



آموزش به بیمار

سیگار و گرفتگی عروق قلب



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

راههای کمکی آسان جهت ترک سیگار

- از افراد سیگاری بخواهید که اطراف شما سیگار نکشند.
- مکانها یا مهمانی هایی که شما را به سیگار کشیدن وسوسه میکند، نروید.

- با افراد غیر سیگاری ارتباط برقرار کنید.
- حتی یک سیگار نیز نکشید و هرگز فکر نکنید با کشیدن یک سیگار یا قلیان دوباره معتاد نخواهید شد
یک سیگار یا قلیان به سهولت تبدیل به دو و سه و ... بار میشود

- در صورت داشتن وقت خالی برای خود سرگرمی (اتو کردن لباس ها .تمیز کردن اتومبیل .انجام کارهای معوقه) ایجاد کنید .

استرس خود را به روش زیر کاهش دهید

- ورزش کردن به طور منظم
- استفاده از یوگا و راههای آرامش اعصاب
- پیاده روی در هوای تمیز و تنفس عمیق

منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر ، می توانید با کلینیک پرستاری

آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید .

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



با اسکن الگوی فوق به مطالب مرتبط با بیماری تون دسترسی پیدا می کنید.



چگونه سیگار یا قلیان را ترک کنید



- ۱- گرفتن تصمیم قاطع جهت ترک سیگار
- ۲- صحبت با یک مشاور درباره راههای ترک سیگار
- ۳- پیدا کردن سیستم حمایتی که کمک کننده شما در ترک سیگار باشد و بعد ترک نیز پشتیبان باشد.
- ۴- گاهی برای ترک سیگار لارم به مصرف دارو میباشید ، در خانمها در صورت مصرف قرص ضد بارداری ، بارداری ، شیردهی ، پزشکتان را مطلع کنید..

- ۵- داروی ترک توسط پزشک تجویز میشود
به دو صورت نیکوتین دار و بدون نیکوتین در شکل اسپری ، آدامس و گاهی قرص میباشد.

نکته قابل توجه

ابتدای ۲۴ ساعت اول ترک سیگار ممکن است شما علائم بدخلقی ، بیخوابی، اضطراب، زود رنج بودن، بیبوست ، تهوع و سرفه را داشته باشید که ۲ تا ۳ هفته طول خواهد کشید.

بعد از ۲ تا ۳ هفته علائم مثبت و دلپذیر شامل کاهش سرفه و گلودرد ، روشن شدن پوست و زیبایی، تنفس راحت و بدون مشکل ، احساس شادابی و کاهش تب و بیحالی و برگشت حس بویایی و چشایی را خواهید

سیگار و گرفتگی عروق قلب

تعریف : مواد شیمیایی در تنباکو وجود دارد که برای سلولهای شما مضر میباشد آنها روی دیواره رگهای بدن به ویژه قلبتان اثر کرده باعث کمک به تشکیل پلاکهای مومی میشوند که با گذشت زمان این پلاکها سفت شده و رگهای قلبتان دچار گرفتگی و تنگی میشود.



تنگی عروق و کمبود اکسیژن به دلیل جایگزینی گاز سمی سیگار به جای اکسیژن باعث میشود که خون کافی و اکسیژن دار به اعضای حیاتی بدننتان نرسد در نتیجه درد قفسه سینه و به دنبال آن سکته قلبی خواهید داشت .

مضرات مصرف سیگار و قلیان

- ۱- کمک به تشکیل پلاک مومی و صدمه به دیواره رگ و ایجاد التهاب
- ۲- بی نظمی ضربان قلب
- ۳- بیماری فشار خون
- ۴- افزایش چربی خون
- ۵- افزایش غلظت خون

۶- پر شدن خون از گاز سمی مونواکسیدکربن

استنشاق دود باعث افزایش سطح مونواکسید کربن(ماده سمی که در دود سیگار میباشد) در خونتان میشود . گلبولهای خونی میل ترکیبی زیادی به این گاز دارند و به جای اکسیژن با مونواکسید کربن ترکیب شده .درنتیجه اعضای حیاتی بدننتان مثل کلیه و مغز و قلب و.....دچار کمبود اکسیژن شده و نارسا میگردد.

علائم مهمی که بر اثر مصرف سیگار و

قلیان در شما رخ خواهد داد:

- ۱- درد قفسه سینه
- ۲- بی نظمی ضربان قلب
- ۳- تنگی نفس و عفونتهای تنفسی مکرر
- ۴- سکته قلبی و مرگ



عوامل ایجاد کننده تمایل به سیگار

- ۱- تفریح و تفنن
- ۲- تقلید از دیگران
- ۳- مشکلات عاطفی
- ۴- دوستان و اطرافیان سیگاری