

برنامه ترک سگرت

اگر تصمیم گرفتید که سگرت کشیدن را ترک کنید، باید انتظار موارد زیر را داشته باشید:

این یک برنامه دوازده هفته ای است که توسط یک داکتر ترک سگرت اجرا می شود.

- اولین قرار ملاقات در زمان و مکان مناسب برای شما پیشنهاد می شود. در این قرار ملاقات، خطرات سگرت کشیدن برای شما و کودکان، و علائم ترک را بررسی خواهیم کرد و در مورد هر سوالی که دارید صحبت خواهیم کرد.

- اولین قرار شما تقریباً سی دقیقه طول خواهد کشید، قرارهای بعدی تقریباً پانزده دقیقه طول خواهد کشید.

- در هر قرار ملاقات یک گزارش مونوکساید کاربن (CO) گرفته می شود و در صورت لزوم درمان ارائه می شود.

شماره ها و اطلاعات

مفید

مشاور:
کارول شپرد

شماره تماس: **01922 270477** یا
07881 842140

مشاور:
وندی سالزبری

شماره تماس: **07899 892147**

خدمات صحت در بارداری
شماره تماس: **01922 423252**

مدیر:
دایان مکینتاش

ترک سگرت در بارداری

Darlaston Health Centre
Pinfold Street,
Darlaston,
WS10 8SY

شماره تماس: **01922 270477**

ترک سگرت در دوران بارداری خدمات صحت در بارداری

تیم «صحت در بارداری» پشتیبانی رفتاری و همچنین درمان هایی را برای کمک به شما در تلاش برای ترک سگرت ارائه می دهد. ما در سراسر ناحیه کلینیک داریم و در صورت لزوم می توانیم ویزیت خانگی ارائه دهیم. همین حالا تماس بگیرید و با یکی از مشاوران ما صحبت کنید.

01922 270477



کنار آمدن با ترک سگرت

میل به سگرت کشیدن: مغز دوز نیکوتین را از دست داده است. این فقط برای چند هفته ادامه دارد. سعی کنید خودتان را مشغول کنید.

سرفه: ریه ها در حال پاک شدن هستند و این به سرعت اتفاق می افتد. نوشیدنی گرم کمک می کند.

گرسنگی: متابولیسم در حال تغییر است، جوانه های ذایقه در حال بهبود هستند. میوه و سبزی بخورید، ساجق بدون قند بجوید و آب بنوشید.

قبضیت یا اسهال: بدن به حالت عادی برمی گردد. آب بنوشید، میوه و سبزیجات بخورید و ورزش کنید. در صورت تداوم به متخصص مراقبت های صحی مراجعه کنید.

مشکل خواب: به دلیل خروج نیکوتین از بدن. از 2 تا 3 هفته ادامه دارد. مصرف چای و قهوه را کم کنید. ورزش کنید و هوای تازه تنفس کنید.

گنگسیت: اکسی جن بیشتری به مغز می رسد. مونوکساید کاربن کمتری می رسد. این خیلی طول نخواهد کشید.

نوسانات خلق و خوی، تمرکز ضعیف و تحریک پذیری: از خانواده کمک بخواهید. این هم می گذرد، وقت بگذارید و استراحت کنید.

پس از 20 دقیقه

فشار خون و نبض شما به حالت عادی برمی گردد. گردش خون بهبود می یابد - به خصوص در دست ها و پاهای شما.

پس از 8 ساعت

سطح نیکوتین و مونوکساید کاربن در خون به نصف کاهش می یابد. سطح اکسی جن به حالت عادی باز می گردد.

پس از 24 ساعت

مونوکساید کاربن از بدن دفع خواهد شد. ریه های شما شروع به پاکسازی خلط و ضایعات می کنند.

پس از 48 ساعت

اکنون بدن شما عاری از نیکوتین است. متوجه خواهید شد که چگونه حس ذایقه و بویایی شما بهبود یافته است.

پس از 72 ساعت

تنفس شما راحت تر است. انرژی بیشتری دارید.

در مدت 2 تا 12 هفته

اکنون گردش خون در سراسر بدن شما بهبود یافته است. راه رفتن و ورزش کردن برای شما راحت تر است.

در 3 تا 9 ماه

ظرفیت ریه شما می تواند 5 تا 10 درصد بهبود یابد و می توانید با سرفه، نفس تنگی و خس خس سینه خداحافظی کنید.

پس از 5 سال

اکنون احتمال حمله قلبی در شما نصف افرادی که سگرت می کشند است.

پس از 10 سال

احتمال ابتلای شما به سرطان ریه نصف افرادی که سگرت می کشند است. احتمال حمله قلبی در شما به اندازه فردی است که هرگز سیگرت نکشیده است.

اگر قبل از بارداری یا در طول آن سگرت را ترک کنید، به کاهش خطر ابتلا به موارد زیر کمک می کند:

- سقط جنین
- رشد بطی
- تولد طفل مرده
- مرگ در تختخواب
- قولنج در چند ماه اول
- خونریزی
- تولد زودرس
- وزن کم در هنگام تولد
- نفس تنگی و
- خس خس سینه در سال اول زندگی نوزاد

شما احساس سلامتی بیشتری خواهید کرد و از سایر امراض شناخته شده ناشی از مصرف سگرت اجتناب خواهید کرد.

برای معلومات بیشتر به این آدرس مراجعه کنید:

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

چارت زیر سطوح ایمن مونوکساید کاربن (CO) برای شما و کودکان را نشان می دهد.

میزان مونوکساید کاربن	اعتیاد	گزارش مونوکساید کاربن
1.46	فرد غیر سگرتی، اینجا جایی است که می خواهید باشید	0-4ppm
1.46 - 2.38	منطقه خطر، اعتیاد به نیکوتین احتمالاً رخ می دهد	5-6ppm
2.38	فرد سگرتی، اعتیاد به نیکوتین رخ می دهد، سگرت کشیدن می تواند بر فعالیت جسمانی اساسی تأثیر بگذارد	7-10ppm
3.40	فرد سگرتی مکرر، گزارشها نشان دهنده اعتیاد جدی به نیکوتین است، سطح آن 5 برابر فرد غیرسگرتی است.	11-16ppm
3.40 - 5.66	فرد سگرتی معتاد، حجات سرخ خون شما اکسیجن کمتری نسبت به نیاز بدن حمل می کنند، صحت تحت تأثیر قرار می گیرد.	17-25ppm
5.66	فرد سگرتی شدیداً معتاد، این سطح غیر معمول است، آسیب دائمی و مسمومیت با مونوکساید کاربن ممکن است رخ دهد	26-35ppm
5.66	سگرتی معتاد خطرناک	36-60ppm