

# سیگار

## و راهکارهای ترک سیگار



استعمال سیگار یکی از علل اصلی بیماری و مهمترین عامل قابل پیشگیری مرگ و میر است. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض دود سیگار خطر ابتلا به بیماری و مرگ را در فرد افزایش می‌دهد. سیگار همچنین با بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات غیر کشنده دیگر از جمله پوکی استخوان، چین و چروک پوست، بیماری زخم معده، ناتوانی جنسی و عوارض بارداری مرتبط است. حتی مصرف مقدار کمی سیگار، مانند یک نخ سیگار در روز، با افزایش خطرات سلامتی همراه است.

ترک سیگار و دور ماندن از سیگار می‌تواند یک چالش باشد، اما بسیاری از مردم آن را با موفقیت انجام داده‌اند. این مبحث، فواید ترک سیگار و رویکردهایی را که می‌تواند به موفقیت شما کمک کند، مورد بحث قرار می‌دهد.

### فواید ترک سیگار

ترک سیگار فواید سلامتی قابل توجه و فوری برای مردان و زنان در هر سنی دارد. هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، مزایای بیشتری خواهید داشت. افرادی که قبل از 50 سالگی سیگار را ترک می‌کنند، در مقایسه با افرادی که به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند، خطر مرگ در 15 سال آینده را به نصف کاهش می‌دهند. با این حال، هرگز برای ترک سیگار دیر نیست. افرادی که سیگار را پس از 65 سالگی ترک می‌کنند نسبت به افرادی که به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند بیشتر عمر طولانی‌تری دارند.

### کاهش خطر ابتلا به بیماری

**بیماری قلبی عروقی** - سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری عروقی قلب را در افراد دو برابر می‌کند، وضعیتی که می‌تواند منجر به حمله قلبی شود. ترک سیگار می‌تواند به سرعت این خطر را کاهش دهد. یک سال پس از

ترک سیگار، خطر مرگ ناشی از بیماری عروقی قلب تقریباً به نصف کاهش می‌یابد و با گذشت زمان همچنان کاهش می‌یابد. سیگار همچنین خطر سکته مغزی و بیماری شریان محیطی را افزایش می‌دهد (شرایطی که در آن رگ‌های خونی که خون را به پاها می‌برند مسدود یا باریک می‌شوند و باعث درد پا می‌شوند). این خطرات همچنین پس از ترک سیگار کاهش می‌یابد.

**بیماری ریه** - سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری‌های ریوی طولانی مدت مانند بیماری مزمن انسدادی ریه را افزایش می‌دهد. در حالی که بسیاری از آسیب‌های ریوی ناشی از سیگار برگشت پذیر نیست، ترک سیگار می‌تواند آسیب بیشتر به ریه‌ها را کاهش دهد، و بسیاری از افراد مبتلا به سرفه مزمن و خلط، متوجه بهبود این علائم در طول سال اول پس از ترک سیگار می‌شوند.

سیگار کشیدن نیز با افزایش خطر ابتلا به آسم همراه است و درمان آسم در افرادی که سیگار می‌کشند دشوارتر است.

**سرطان** - سیگار عامل تقریباً 90 درصد موارد سرطان ریه است. ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را طی پنج سال پس از ترک سیگار کاهش می‌دهد، اگرچه افرادی که قبلاً سیگار می‌کشیدند همچنان در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه نسبت به افرادی هستند که هرگز سیگار نکشیده‌اند.

ترک سیگار ممکن است خطر ابتلا به سرطان‌های دیگر مانند سرطان‌های سر و گردن، مری، پانکراس و مثانه را نیز کاهش دهد. ترک سیگار حتی پس از تشخیص یکی از این سرطان‌ها مفید است، زیرا خطر ابتلا به سرطان دوم را کاهش می‌دهد و ممکن است شانس زنده ماندن از سرطان اول را افزایش دهد.

**بیماری زخم پپتیک** - سیگار کشیدن خطر ابتلا به زخم معده را افزایش می‌دهد. اگر زخم ایجاد شده باشد، ترک سیگار این خطر را کاهش می‌دهد و سرعت بهبود زخم را افزایش می‌دهد.

**پوکی استخوان** - سیگار کشیدن باعث افزایش تحلیل استخوان و افزایش خطر شکستگی لگن در زنان می‌شود. ترک سیگار بعد از تقریباً 10 سال شروع به معکوس کردن این خطر می‌کند. افزایش تحلیل استخوان در مردان سیگاری نیز مشاهده شده است، اگرچه مشخص نیست که خطر شکستگی در مردان با مصرف سیگار چقدر افزایش می‌یابد.

**سایر بیماری‌ها** - سیگار کشیدن همچنین باعث ایجاد یا کمک به بسیاری از شرایط دیگر، از جمله دیابت نوع 2، مشکلات جنسی (مثلاً اختلال نعوظ در مردان)، مشکلات دندان‌ها یا لثه‌ها، و برخی عفونت‌ها می‌شود. ترک سیگار می‌تواند خطر ابتلا به این مشکلات را کاهش دهد.

**کاهش خطر ابتلا به بیماری در خانواده و دوستان** - ترک سیگار همچنین برای خانواده و سایر افرادی که با شما وقت می‌گذرانند مفید خواهد بود، زیرا قرار گرفتن در معرض دود سیگار نیز با تعدادی از بیماری‌های جدی مرتبط است.

خطر ابتلا به سرطان ریه، بیماری عروق کرونر قلب و سکته مغزی در بزرگسالانی که در معرض دود سیگار هستند، افزایش می‌یابد.

کودکانی که در معرض دود سیگار هستند در معرض خطر ابتلا به موارد زیر هستند:

● سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)

● آسم و سایر مشکلات تنفسی

● عفونت گوش و کم‌شنوایی

● ابتلا به بیماری قلبی عروقی یا سرطان در مراحل بعدی زندگی

زنانی که در دوران بارداری سیگار می کشند، در معرض افزایش خطر عوارضی از جمله زایمان زودرس، سقط جنین و مرده زایی هستند. احتمال کم وزنی نوزادان آنها در بدو تولد نیز بیشتر است.

## آماده شدن برای ترک

سیگار کشیدن به عنوان یک بیماری اعتیاد آور مزمّن شناخته می شود و برای برخی (و نه همه) افراد، ترک آن می تواند بسیار چالش برانگیز باشد. افراد ممکن است از نظر نحوه سیگار کشیدن، موفقیت آنها در ترک، علائمی که در هنگام تلاش برای ترک دارند و عواملی که ممکن است منجر به عود شود، تفاوت های زیادی داشته باشند. بسیاری از مردم سعی می کنند خود به خود، بدون هیچ گونه کمکی از داروها یا حمایت های دیگر، آن را ترک کنند. میزان موفقیت در این شرایط بسیار کمتر است.

زمانی که تصمیم به ترک سیگار گرفتید، اولین قدم معمولاً تعیین تاریخ ترک است. این تاریخ، روزی است که به طور کامل سیگار را ترک خواهید کرد. در حالت ایده آل، این تاریخ باید در دو هفته آینده باشد، اگرچه برخی افراد تاریخ خاصی را انتخاب می کنند که برای آنها مهم است (مثلاً تولد، سالگرد یا تعطیلات).

بسیاری از پزشکان توصیه می کنند در تاریخ ترک سیگار به یکباره سیگار را ترک کنید. با این حال، برخی از افراد ترجیح می دهند به تدریج تعداد سیگارهای خود را، قبل از تاریخ ترک کامل، کاهش دهند.

هنگامی که تاریخ ترک خود را تعیین کردید، کارهایی وجود دارد که می توانید انجام دهید تا به آمادگی شما برای ترک سیگار می تواند کمک کند:

● تغییر رفتار و مصرف دارو دو روش اصلی ترک سیگار هستند. استفاده از هر دو روش با هم شانس شما را برای ترک موفقیت آمیز افزایش می دهد.

به این فکر کنید که با تلاش های قبلی خود برای ترک چه اتفاقی افتاده است. چه چیزی کار کرد؟ چه چیزی کار نکرد؟ چه چیزی به عود کمک کرد؟ آیا چیزی هست که یاد گرفته باشید و بتوانید این بار برای موفقیت بیشتر انجام دهید

● به خانواده، دوستان و همکاران خود در مورد طرح ترک کار بگویید و از آنها درخواست حمایت کنید.

● برای مقابله با علائم ترک نیکوتین، مانند میل شدید به سیگار، آماده شوید. این علائم عبارتند از اضطراب، مشکل در خواب، تحریک پذیری، مشکل در تمرکز، بی قراری، ناامیدی یا عصبانیت و افسردگی. این علائم در صورت استفاده از داروهای ترک سیگار کاهش یافته و قابل تحمل تر می شوند.

علائم ترک معمولاً ظرف چند هفته پس از ترک کامل سیگار قابل کنترل می شود. به طور کلی علائم در سه روز اول به اوج خود می رسد و طی سه تا چهار هفته آینده کاهش می یابد، بنابراین به خاطر داشته باشید که با گذر زمان، کار آسان تر می شود. شدت علائم متفاوت است اما عموماً در افرادی که زیاد سیگار می کشند قوی تر است.

● برای مقابله با چیزهایی که باعث تحریک سیگار می شود آماده شوید. به عنوان مثال می توان به حضور افراد سیگاری در خانه یا محل کار، موقعیت های استرس زا و نوشیدن الکل اشاره کرد. اگر عادت به کشیدن سیگار در طول روز کاری دارید، ممکن است ترک کردن آن در تعطیلات کار آسان تری باشد. اگر با شخص دیگری که سیگار می کشد زندگی می کنید، از آن شخص و سایر اعضای خانواده بخواهید که در خانه و ماشین سیگار نکشند تا کمتر وسوسه سیگار کشیدن شوید.

هوس های گاه به گاه برای سیگار را پیش بینی کنید. اینها می توانند شدید باشند و ممکن است به طور دوره ای در بازه زمانی طولانی تری نسبت به علائم ترک رخ دهند. هوس ها ممکن است در اثر موقعیت های مرتبط با سیگار کشیدن، استرس یا نوشیدن الکل ایجاد شود. این هوس ها یکی از دلایل رایج عود مصرف سیگار افراد،

پس از ترک است. مهم است به خاطر داشته باشید که اگر با انجام کار دیگری برای چند دقیقه حواس خود را پرت کنید، هوس معمولاً در چند دقیقه از بین می‌رود. داروهایی مانند چسب‌های نیکوتین، آدامس، قرص‌ها، وارنیکلین یا بوپروپیون نیز دفعات و شدت هوس را کاهش می‌دهند.

**برای به حداقل رساندن افزایش وزن، یک برنامه ورزشی و یک رژیم غذایی سالم برنامه ریزی کنید.**

افزایش وزن ممکن است به این دلیل اتفاق بیفتد که افراد تمایل دارند بعد از ترک سیگار بیشتر غذا بخورند. به طور معمول، افراد در دو هفته اول دو تا پنج پوند (یک تا دوونیم کیلوگرم) اضافه وزن پیدا می‌کنند و به دنبال آن در چهار تا پنج ماه آینده چهار تا هفت پوند (دو تا سه و نیم کیلوگرم) اضافه وزن پیدا می‌کنند. میانگین کل افزایش وزن 8 تا 10 پوند (چهار تا پنج کیلوگرم) است. در حالی که این مسئله می‌تواند ناامید کننده باشد، می‌تواند به خاطر داشته باشید که مزایای ترک سیگار بسیار بیشتر از خطرات مرتبط با افزایش وزن است. فعالیت بدنی علاوه بر حفظ وزن فواید دیگری نیز دارد، پس برای به حداقل رساندن افزایش وزن، یک برنامه ورزشی و یک رژیم غذایی سالم برنامه ریزی کنید.

تغییرات رفتاری برای کمک به ترک

شما می‌توانید تغییراتی را در رفتار روزانه خود ایجاد کنید تا به شما کمک کند سیگار را به تنهایی ترک کنید، اما افرادی که از حمایت رفتاری استفاده می‌کنند، به احتمال زیاد سیگار را با موفقیت ترک می‌کنند. ترکیب تغییرات رفتاری با یک دارو، شانس شما را برای ترک موفقیت آمیز افزایش می‌دهد

آموزش حل مسئله/مهارت - هنگام آماده شدن برای ترک، مهم است که موقعیت‌ها یا فعالیت‌هایی را شناسایی کنید که خطر سیگار کشیدن یا عود را در شما افزایش می‌دهد. پس از شناسایی این موقعیت‌ها، ممکن است

لازم باشد مهارت های مقابله ای جدیدی را توسعه دهید. این ممکن است شامل یک یا چند مورد از موارد زیر باشد

- برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنید، مانند شروع یک برنامه ورزشی یا یادگیری تکنیک های تمدد اعصاب. ورزش شدید می تواند توانایی ترک سیگار و جلوگیری از عود را افزایش دهد و همچنین به کاهش یا جلوگیری از افزایش وزن کمک می کند.
- زمان را با سایر افراد سیگاری و در مکان هایی که سیگار کشیدن مجاز است به حداقل برسانید. اگر با افرادی که سیگار می کشند زندگی می کنید، از آنها بخواهید در خانه یا ماشین سیگار نکشند.
- بدانید که هوس ها اغلب منجر به عود می شود. با اجتناب از موقعیت های مرتبط با سیگار کشیدن، با به حداقل رساندن استرس و اجتناب از مصرف الکل می توان تا حدودی از هوس ها پیشگیری کرد. هوس فروکش خواهد کرد. جایگزین های خوراکی (مانند آدامس بدون قند، هویج، تخمه آفتابگردان و غیره) را برای زمانی که هوس ایجاد می کند، در دسترس داشته باشید.
- سعی کنید از افکاری مانند "یک نخ سیگار ضرری ندارد" اجتناب کنید. یک نخ سیگار معمولاً منجر به سیگارهای بیشتر می شود.
- تا حد امکان اطلاعات بیشتری در مورد آنچه در طول تلاش برای ترک سیگار رخ خواهد داد و نحوه مقابله با آن داشته باشید. این موارد را می توان به راحتی به صورت آنلاین، یا صحبت با یک مشاور پیدا کرد. گروه های پشتیبانی می توانند مفید باشند



حمایت - داشتن حمایت مداوم برای ترک سیگار بسیار مفید است. پشتیبانی می‌تواند از طرف خانواده و دوستان یا یک مشاور باشد. علاوه بر تشویق مداوم، مهم است که فردی داشته باشید که بتوانید در مورد مشکلاتی که در حین تلاش برای ترک سیگار دارید، مانند افزایش وزن، عدم حمایت خانواده و دوستان، یا علائم طولانی مدت ترک، با او صحبت کنید.

## داروها برای ترک

چندین دارو وجود دارد که می‌تواند به شما در ترک سیگار کمک کند داروهای مؤثر عبارتند از آدامس نیکوتین، چسب، یا قرص‌های پاستیل و داروهای نسخه‌ای وارنیکلین و بوپروپیون

درمان جایگزین نیکوتین - نیکوتین ماده‌ای است که در سیگار وجود دارد و باعث اعتیاد آن‌ها می‌شود. هنگامی که سطح نیکوتین کاهش می‌یابد، اکثر افراد علائم ترک را نشان می‌دهند. اینها عبارتند از تحریک پذیری، ناامیدی، عصبانیت، اضطراب، مشکل در تمرکز، بیقراری، افسردگی، مشکل در خواب رفتن یا ماندن در خواب، و میل به نیکوتین

درمان جایگزین نیکوتین برای کاهش شدت علائم ترک پس از ترک طراحی شده است. اما، در حالی که می‌تواند ترک را آسان‌تر کند، نمی‌تواند به طور کامل از علائم جلوگیری کند.

نیکوتین به اشکال مختلف به صورت آدامس یا قرص، چسب، اسپری بینی یا استنشاقی موجود است. همه به طور یکسان مؤثر به نظر می‌رسند، اگرچه افراد مختلف ممکن است متوجه شوند که یک شکل را بر دیگری ترجیح می‌دهند. استفاده از بیش از یک شکل از درمان جایگزین نیکوتین به صورت ترکیبی مؤثرتر از استفاده از یک شکل به تنهایی است. به طور کلی، فرد از یک چسب نیکوتین برای تامین سطح ثابت نیکوتین استفاده

می شود و در صورت نیاز برای کنترل هوس سیگار، آدامس نیکوتین یا قرص یا اسپری استنشاقی یا بینی را می توان اضافه کرد.

درمان جایگزین نیکوتین حتی در افراد مبتلا به بیماری قلبی شناخته شده بی خطر است.

پچ های پوستی - پچ های نیکوتینی، نیکوتین را از طریق یک چسب پوستی به خون می رساند. چندین دوز در دسترس است. پچ با بالاترین دوز (21 میلی گرم در پچ) معمولاً برای افرادی مناسب است که به کشیدن روزانه 10 نخ سیگار (نیم پاکت) یا بیشتر عادت دارند. افرادی که کمتر سیگار می کشند ممکن است پچ با دوز کمتر (14 میلی گرم) را انتخاب کنند. چسب ها علائم ترک شما را کاهش می دهند اما آنها را از بین نمی برند.

به طور کلی توصیه می شود که این پچ را حداقل به مدت 12 هفته استفاده کنید.

برخی از افرادی که از پچ در شب استفاده می کنند با مشکل بی خوابی یا رویاهای واضح روبرو می شوند. از سوی دیگر، پوشیدن پچ در شب ممکن است به جلوگیری از علائم دشوار ترک اولیه صبح کمک کند. اگر علائم آزاردهنده مرتبط با خواب دارید، یکی از روش ها این است که شب ها چسب را بردارید و صبح ها یک چسب جدید استفاده کنید. شما همچنین می توانید از شکل دیگری از درمان جایگزین نیکوتین (مانند آدامس) در اول صبح قبل از اثرگذاری پچ جدید استفاده کنید.

پچ های نیکوتین احتمالاً منجر به اعتیاد به نیکوتین نمی شوند.

آدامس - آدامس نیکوتینی حاوی نیکوتین است که با جویدن به آرامی آزاد می شود. آدامس در دو دوز، 4 میلی گرم (برای افرادی که اولین سیگار خود را ظرف 30 دقیقه پس از بیدار شدن می کشند) و 2 میلی گرم (برای افرادی که اولین سیگار خود را پس از 30 دقیقه بیدار شدن یا بیشتر می کشند) موجود است.

شما می توانید تا 24 قطعه آدامس نیکوتینی در روز استفاده کنید. در حالی که آدامس از علائم ترک جلوگیری نمی کند، ممکن است شدت علائم را کاهش دهد. درصد بسیار کمی از افرادی که سیگار را ترک می کنند به مصرف کننده مزمن آدامس تبدیل می شوند. با این حال، استفاده طولانی مدت از آدامس به مراتب خطر کمتری نسبت به سیگار کشیدن دارد.

آدامس نیکوتین هنگامی که با یک برنامه رفتاری فشرده استفاده می شود، می تواند شانس شما را برای ترک موفقیت آمیز تا 50 درصد افزایش دهد. بدون برنامه رفتاری، شانس شما برای ترک سیگار کمتر خواهد بود. استفاده از آدامس به طور کلی برای سه تا شش ماه توصیه می شود.

جویدن آدامس نیکوتینی متفاوت از آدامس معمولی است. برای موثر بودن، نیکوتین باید از طریق گونه یا لثه جذب شود. برای اینکه بخوبی جذب شود، باید آدامس را آنقدر بجوید که نیکوتین آزاد شده را احساس کنید. این مانند یک احساس سوزن سوزن شدن است. سپس، آدامس را در داخل گونه خود نگه دارید یا آن را پارک کنید تا زمانی که سوزن سوزن شدن برطرف شود. این چرخه را تکرار کنید (آدامس را دوباره بجوید تا زمانی که احساس سوزن سوزن شدن کنید، سپس آن را در گونه خود نگه دارید) به مدت 30 دقیقه و سپس آدامس را بردارید و دور بیندازید. اگر خیلی سریع بجوید، نیکوتین بلعیده می شود که می تواند باعث ناراحتی معده شود و برای تسکین علائم ترک خیلی مؤثر نیست.

بهتر است از نوشیدن قهوه، نوشابه یا آب پر تقال در حین جویدن آدامس یا ۱۵ دقیقه قبل از آن خودداری کنید. این نوشیدنی ها بزاق شما را اسیدی می کنند که جذب نیکوتین را محدود می کنند.

پاستیل - پاستیل های نیکوتینی به آرامی نیکوتین را در بزاق دهان شما آزاد می کنند. نیکوتین مانند آدامس عمل می کند، زیرا باید در دهان جذب شود و بلعیده نشود. از آنجایی که پاستیل ها نیازی به جویدن ندارند، ممکن است استفاده از آنها برای برخی افراد آسان تر باشد. آنها در دوزهای 2 و 4 میلی گرم عرضه می شوند.

اسپری بینی - اسپری بینی نیکوتین محلول مایع نیکوتین را به بینی می‌رساند. در مقایسه با چسب و آدامس، اسپری بینی افزایش نسبتاً سریعی در سطح نیکوتین در خون ایجاد می‌کند که بیشتر شبیه به آنچه هنگام سیگار کشیدن اتفاق می‌افتد، ایجاد می‌کند. با این حال، تحریک بینی شایع است. اسپری های بینی بی خطر هستند.

وارنیکلین - وارنیکلین یک داروی تجویزی است که برای کاهش علائم ترک نیکوتین و هوس سیگار عمل می‌کند

وارنیکلین باید بعد از غذا و با یک لیوان پر آب مصرف شود. در مجموع 12 هفته بر اساس برنامه زیر گرفته می‌شود

● یک قرص 0.5 میلی گرمی روزانه به مدت سه روز

● یک قرص 0.5 میلی گرمی دو بار در روز برای چهار روز بعدی

● یک قرص 1 میلی گرمی دو بار در روز از روز 7 شروع می‌شود

افزایش تدریجی دوز برای به حداقل رساندن عوارض جانبی، به ویژه حالت تهوع در نظر گرفته شده است

اگر وارنیکلین مصرف می‌کنید، بهتر است حداقل یک هفته پس از شروع دارو، تاریخ ترک خود را برنامه ریزی کنید (اگرچه اگر تاریخ ترک دیرتر باشد، تا پنج هفته پس از شروع دارو، باز هم موثر است). حتی اگر هنوز آماده نیستید که به یک تاریخ ترک متعهد شوید، وارنیکلین می‌تواند به کاهش هوس کمک کند، که می‌تواند ترک را در زمانی که آماده هستید آسان تر کند.

پس از 12 هفته، حتی اگر با موفقیت سیگار را ترک کردید، ممکن است نیاز باشد برای کاهش خطر عود،

مصرف وارنیکلین را برای 12 هفته دیگر ادامه دهید.

عوارض جانبی رایج وارنیکلین شامل حالت تهوع و رویاهای واضح است. اگرچه نگرانی در مورد ارتباط با بیماری های قلبی عروقی (حمله قلبی یا سکته مغزی) مطرح شده است، اما داده ها نشان می دهد که خطر به طور قابل توجهی افزایش نمی یابد

برخی از افراد ممکن است از درمان ترکیبی با وارنیکلین و چسب نیکوتین سود ببرند.

بوپروپیون - بوپروپیون یک داروی ضد افسردگی است که می تواند برای کمک به ترک سیگار استفاده شود،

اگرچه نسبت به درمان جایگزین نیکوتین ترکیبی یا وارنیکلین موثرتر است

بوپروپیون معمولاً یک بار در روز به مدت سه روز مصرف می شود، سپس از دو هفته قبل از تاریخ ترک به دو بار

در روز افزایش می یابد. معمولاً حداقل 12 هفته ادامه می یابد

بوپروپیون به طور کلی به خوبی تحمل می شود، اما ممکن است باعث خشکی دهان و مشکل در خواب شود. این

دارو نباید توسط افرادی که دارای اختلال تشنجی یا اختلال دوقطبی هستند استفاده شود و در برخی شرایط

دیگر مانند افرادی که در معرض خطر تشنج هستند توصیه نمی شود.

عود (بازگشت به سیگار)

اگر در اولین تلاش نتوانستید سیگار را ترک کنید، یا اگر سیگار را ترک کردید اما سیگار را شروع کنید، به تلاش

برای ترک ادامه دهید. بیشتر افراد قبل از اینکه بتوانند به طور کامل آن را ترک کنند، تلاش های زیادی برای

ترک می کنند و عود را نباید به عنوان یک شکست در نظر گرفت. هر ترک باید یک پیروزی تلقی شود، و هر چه

بیشتر طول بکشد، بهتر است

اگر سیگار را مجدداً شروع می کنید، مهم است که دلیل آن را درک کنید تا تلاش بعدی شما با موفقیت

بیشتری همراه باشد. به شرایطی فکر کنید که باعث شد مجدد به مصرف سیگار برگردید. زمانی که قصد ترک

سیگار را دارید این را در نظر داشته باشید. اگر برای مدتی موفق بودید، می‌توانید یاد بگیرید که چه چیزی کمک کرده و چه چیزی نه و دفعه بعد از این اطلاعات استفاده کنید. سعی کنید دلایلی را که باعث شده است دوباره سیگار بکشید را بیابید و مشخص کنید که آیا از روش‌ها (دارو، مشاوره) به درستی استفاده کرده‌اید و آیا کاری وجود دارد که می‌توانستید متفاوت انجام دهید. سپس راه‌هایی را برای استفاده دفعه بعد بررسی کنید. سعی کنید روش‌های مختلف یا ترکیبی از روش‌ها را امتحان کنید

بیشتر عودها در هفته اول پس از ترک، زمانی که علائم ترک شدید هستند، رخ می‌دهد. سعی کنید از منابع پشتیبانی (به عنوان مثال، خانواده، دوستان) در این زمان حساس استفاده کنید. در نظر بگیرید که برای سیگار نکشیدن به خودتان جایزه بدهید. برای مثال، می‌توانید از پولی که در سیگار پس‌انداز می‌کنید، برای یک غذای خاص، ماساژ، فیلم، یک لباس جدید، یا یک شام خاص یا فعالیت‌های دیگر استفاده کنید

عودهای بعدی اغلب در موقعیت‌های استرس‌زا یا با موقعیت‌های اجتماعی که با سیگار کشیدن همراه است، رخ می‌دهد. آگاهی از این موقعیت‌های پرخطر ممکن است کمک کند

اگر مشکلات دیگری مانند افسردگی یا وابستگی به الکل یا مواد مخدر ترک را برای شما دشوارتر می‌کند، کمک حرفه‌ای را از یک مرکز ترک یا مشاور بگیرید

#### نقش سیگارهای الکترونیکی

سیگارهای الکترونیکی دستگاه‌هایی هستند که با باتری کار می‌کنند و نیکوتین را گرم می‌کنند تا ذرات معلق در هوا تولید کنند. بخار سیگارهای الکترونیکی سموم بسیار کمتری نسبت به دودی که از سیگار دریافت می‌کنید دارد، اما این بدان معنا نیست که سیگارهای الکترونیکی فاقد سم یا بی‌ضرر هستند. با این حال، تعداد و سطوح سموم در سیگارهای الکترونیکی به مراتب کمتر از سیگارهای معمولی است، و مصرف سیگار الکترونیک از سیگارهای معمولی خطر کمتری دارد. کارشناسان هنوز نمی‌دانند که آیا سیگارهای الکترونیکی در صورت

استفاده طولانی مدت خطراتی دارند یا خیر. زیرا این دستگاه‌ها تنها پس از سال 2013 به طور گسترده مورد استفاده قرار گرفتند. با این حال، تا کنون هیچ افزایشی در خطر بیماری قلبی، ریوی یا سرطان در این افراد مشاهده نشده است. که از سیگار کشیدن به سیگار الکترونیکی روی می آورند. در اکثر مطالعات، افرادی که از سیگار کشیدن به استفاده از سیگار الکترونیکی روی می آورند، علائمی مانند سرفه و خلط را کاهش می دهند و در تست های عملکرد ریه و عروق بهبود می یابند

کارشناسان توصیه می کنند افرادی که به دنبال ترک سیگار هستند، ابتدا از داروهای ترک سیگار به جای سیگارهای الکترونیکی استفاده کنند، زیرا ایمنی و اثربخشی آنها به خوبی ثابت شده است.

از آنجایی که خطرات درازمدت مصرف سیگار الکترونیکی هنوز شناخته نشده است، بسیاری از کارشناسان کاربران سیگار الکترونیکی را تشویق می کنند تا در نهایت پس از اطمینان از اینکه انجام این کار باعث بازگشت مجدد به سیگار نمی شود، برنامه ریزی کنند تا سیگارهای الکترونیکی را به طور کامل ترک کنند.