

برنامه ترک سیگار

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

این یک برنامه دوازده هفته ای است که توسط یک پزشک ترک سیگار اجرا می شود.

- اولین قرار ملاقات در زمان و مکان مناسب برای شما به شما پیشنهاد می شود. در این قرار ملاقات، خطرات سیگار 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 مونواکسید کربن (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 سلامت در بارداری
شماره تماس: **01922 423252**

مدیر:
دایان مکینتاش

ترک سیگار در بارداری

Darlaston Health Centre
Pinfold Street,
Darlaston,
WS10 8SY

شماره تماس: **01922 270477**

ترک سیگار در دوران بارداری

خدمات سلامت در بارداری

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

01922 270477



SMOKEFREE

کنار آمدن با ترک سیگار

میل به سیگار 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 چشایی در حال بهبود هستند. میوه و سبزی بخورید، آدامس بدون قند بجوید و آب بنوشید.

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

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

سرگیجه: اکسیژن بیشتری به مغز می رسد. مونوکسید کربن کمتری می رسد. این خیلی طول نخواهد کشید.

نوسانات خلقی، 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 مونوکسید کربن در خون به نصف کاهش می یابد. سطح اکسیژن به حالت عادی باز می گردد

پس از 24 ساعت

مونوکسید کربن 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 چشایی 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، تنگی نفس و خس خس سینه خداحافظی کنید.

پس از 5 سال

اکنون احتمال حمله قلبی در شما نصف افراد سیگاری است.

پس از 10 سال

احتمال ابتلای شما به سرطان ریه نصف افراد سیگاری است. احتمال حمله قلبی در شما به اندازه فردی است که هرگز سیگار نکشیده است.

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

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

شما احساس سلامتی بیشتری خواهید کرد و از سایر بیماری های شناخته شده ناشی از مصرف سیگار اجتناب خواهید کرد.

برای اطلاعات بیشتر به این آدرس مراجعه کنید:

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

در زیر نموداری وجود دارد که سطوح ایمن مونوکسید کربن (CO) برای شما و کودکان را نشان می دهد.

میزان مونوکسید کربن	گزارش مونوکسید کربن	اعتیاد
1.46	0-4ppm	غیر سیگاری، اینجا جایی است که می خواهید باشید
1.46 – 2.38	5-6ppm	منطقه خطر، اعتیاد به نیکوتین احتمالاً رخ می دهد
2.38	7-10ppm	سیگاری، اعتیاد به نیکوتین رخ می دهد، سیگار کشیدن می تواند بر فعالیت جسمانی اساسی تأثیر بگذارد
3.40	11-16ppm	سیگاری مکرر، گزارشها نشان دهنده اعتیاد جدی به نیکوتین است، سطح آن 5 برابر غیرسیگاری است.
3.40 – 5.66	17-25ppm	سیگاری معتاد، گلبول های قرمز خون شما اکسیژن کمتری نسبت به نیاز بدن حمل می کنند، سلامتی تحت تأثیر قرار می گیرد.
5.66	26-35ppm	سیگاری شدیداً معتاد، این سطح غیر معمول است، آسیب دائمی و منسومیت با مونوکسید کربن ممکن است رخ دهد
5.66	36-60ppm	سیگاری معتاد خطرناک