

## ترك التدخين

- التدخين يزيد من خطورة الإصابة بمشاكل خلال او بعد العملية خصوصا المشاكل التنفسية.
- الترك ٤-٦ أسابيع قبل العملية والاستمرار بدون تدخين لمدة ٤ أسابيع بعدها م الممكن ان تقلل نسبة الإصابة بمضاعفات الجرح بنسبة ٥٠%.
- الترك بصورة دائمية يمكن أن يضيف سنين لحياتك.

## الاستعداد ليوم الترك

1. اختر اليوم و اشرهه على التقويم.
2. أخبر عائلتك وأصدقائك عن يوم تركك للتدخين.
3. تخلص من جميع السجائر و النفاطات في بيتك، السيارة، ومكان العمل.
4. اجمع البدائل الفموية (علكة لا سكرية، جزر، حلوى صلبة، قصب و اعواد الاسنان).
5. قرر على خطة استخدام لصقات النيكوتين أم لا.
6. تمرن على قول: لا شكرا، انا لا ادخن.
7. انشأ نظام دعم مع أعضاء العائلة او مع صديق قد نجح في الإقلاع عن التدخين. أطلب من الذين يدخنون بأن لا يدخنوا بالقرب منك.
8. بيروبيون أو فارنيكلين، استخدم جرعتك يوميا إلى يوم الترك.
9. تذكر محاولتك السابقة للترك و حدد ما الخطأ الذي حصل.

د. زيد زهير الاشيقر

اختصاصي الجراحة العامة

MB, ChB MD FICMS

## يوم ترك التدخين

1. لا تدخن. هذا يعني ولا سيجارة واحدة، حتى ولا نفس واحد.
2. ابق نشيطا. جرب المشي، الرياضة أو أي هواية.
3. اشرب الكثير من الماء و العصائر.
4. ابدأ باستخدام بدائل النيكوتين إذا كانت هذه رغبتك.
5. احضر صف للإقلاع التدخين أو اتبع خطة مساعدة ذاتية.
6. ابتعد عن المواقف التي تشجع على التدخين.
7. تجنب الناس المدخنين.
8. قلل أو تجنب الكحول.
9. فكر في كيفية تغيير روتين حياتك. استخدم طريق آخر للذهاب الى العمل، اشرب الشاي بدلا من القهوة، تناول الافطار في مكان اخر او تناول طعام مختلف.

## التعامل مع أعراض السحب

- بدائل النيكوتين و الادوية الاخرى من الممكن أن تساعد في التقليل من أعراض السحب. معظم المدخنين يجد الجزء الذهني هو الذي يمثل التحدي الأصعب.
- إذا كنت تدخن لي فترة، فالتدخين مرتبط تقريبا بكل شي في حياتك من النهوض في الصباح، تناول الطعام وشرب القهوة.. الخ. يتطلب مضي بعض الوقت لفك الارتباط بين التدخين و هذه النشاطات و هو السبب بالاندفاع للتدخين بالرغم من استخدام بدائل النيكوتين.

