



تصلك هذه الورقة لأنك تدخن أو تستخدم السجائر الإلكترونية. والإقلاع هو أفضل ما يمكنك فعله لصحتك مهما كان عمرك، وزيارتك اليوم فرصة جيدة للبدء. توضح لك هذه الورقة كيف تجعل الإقلاع أسهل.

ما هو؟

النيكوتين يسبب إدماناً قوياً، لذلك قد يكون الإقلاع صعباً، ويحتاج كثير من الناس إلى عدة محاولات. يضر التدخين بالقلب والرئتين والأوعية الدموية والجلد، ويسبب أنواعاً كثيرة من السرطان. والسجائر الإلكترونية تحتوي أيضاً على النيكوتين ومواد كيميائية أخرى، وليست غير ضارة. تبدأ الفوائد خلال أيام: يتحسن التنفس والتذوق، وينخفض خطر النوبة القلبية خلال الأشهر التالية. والدعم والأدوية يزيدان فرص النجاح كثيراً.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اختر موعداً قريباً للإقلاع، وأخبر أهلك وأصدقاءك ليدعموك.
- أزل السجائر والولاعات والسجائر الإلكترونية ومنافض السجائر من بيتك وسيارتك ومكان عملك.
- انتبه لما يثير رغبتك في التدخين، مثل القهوة أو التوتر أو الوجبات، وخطط لفعل شيء آخر بدلاً منه.
- الرغبة الشديدة تزول خلال دقائق قليلة. أجلسها، واشرب الماء، وتنفس بعمق، أو امش قليلاً.
- اجعل بيتك وسيارتك خاليين من الدخان لحماية الأطفال والآخرين.
- إذا عدت للتدخين مرة، فلا تستسلم. تعلم من ذلك وحاول من جديد.

المتابعة

- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي أو الصيدلي خلال أسبوع إلى أسبوعين لوضع خطة للإقلاع.
- اسأل عن خدمة أو برنامج للمساعدة على الإقلاع عن التدخين قريب منك.
- اطلب فحص ضغط الدم والرئتين وتقييم خطر أمراض القلب.

الأدوية

- لصقات النيكوتين أو العلكة أو الأقراص أو البخاخ تخفف الرغبة. واستخدام اللصقة مع منتج سريع المفعول هو الأفضل. اتبع التعليمات على العبوة أو تعليمات الصيدلي.
- قد يقترح عليك طبيبك دواء بوصفة طبية يساعدك على الإقلاع.
- أخبر طبيبك أنك أقلعت، لأن بعض الأدوية قد تحتاج إلى مراجعة.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم أو ضغط أو انقباض في الصدر يستمر أكثر من بضع دقائق
- ضيق شديد في التنفس، أو ازرقاق الشفتين
- السعال مع خروج دم
- تورم الوجه أو الشفتين أو اللسان، أو صعوبة في التنفس بعد البدء بدواء
- أفكار بإيذاء نفسك، أو تغيير مفاجئ وكبير في مزاجك

