تعود مستويات الأكسجين إلى طبيعتها.
بعد 24 ساعة	يتم التخلص من أول أكسيد الكربون من الجسم. تبدأ رئتيك في التخلص من المخاط والأوساخ.
بعد 48 ساعة	جسمك الآن خالي من النيكوتين. ستلاحظين كيف تحسنت حاسة التذوق والشم لديك.
بعد 72 ساعة	تنفسك أسهل. لديك المزيد من الطاقة.
من أسبوعين إلى 12 أسبوع	تتحسن الدورة الدموية الآن في جميع أنحاء الجسم. من الأسهل عليك المشي وممارسة الرياضة.
من 3 إلى 9 أشهر	يمكن أن تتحسن سعة رئتيك بنسبة 5-10% ويختفي السعال وضيق التنفس والصفير.
بعد 5 سنوات	تنخفض إمكانية الإصابة بنوبة قلبية إلى النصف بالمقارنة بالمدخنين.
بعد 10 سنوات	تنخفض إمكانية سرطان الرئة إلى النصف بالمقارنة بالمدخنين. إمكانية إصابتك بنوبة قلبية هي نفس احتمالية إصابة شخص لم يدخن مطلقاً.

التعامل مع الانسحاب

الرغبة في التدخين: الدماغ يفتقد إلى جرعة النيكوتين. هذا يستمر فقط لأسابيع قليلة قصيرة. حاولي أن تشغلي نفسك باستمرار.

السعال: الرئة تبدأ بتنظيف نفسها وسيحدث ذلك بسرعة. المشروبات الدافئة تساعد في ذلك.

الجوع: التمثيل الغذائي يتغير وبراغم التذوق تتحسن. تناولي الفاكهة والخضار وامضغي علكة خالية من السكر واشربي الماء.

إمساك أو إسهال: يعود الجسم إلى طبيعته. اشربي الماء والفاكهة والخضروات وممارسة الرياضة. راجعي أخصائي الرعاية الصحية إذا استمرت هذه الأعراض.

مشاكل النوم: بسبب انخفاض النيكوتين في الجسم. تستمر من 3 إلى 4 أسابيع. قللي من تناول الشاي والقهوة. مارسي الرياضة وتنفسي هواء نقي في الرئتين.

الدوخة: المزيد من الأكسجين يذهب إلى الدماغ. ينخفض أول أكسيد الكربون. هذا لن يدوم طويلاً.

تقلبات المزاج وضعف التركيز والعصبية: اطلبي الدعم من الأسرة. لن يستمر ذلك فحاولي الاسترخاء.