

بسمه تعالی



## نکات ترک سیگار در سالمندان

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

 [www.sedayesalmand.ir](http://www.sedayesalmand.ir)

## ❖ مداخلات آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی سالمندی که سیگار

می کشد:

- ابتدا برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و سپس زمان خاصی را برای این کار انتخاب کند.
  ۱. راه اول این است که از یک روز معین ترک سیگار را شروع کند و دیگر اصلاً سیگار نکشد و در این تصمیم خود محکم باشد. در این صورت یک باره سیگار را ترک خواهد کرد.
  ۲. راه دوم اینکه سیگار را کم کم ترک کند. برای این کار می تواند:
    - سیگار را وقتی نصفه شد، خاموش کند و میزان مصرف روزانه سیگار را کم کند.
    - مکان همیشگی سیگار کشیدن را عوض کند و زمان همیشگی سیگار کشیدن را به تأخیر بیاورد.
    - اگر عادت به مشغول بودن دست ها دارد، گرفتن قلم، کلید یا تسبیح در دست را امتحان کند.

## ❖ تسلیم نشدن و ادامه دادن به تلاش ها برای ترک سیگار

زمانی که هوس میکند که سیگار بکشد موارد زیر کمک کننده است:

- دو بار پشت سر هم نفس عمیق بکشد یا یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگر بنوشد یا کار دیگری انجام دهد به عنوان مثال از خانه بیرون برود و قدم بزند و به ضررهای سیگار کشیدن فکر کند.
- اگر پس از ترک سیگار، بار دیگر کشیدن سیگار را شروع کرد، دلسرد نشود. در وقت مناسب دیگری مجدداً ترک سیگار را شروع کند.

## ❖ برخی اثرات خوب ترک سیگار

- ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی برمیگردد.
- ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار، قدرت چشایی و بویایی بهتر می شود.
- ۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار، تنفس راحت تر میشود.
- ۳ تا ۶ ماه بعد از ترک سیگار، سرفه، خس خس و مشکلات تنفسی خوب می شود.
- ۵ سال بعد از ترک سیگار، خطر حمله قلبی نصف یک فرد سیگاری می شود.

۱۰ سال بعد از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می شود و خطر سکتة قلبی مانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است.

با آرزوی سلامتی برای سالمندان عزیز

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

### منبع:

مراقبتهای ادغام یافته سلامت سالمندان

ویژه بهورز و مراقب سلامت

مؤلفین (به ترتیب الفبا): دکتر فریبا تیموری، سهیلا داوری، دکتر شیما رئیسی، دکتر آزاده سادات زنده باد

دکتر محسن شتی، دکتر زهرا صلبی، دکتر مهین سادات عظیمی، دکتر الهام کارگزار، دکتر شهین لدنی، دکتر منیژه مقدم

زیرنظر: دکتر حامد برکاتی

۱۳۹۸

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اداره سلامت سالمندان