Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

کشیدن سیگار

زمان ترک سیگار رسیده است

اگر سیگار را ترک کنید می توانید زندگی تان را نجات دهید. این امر همچنین می تواند ازمریض شدن اطرافیان شما جلوگیری کند.

کشیدن سیگار برای سلامتی شما مضر است

اینکه کشیدن سیگار برای سلامتی مضر است، رازی نیست. کشیدن سیگار برای سلامتی شما مضر است. مشکلات بهداشتی ناشی از آن می تواند به شما و اطرافیانتان صدمه وارد کند. در اینجا برخی از آنها درج شده است:

- بیماری قلبی
- سکته
- جریان خون ضعیف در پا و ساق پا
- سرطان ریه
- بیماری هایی که باعث دشوار شدن تنفس می شوند
- مشکلات باردار شدن

دود سیگار شما به سایرین صدمه وارد می کند

دود سیگار شما می تواند منجر به بیماری دیگران شود. کودکان می توانند به آسم و سایر بیماری های ریوی مبتلا شوند. همچنین ممکن است دوستان و فامیل را مبتلا به بیماری قلبی و سرطان ریوی کند، درست مانند اینکه خودشان سیگار می کشند.

اگر باردار هستید یا در نظر دارید که باردار شوید، کمک بگیرید و همین الان سیگار را ترک کنید. دودی که استنشاق می کنید ممکن است باعث شود که نوزادتان زودتر از موعد متولد شده یا اینکه هنگام تولد کم وزن باشد؛ حتی ممکن است باعث مرگ نوزاد در رحم شود. بعد از تولد نوزاد، استشمام دود می تواند منجر به مرگ ناگهانی او شود. این امر به مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) موسوم است.

چگونه می توان سیگار را ترک کرد

تاریخی را برای شروع ترک تعیین کنید، و قبل ار رسیدن آن تاریخ، شروع کنید به کم کردن تعداد سیگار.

سعی نکنید که به تنهایی آن را انجام دهید. برای دریافت کمک به پزشک تان مراجعه کنید و به دوستان و عزیزانتان اطلاع دهید که اینکار را می خواهید انجام دهید. آنها می توانند به شما کمک کنند. طی دوره ترک از افراد سیگاری دوری کنید.

از آنچه که باید انتظار داشته باشید، آگاهی کسب کنید. هفته های اول ممکن است دشوار باشند، اما خبر خوشی نیز در راه است. در حالیکه اول شاید بد خلق شوید و خوابتان مختل شود، بعد از سه هفته این علائم از بین خواهند رفت.

دریافت کمک جهت ترک سیگار

با خط تلفن ویژه کمک جهت ترک سیگاراز طریق شماره **1-800-NO-BUTTS** تماس بگیرید. اگر نیاز به اطلاعات بیشتری داشته باشید با پزشکتان تماس بگیرید.

ممکن است که در حال حاضر مشکل به نظر برسد ولی می توانید آن را ترک کنید. ممکن است که برای اینکار لازم باشد که بیش از یک بار سعی کنید. الان زمان ترک آن است. به خاطر سلامت خود و عزیزانتان اینکار را انجام دهید.