

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

صحبت با تیم مراقبت‌های سلامت خود در مورد سیگار کشیدن یا شکل‌های دیگر مصرف تنباکو



- اینکه آیا مصرف دخانیات شما پس از تشخیص سرطان تغییر کرده است یا خیر

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامت خود پرسید

علاوه‌بر به اشتراک گذاشتن اطلاعات، سؤالات زیر را در نظر بگیرید:

- ادامه سیگار کشیدن یا استفاده از سایر محصولات تنباکو چگونه بر درمان سرطان تأثیر می‌گذارد؟
- سیگار کشیدن یا استفاده از تنباکو چگونه به سلامت عمومی من آسیب می‌رساند؟
- ترک دخانیات چه فوایدی برای سلامتی دارد؟
- آیا در صورت ادامه استفاده از تنباکو، عوارض جانبی بیشتر یا متفاوتی از درمان سرطان خواهم داشت؟
- چگونه می‌توانم برنامه‌ای برای توقف مصرف دخانیات ایجاد کنم؟
- چه داروهایی برای کمک به ترک سیگار وجود دارد؟
- از کجا می‌توانم منابعی مانند گروه‌های مشاوره و پشتیبانی پیدا کنم؟
- چگونه می‌توانم موقعیت‌هایی که باعث می‌شود من بخواهم سیگار بکشم یا تنباکو مصرف کنم را مدیریت یا از آن اجتناب کنم؟
- تیم مراقبت‌های سلامت چگونه می‌تواند در این فرایند به من کمک کند؟
- خانواده و دوستانم چگونه می‌توانند به من کمک کنند؟
- چه کسی می‌تواند به من در درک هزینه‌های برنامه‌هایی کمک کند که به من در ترک مصرف دخانیات کمک می‌کنند؟
- من و شما هر چند وقت یک‌بار باید در مورد پیشرفت خود صحبت کنیم؟

همچنین در مورد ترس‌ها یا سایر موانع ترک سیگار به پزشک بگویید. با هم می‌توانید راه‌هایی برای رفع نگرانی‌های خود بیابید.

منابع مرتبط

[نحوه ترک سیگار و استعمال دخانیات](#)

[منابعی برای کمک به ترک سیگار](#)

[فواید ترک استعمال دخانیات](#)