

الإقلاع عن التدخين

يعتبر التدخين من أكثر اسباب الوفاة التي يمكن الوقاية منها في U.S.

لماذا الإقلاع عن التدخين أمر مهم؟

التدخين/ اوالسيجارة الالكترونية يضر تقريبا كل عضو في الجسم ، بما في ذلك القلب والأوعية الدموية. كما أنه يضر الأشخاص المحيطين بك أثناء التدخين من خلال التدخين السلبي. قرار الإقلاع عن التدخين هو خطوة كبيرة. المواضبة على هذا القرار امر ذو م مهم. إن الإقلاع عن إدمان التبغ والنيكوتين ليس بالأمر السهل ، لكن الآخرين فعلوا ذلك ، ويمكنك ذلك أيضًا!

ماذا في السجارة الالكترونية



www.cdc.gov

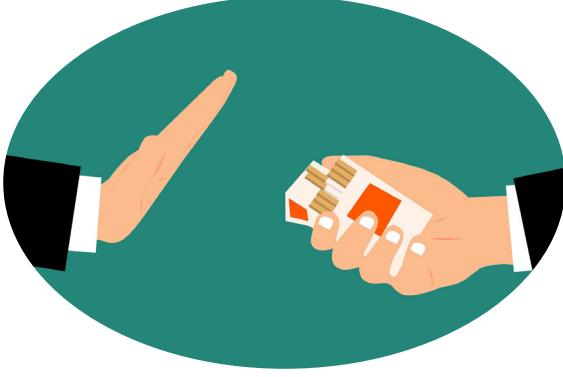
هل فات الأوان على الإقلاع ؟

لا ، لم يفت الأوان بعد للإقلاع. في السنة التالية لإقلاعه عن التدخين ، ينخفض خطر إصابتك بأمراض القلب بنسبة 50% . بعد 10 سنوات ، يكون خطرك منخفضًا مثل مخاطر شخص لم يدخن أبدًا. على الرغم من أنك قد تشتهي التبغ أو النيكوتين بعد أن تقلع عن التدخين ، إلا أن معظم الناس يشعرون أن الخلو من التبغ من النيكوتين هو الشيء الأكثر إيجابية الذي قاموا به من أجل أنفسهم .

ماذا يحدث بعد الإقلاع ؟

- إسترجاع إحساسك بالرائحة والذوق
- التخلص من السعال الخاص
- سوف تتنفس بسهولة
- زيادة فرصك في العيش لفترة أطول وتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية
- سيكون لديك أموال إضافية الغير تنفق على التدخين

من المرجح ان تقلع عن التدخين نهائياً اذا قمت بالاعداد :



1. حدد موعداً للإقلاع .

اختر موعداً لك للإقلاع عن التدخين /او التدخين الالكتروني. أخبر أفراد أسرتك وأصدقائك وفريق الرعاية الصحية ، الذين من المرجح أن يدعموا جهودك.

2. اختر طريقة للإقلاع .

هناك عدة طرق للإقلاع. بعضها تشمل:

- توقف كلياً في أول يوم الإقلاع
- قلل عدد مرات التدخين/السيجارة الابكترونية تدريجياً حتى تتوقف نهائياً
- دخن بضعة نفخات من السجارة/الابكترونية في كل مرة . إذا استعملت هذه الطريقة، فعليك ان تقلل عدد النفخات التي تدختها يومياً بشكل منتظم.

3. قرر ما إذا كنت بحاجة إلى أدوية تساعد على الإقلاع عن التدخين.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتحديد الدواء الأفضل لك. يمكنك أيضاً الحصول على إحالة لبرنامج الإقلاع عن التدخين في منطقتك.

4. خطط ليوم الإقلاع عن التدخين.

كن على دراية بالرغبة الشديدة والملحة والشعور التي تصاحب الإقلاع. تخلص من جميع ادوات التدخين مثل النفاضات والولاعات و اقلام السجائر الكهربائية و الخ.. ابحث عن البدائل الصحية للتدخين تنرخ احمل العلكة او النعناع تناول وجبات صحية خفيفة .

5. توقف عن التدخين كلياً في يوم الإقلاع .