



۵ - باور غلط : برای ترک سیگار، من خیلی پیر هستم.
اگر یک سال است که سیگار کشیدن را ترک کرده اید،
خطر بیماری های قلبی را به نصف کاهش داده اید. افراد
۳۵ تا ۳۹ ساله، اگر سیگار را ترک کنند، می توانند ۳ تا ۵
سال طول عمر خود را زیاد کنند. افراد ۶۵ ساله، می توانند
یک سال طول عمر خود را زیاد کنند.

۲ - باور غلط: برخی سیگارها خطری ندارند

هیچ سیگاری بی خطر نیست و نیکوتین موجود در
سیگار، یک ماده اعتیادآور می باشد. برخی افراد
سیگاری، دود سیگار را به صورت عمیق وارد بدن خود
می کنند و آن دود را برای مدت طولانی در بدن نگه می
دارند. سیگارهای الکترونیکی نیز بی خطر نیستند. اجازه
ندهید این باورها در ترک سیگار دخالت کنند. قلیانی ها
نسبت به سیگاری ها، ۲۰۰ برابر بیشتر در معرض
خطرات باشند.

۳ - باور غلط : سیگارهای لایت (Light) یا سبک مضر نیستند.

شرکت های سیگار از کلماتی مانند: سبک یا ملایم
استفاده می کنند و پاکت های سیگار را با رنگ های
نقره ای، سفید و یا طلایی به فروش می رسانند، با این
مضمون که اینها بی خطر هستند. اما موسسه غذا و
داروی آمریکا به تازگی نوشتن لغاتی همچون سبک و
ملایم را روی پاکت های سیگار ممنوع کرده است.

۴ - باور غلط : قلیان ها بی خطر هستند.

در قلیان، دود از طریق آب منتقل می گردد. برخی مردم
بر این باورند که لوله قلیان، قبل از ورود دود به ریه، آن
را تمیز می کند. ولی باید گفت که خطرات ناشی از
قلیان به مراتب بیشتر از خطرات ناشی از سیگار می
باشد. قلیانی ها نسبت به سیگاری ها، ۲۰۰ برابر بیشتر
در معرض خطرات می باشند. یک باور دیگر نیز وجود
دارد که می گوید، قلیان های دست دوم و کار کرده،
ایمن تر می باشند که این باور نیز نادرست است.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان کرمان

مرکز آموزشی درمانی شهیدبهشتی

اطلاعاتی مهم در مورد سیگار

باورهای غلط درباره کشیدن سیگار:

۱- باور غلط : تنها خطر سیگار کشیدن، بروز سرطان ریه
می باشد.

کشیدن سیگار فقط باعث سرطان ریه نمی شود، بلکه
انواع سرطان و بیماری ها را در پی دارد؛ مثل سرطان
دهان، سرطان مری، سرطان مثانه، سکنه مغزی، بیماری
های قلبی، آسم و آسیب جنین در زن بارداری که سیگار
می کشد.



دشواری های ترک سیگار را بشناسید

فهرستی از چرایی دشوار بودن ترک سیگار تهیه کنید. در کنار مواردی که یادداشت می کنید، راههای غلبه بر آن چالش را نیز مد نظر بگیرید، برای مثال، اگر معتقدید سیگار استرس تان را کم می کند باید در مقابل آن متذکر شوید به جای آن می توانید ده دقیقه قدم بزنید، هر چه چالش های بیشتری پیش بینی کنید و راه حل هایی برای آن بیابید، احتمال موفقیت تان بیشتر خواهد بود. یادتان باشد زمانی می توانید سیگارتان را کنار بگذارید که دریابید در چه مواقع و به چه علت های سیگار روشن می کنید.

قاطعانه تصمیم بگیرید

وقتی انگیزه مند شدید، موضوع ترک سیگار را جدی بگیرید، روزی را برای ترک سیگار تعیین کنید و پس از تصمیم گیری روی تقویم علامت بگذارید تا در روز موعود، با عزمی راسخ، سیگار کشیدن را متوقف کنید. بی تردید تعیین یک روز بخصوص و آماده شدن برای ترک سیگار، سرآغاز تحولی بزرگ در زندگی شماست که بزرگترین ارمغان آن سلامت شما و خانواده تان خواهد بود.



آیا وقت ترک سیگار رسیده است؟

پاسخ صریح به این پرسش اولین گام است، برگه ای بردارید و با خطی به دو قسمت تقسیم کنید؛ در یک سو، تمام دلایلی که موجب کنش و علاقه شما به سیگار می شود را یادداشت نمایید و در سوی دیگر، دلایلی را که موجب تنفر و انزجار شما از آن می شود را بیان کنید. به نوشتن یکباره این فهرست اکتفا نکنید، به کرات در مورد آن تفکر کنید و آن را تغییر دهید. اگر جنبه های منفی بر جنبه های مثبت غالب بود، به یقین بپذیرید وقت آن فرارسیده که سیگار را ترک کنید



۶ - باور غلط: من هرگاه بخواهم می توانم سیگار را ترک کنم.

هر چه مدت سیگار کشیدن شما بیشتر باشد، به همان نسبت ترک سیگار برایتان سخت تر خواهد بود. افرادی که می گویند، اراده ترک سیگار را دارند، باید آنها را در مواقع بحرانی دید که آیا اراده شان پابرجا است یا نه. حدود ۹ نفر از ۱۰ نفری که سیگار را ترک می کنند، دوباره شروع به سیگار کشیدن می کنند بهترین روش ترک سیگار، مشاوره و دارودرمانی می باشد.