

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

نحوه ترک سیگار و استفاده از محصولات تنباکو



نحوه ترک سیگار و استفاده از محصولات تنباکو

درمان‌ها و منابع زیادی برای افرادی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند یا از سایر محصولات تنباکو استفاده کنند، در دسترس است. اگر برنامه شما شامل این مراحل باشد، شانس موفقیت شما بیشتر است:

- تاریخ ترک را تعیین کنید
- راه‌هایی برای مقابله با موقعیت‌هایی که شما را به استفاده از تنباکو ترغیب می‌کند، ایجاد کنید
- یک شبکه پشتیبانی بسازید
- به یک مشاور مراجعه کنید
- از داروها برای کمک به ترک استفاده کنید

با پزشک خود صحبت کنید تا برنامه‌ای را تهیه کنید که برای شما مفید باشد.

برای مدیریت علائم ترک نیکوتین

هنگامی که برای اولین بار سیگار را ترک می‌کنید، احتمالاً علائم ترک نیکوتین را تجربه خواهید کرد. علائم رایج عبارت‌اند از:

- احساس نیاز شدید به سیگار
- تحریک‌پذیری
- مشکل در تمرکز
- بی‌قراری
- افزایش اشتها
- اضطراب
- افسردگی

گزینه‌های مدیریت این علائم شامل دارو، مشاوره و سایر منابع حمایتی است.

دارو

دارو می‌تواند حداقل شانس شما برای ترک سیگار را دو برابر کند. **در مورد زمان و نحوه استفاده از تنباکو با پزشک خود صحبت کنید.** این بحث به شما کمک می‌کند تا بهترین نوع دارو را برای کمک به ترک سیگار پیدا کنید.

سازمان غذا و داروی آمریکا ۳ نوع دارو را برای درمان اعتیاد به نیکوتین تأیید کرده است:

درمان جایگزین نیکوتین (NRT). مردم اغلب از NRT برای ترک سیگار استفاده می‌کنند. NRT مقدار کمی نیکوتین را به بدن شما می‌رساند. این کار علائم ترک نیکوتین را بدون قرار گرفتن در معرض سایر مواد شیمیایی مضر تنباکو کاهش می‌دهد.

گزینه‌های NRT بدون نسخه شامل:

- برچسب‌های پوستی نیکوتین
- آدامس نیکوتین
- پاستیل‌های نیکوتینی

گزینه‌های NRT که نیاز به نسخه دارند عبارت‌اند از:

- داروهای استنشاقی نیکوتین
- اسپری بینی نیکوتین

همه این نوع NRTها عوارض جانبی خفیفی دارند. اینها ممکن است شامل سردرد، حالت تهوع، مشکلات گوارشی و مشکلات خواب باشد. این غیرمعمول است، اما ممکن است افراد علائم مصرف بیش از حد نیکوتین را نیز تجربه کنند. اگر ضربان قلب سریع، تهوع و استفراغ، سرگیجه، ضعف یا عرق سرد را تجربه کردید، فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

بوپروپیون (ولبوترین، زیبان). این نوع دارو می‌تواند علائم ترک را کاهش دهد. عوارض جانبی شایع عبارت‌اند از خشکی دهان و مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب.

وارنیکلین (Chantix). این دارو علائم ترک را کاهش می‌دهد. همچنین اگر سیگار می‌کشید باعث می‌شود از نیکوتین لذت نبرید. عوارض جانبی رایج عبارت‌اند از حالت تهوع، رؤیاهای واضح، یبوست و خواب‌آلودگی.

مشاوره

مشاوره همچنین شانس شما را برای ترک موفقیت‌آمیز افزایش می‌دهد. در کنار مصرف دارو برای کمک به ترک سیگار، به مشاور مراجعه کنید. تیم مراقبت‌های سلامت شما می‌تواند به شما در یافتن یک متخصص کمک کند.

سایر منابع حمایتی

این **منابع اضافی** ممکن است به شما در ترک سیگار یا استفاده از سایر محصولات تنباکو کمک کند:

- خطوط تماسی اعلام شده که به شما امکان می‌دهد با نمایندگان آموزش دیده صحبت کنید
- وبسایت‌هایی که اطلاعات واقعی را ارائه می‌دهند
- برنامه‌های موبایلی که ابزارهایی را برای کمک به شما در تغییر رفتار ارائه می‌دهند
- گروه‌های حمایتی که انجمنی را در طول فرایند فراهم می‌کنند

پوشش بیمه

بیمه‌های درمانی، دولتی و خصوصی انواع مختلفی از برنامه‌های ترک دخانیات را پوشش می‌دهند. آنها به سطوح مختلف پرداخت از شرکت‌کنندگان نیاز دارند.

با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامت خود در مورد آن مقدار که بر عهده‌ی خودتان است صحبت کنید و از آنها بپرسید که آیا منابع رایگان وجود دارد یا خیر.

منابع مرتبط

فواید ترک استعمال دخانیات

درک خطر سرطان