

هل تفكر في الإقلاع عن التدخين

قم بالتحدث

احصل على الدعم

احصل على الأدوية

الزيارة التي تجربها إلى مقدم الرعاية الصحية اليوم قد تساعدك غدًا

طالما أنك هنا الآن، فلتتحدث في هذا الموضوع

عندما تتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الإقلاع عن التدخين، فيمكنه مد يد العون لك، وإخبارك حول أدوية الإقلاع عن التدخين المناسبة لك، وتزويدك بوصفة طبية لأدوية الإقلاع عن التدخين، التي عادة ما تغطيها خطة الرعاية الصحية الخاصة بك، وإحالتك إلى خط الإقلاع عن التدخين في ولاية نيويورك (كوييت لاين) للحصول على دعم إضافي.

حاول أن تطرح الأسئلة الثلاث تلك على مقدم الرعاية الصحية

1. أنا أفكر في الإقلاع عن التدخين، هل يمكنك مساعدتي؟

2. ما أدوية الإقلاع عن التدخين التي تقترحها علي؟

3. هل يمكنك أن تصف لي أدوية مشمولة في خطة التأمين الصحي؟

ليس لديك تأمينًا صحيًا؟ جرب استخدام العلاجات النوعية البديلة للنيكوتين (وهي الأدوية التي تصنعها شركات أدوية أخرى بخلاف العلامات التجارية الشهيرة)، فتكلفتها أقل ولكنها لا تقل في نفعها عن أدوية العلامات التجارية الشهيرة. . استثمر الأموال التي توفرها عن طريق الإقلاع عن التدخين في شراء هذه الأدوية. للحصول على المزيد من المعلومات حول الرعاية الصحية بأسعار معقولة، راجع دائرة الصحة بولاية نيويورك nystateofhealth.ny.gov من خلال زيارة الموقع الإلكتروني.

الإقلاع عن التدخين خطوة فارقة في حياتك

يمكن للإقلاع عن التدخين ومنتجات التبغ أن يعكس أو يوقف تدهور العديد من الحالات الصحية المزمنة. ويمكنك تحسين مجرى العلاج، وإدارة حالتك الصحية بصورة أفضل، بل وحتى منع ظهور الأعراض.

ارتفاع ضغط الدم - يزيد التدخين من ضغط الدم، وبمجرد الإقلاع عن التدخين ليوم واحد، سيبدأ ضغط دمك في الانخفاض.

الانسداد الرئوي المزمن - يُعد التدخين السبب الرئيسي للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن. ويمكن أن يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى إبطاء تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن ومساعدة المصابين به على البقاء على قيد الحياة لفترة أطول.

الربو - يعمل التدخين على تهيج الشعب الهوائية ويجعل حالة الربو أسوأ. ويمكن تقليل نوبات الربو أو حتى الخلاص منها بعد الإقلاع عن التدخين.

السكري - يزيد التدخين من فرصة إصابتك بمرض السكري ويجعل السيطرة عليه أصعب المنال. ويؤدي الإقلاع عن التدخين إلى السيطرة بصورة أفضل على نسبة السكر في الدم.

أمراض القلب - يزيد التدخين بشكل كبير من خطر الإصابة بالنوبات القلبية. يُحسن الإقلاع عن التدخين على الفور من مستوى الأوكسجين في الدم ومعدل ضربات القلب ويُقلل في الوقت ذاته خطر الإصابة بالنوبات القلبية في غضون سنة واحدة فحسب من الإقلاع عن التدخين.

السرطان - يُمكن أن يؤثر التدخين على نجاعة العلاج، مما يجعل من الصعب على جسمك التعافي ويزيد من فرصة عودة الإصابة بالسرطان، ويُمكن للإقلاع عن التدخين أن يحسن من استجابتك لعلاج السرطان ويزيد من فرصة البقاء على قيد الحياة لفترة أطول.

إذا شُخصت بالإصابة بحالة صحية مزمنة أو كنت تتعاطي أدوية، فلا تنس الحديث مع مقدم الرعاية الصحية، فهو أفضل شخص في إمكانه مساعدتك في الإقلاع عن التدخين، وفي الوقت ذاته إدارة حالتك الصحية أو أدويةك.

خطط لإقلاعك عن التدخين

1. (الأسرة، الصحة، المال). تعرّف على دوافعك للإقلاع عن التدخين، فقد يساعدك ذلك على اجتياز الأوقات العصيبة.
2. حدد تاريخ بدء الإقلاع عن التدخين - وتجنب الأيام التي تزيد فيها معدلات التوتر.
3. احشد الداعمين لك - مقدم الرعاية الصحية أو مدرب الإقلاع عن التدخين أو أفراد العائلة أو الأصدقاء.
4. احصل على أدوية الإقلاع عن التدخين قبل التاريخ المحدد للإقلاع عنه.
5. جهّز مجموعة الإقلاع عن التدخين - مشتتات الانتباه كعيّدان تنظيف الأسنان وبنّور دوار الشمس والألعاب والكتب.
6. حدد ما يدعوك إلى التدخين وضع استراتيجيات التأقلم للمساعدة في التعامل مع الرغبة الشديدة في التدخين أو الحيلولة دون ظهورها.
7. التجارب المصغرة للإقلاع عن التدخين، التدريب مفيد! جرب "الإقلاع" عن تدخين أول سيجارة في اليوم - استحم أو امش بدلاً من تدخين أول سيجارة. جرب في أوقات مختلفة وباستخدام مهارات تأقلم مختلفة.
8. تخلص من كل أنواع التبغ لديك. نعم، كلها.
9. هل تشعر بالتوتر؟ احرص على تنظيم أنفاسك، آخذاً شهيقاً عميقاً ببطء من أنفك ثم أخرج الزفير من فمك، وتكرر ذلك.
10. هل دخنت سيجارة واحدة بعد الإقلاع أو انتكست؟ لا تستسلم! فقد يتطلب الأمر بضع محاولات قبل أن تتمكن من الإقلاع عن التدخين إلى الأبد. فلتعد إلى الصراط المستقيم وتذكر الأسباب التي دفعتك إلى الإقلاع عن التدخين.

تعامل مع كل مرة تظهر لديك الرغبة في التدخين على أنها مرة واحدة، حيث إنها لا تدوم لأكثر من 5 إلى 10 دقائق فحسب.

استعد لتحقيق النجاح

هل تدخن 10 سجائر أو أكثر في اليوم الواحد؟

جرب العلاج المركب ببدايل النيكوتين لتحسين فرصك في الإقلاع عن التدخين والامتناع عن الرجوع إليه.

ما المقصود بالعلاج المركب؟

هو المزج بين استخدام لاصقة النيكوتين والعلكة أو الأقراص، وللحصول على أفضل النتائج، استخدم الأدوية وفقًا للتعليمات ولا تنقطع عن العلاج قبل اكتماله.

كيفية عمل هذه الطريقة

تمنحك اللاصقة جرعة ثابتة من النيكوتين على مدار اليوم.

تعمل العلكة أو الأقراص بسرعة لوأد الرغبة الشديدة في التدخين في مهدها!

ماذا عن السجائر الإلكترونية؟

على الرغم من الشعبية التي حققتها السجائر الإلكترونية في الآونة الأخيرة، بيد أنها لا تُعد دواءً معتمدًا من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية للإقلاع عن التدخين.

للحصول على دعم إضافي:

NY-QUITS (1-866-697-8487) nysmokefree.com/ar-866-1

من إعداد روزويل بارك لخدمات الإقلاع عن التدخين، لصالح خط الإقلاع عن التدخين في ولاية نيويورك، الموجود بمركز روزويل بارك الشامل لعلاج السرطان | بوفالو، نيويورك،

NY-QUITS (1-866-697-8487) nysmokefree.com-866-1

إذا كنت تعاني من فقدان حاسة السمع أو تجد صعوبة فيه أو تعاني من إعاقة تمنعك من الكلام: اتصل على الخدمة المقدمة من ولاية نيويورك لتحويل المكالمات غير الصوتية إلى مكالمات صوتية (نيويورك ريلاي سيرفس) على الرقم 1-1-7 (تحويل النص المكتوب إلى صوت)، وزود مشغل الخدمة برقم خط الإقلاع عن التدخين.