

توقف عن التدخين

Stop Smoking



التعامل مع أعراض الإقلاع

في الأيام القليلة الأولى من الإقلاع عن التدخين يمكن أن تكون الأصعب، حيث قد تشعر بالتعب وسرعة الانفعال والتوتر. وبعد حوالي اسبوع إلى اسبوعين فإن معظم هذه الأعراض تختفي. عدد قليل من الناس يقلعون عن التدخين من دون المعاناة من الرغبة الشديدة. ويمكن لهذه الأشياء الأربع التالية أن تساعد:

قم بتأخير العمل على الرغبة في التدخين. بعد خمس دقائق، الرغبة في التدخين تضعف.

النفس العميق، تنفس إلى الداخل والخارج ببطء وبعمق، وكرر ثلاث مرات.

إشرب الماء، إحسني ببطء، ودعه في الفم لفترة أطول قليلاً لتذوق الطعم.

إفعل شيئاً آخر لأخذ التركيز عن التدخين. إستمع إلى الموسيقى، أو ممارسة التمارين أو التحدث إلى صديق. بعد الإقلاع عن التدخين، فإن أفضل شيء يمكن أن تعمله هو أن تكون أكثر نشاطاً وذلك من أجل الصحة العامة والرفاه.

تذكر، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الاتصال بطبيبك.

طرق للحد من خطر إصابتك بالسرطان

ما هي حصيلة جمعك؟

(ضع علامة صح إذا كنت في حاجة إلى اتخاذ إجراءات)

- الإقلاع عن التدخين
- كن ذكياً بشأن التعرض للشمس (SunSmart)
- حافظ على وزن سليم للجسم
- كن أكثر نشاطاً بدنياً
- تناول الأكل الصحي وقم باتباع نظام غذائي متوازن
- تجنب تناول الكحول أو الحد منها

أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط الإقلاع (كويتلان) الوطني: 48 78 13 (13 كويت)

موقع الإقلاع لأنك تستطيع:

www.quitbecauseyoucan.org.au

موقع الإنترنت لمجلس سرطان

(مع وصلات إلى مجالس السرطان في الولايات والاقاليم)

www.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50

الإقلاع عن التدخين هو واحد من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها للحد من خطر إصابتك بالسرطان. دخان التبغ يحتوي على أكثر من 4000 مادة كيميائية، بما في ذلك أكثر من 60 مسرطنة أو كيماويات معروفة بأنها مسببة للسرطان. عند إستنشاق دخان السجائر فإن هذه المواد الكيميائية تدخل إلى رنتيك وتنتشر في جسمك.

هناك فوائد صحية فورية بمجرد إطفاء السجارة الأخيرة، حتى إذا كنت تعاني بالفعل من مشاكل صحية.

أسباب للإقلاع عن التدخين

- اثنا عشر ساعة بعد من التوقف، كل النيكوتين تقريباً يخرج من جهازك مع اختفاء معظم المنتجات في غضون خمسة أيام.
- بعد 24 ساعة، ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في دمك بشكل كبير، وهذا يعني أن جسمك يمكنه أن يأخذ ويستخدم الأكسجين بكفاءة أكبر.
- بعد يومين، تبدأ عودة التدفق والرائحة.
- بعد شهرين يتحسن تدفق الدم إلى يديك وقدميك.
- بعد عام واحد، هناك انخفاض سريع في خطر الإصابة بأمراض القلب.
- بعد 10 سنوات، خطر إصابتك بسرطان الرئة ينخفض إلى النصف.

الإقلاع عن التدخين

كثير من المدخنين بحاجة إلى ممارسة الإقلاع عن التدخين عدة مرات قبل أن يتخلوا نهائياً. أفضل نصيحة هي الإستمرار في المحاولة. الممارسة تساعد المدخنين على التخطيط في ما يجب فعله في المرة القادمة التي يشعرون فيها في الرغبة في التدخين.

نهج الإقلاع عن التدخين

التوقف الفوري

لكثير من الناس التوقف الفوري هو السبيل الأكثر نجاحاً في الإقلاع عن التدخين. وهذا يعني التوقف تماماً بدون تخفيض عدد السجائر.

علاج إستبدال النيكوتين

إن استخدام علكة النيكوتين، واللصقات، وأقراص المص، والأقراص أو أجهزة الاستنشاق قد يكون مفيداً للمدخنين بكثرة، على الرغم من أن معظم المدخنين يقلعون عن التدخين من تلقاء أنفسهم. سيقوم طبيبك أو الصيدلي بشرح كيفية إستخدام هذه المنتجات.

الوصفات الطبية للمساعدة

الوصفات الطبية، مثل البوبروبيون (bupropion)، يمكن أن تساعد على الحد من أعراض الانسحاب عند الإقلاع عن التدخين، مثل الرغبة الشديدة والتهيج والقلق. ولكنها لا توقف هذه الأعراض تماماً.

العلاجات البديلة

وفي حين أن هناك في كثير من الأحيان إهتمام في العلاجات العشبية، أو الشفاء الروحي أو غيرها من العلاجات البديلة، لا توجد أدلة كافية على فعالية هذه الأساليب من أجل الإقلاع عن التدخين.

التوصيات

- قم بإختيار الأسلوب الآمن والفعال والملائم لك.
- احذر من الأساليب أو المنتجات التي تتعهد بالنجاح دون أن تضطر إلى القيام بأي شيء أو التي تدعي بمعدلات نجاح مبالغ فيها.
- بسبب النيكوتين الإدمان، وفي حين أنه يمكن لمختلف المنتجات أن تساعد الشخص على الإقلاع عن التدخين، فإنه لا يوجد حل سهل.