

نصائح للإقلاع عن التدخين نهائياً

7 يناير 2020

شارك على: فيسبوك، ماسنجر، تويتر، طباعة

إذا كنت تدخنين ، فمن المحتمل أنك لم تعودي تذكرين عدد المرات التي أخبرك فيها شخص ما بأن التدخين ضار بصحتك. وقد تكوني على علم ودراية بأن الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل.

يقول الدكتور شون تيتل ، جراح الصدر في مركز هيوستن ميثوديست للسرطان. "سواء كانت هذه هي المرة الأولى أو الثانية أو الثالثة ، فإن الخطوة الأولى هي قيامك باخذ القرار بالإقلاع عن التدخين، ثم خذي وقتاً للتركيز على سبب رغبتك في الإقلاع عن التدخين، والافضل من ذلك، قومي بكتابة ذلك محددة الأسباب".

فيما يلي أربعة أسباب جيدة للإقلاع عن التدخين:

- تحسين صحتك والقدرة على التنفس بشكل أفضل وتقليل خطر الإصابة بحالات صحية مستديمة مثل أمراض الرئة وأمراض القلب والسرطان وغيرها.
- تقليل كمية التدخين السلبي والنيكوتين والمخلفات الكيميائية التي تتعرض لها عائلتك وأصدقائك وحيواناتك الأليفة.
- توفير المال واستخدام المدخرات الخاصة بك وإنفاقها على أشياء أفضل وذات أهمية، مثل رحلة أو دفعة أولى لسيارة.
- وداعاً للملابس ذات الرائحة الكريهة ورائحة النفس السيء والسيارات والمنزل والحياة.

بمجرد أن تقرري الإقلاع عن التدخين ، فكري في هذه النصائح.

تحدثي مع طبيبك

يقول دكتور تيتل: "يمكن لطبيبك مساعدتك في تحديد الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها للإقلاع مدى الحياة". "كوني صريحة بشأن السبب الذي يجعلك تدخنين ، وما الذي يحفزك على إشعال السجارة وما هي التحديات التي تتوقعها أثناء الإقلاع عن التدخين."

باستخدام هذه المعلومات ، يمكن لطبيبك مساعدتك في فهم الأدوات وطرق العلاجات المختلفة المتاحة ، بالإضافة إلى إيجابيات وسلبيات كل منها.

تشمل خيارات الإقلاع عن التدخين ما يلي:

لصقات النيكوتين: تلتصق هذه اللصقات بجدارك لتقديم جرعات منتظمة من النيكوتين إلى جسمك.

علكة النيكوتين وأقراص النيكوتين: هذه تساعد على تزويدك بجرعة من النيكوتين قصيرة المدى ويمكن أن تؤخذ عندما تتوقن أو تشعرين برغبة شديدة للتدخين.

منشاق - جهاز لإستنشاق النيكوتين: أخذ نفخه أو أكثر حسب تعليمات جهاز الاستنشاق أو الطبيب حيث يتم إطلاق رذاذ النيكوتين في فمك وحلقك للحصول على جرعة من النيكوتين قصيرة المدى.

وصفات الأدوية: تساعد بعض الأدوية على تقليل الرغبة الشديدة للنيكوتين لدى بعض المرضى ، ولكن قد يكون لها آثار جانبية.

التوقف المفاجيء والكامل عن التدخين: تعمل هذه الإستراتيجية بشكل جيد مع أولئك الذين يفضلون التحمل بلا هوادة ومواجهة الصعوبة وجها لوجه.

بناءً على أهدافك وتاريخك الصحي الشخصي ، قد يوصي طبيبك بعلاج أحد الطرق السابق ذكرها على الأخر أو مجموعة من هذه العلاجات.

إعشري على الدعم إذا كنت بحاجة إليه.

يمكن أن تساعدك برامج الإقلاع عن التدخين وتقليل خطر الإصابة بحالات صحية دائمة. يقدم برنامج هيوستن ميثوديست ما يلي:

- جلسات استشارية وتوجيهات لاستراتيجيات تتضمن التمارين، والتغذية، وكيفية التعامل مع التوتر العصبي
- تقييم اللياقة البدنية والاستشارات
- التدليك (المساجات)
- جلسة مع اختصاصي تغذية مرخص
- متابعة ومراقبة التقدم مع أخصائي يساعدك على تحديد تاريخ للإقلاع ووضع خطة لوقف التدخين كلياً

خطوات تالية

تعرفي على المزيد حول خدمات التدخين المتوفرة لدى هيوستن ميثوديست والإقلاع عنه

الفئات: نصائح للعيش بها

العلامات: الرعاية الأولية ، كونك معافى وبصحة جيدة، أمراض الرئة والسرطان