



مستشفى الدكتور سليمان فقيه  
Dr. Soliman Fakeeh Hospital

... providing hope.



**التدخين**

أسئلة شائعة عن الإقلاع عن التدخين

## أسئلة شائعة عن الإقلاع عن التدخين

هل حاولت أنت أو أي شخص تعرفه الإقلاع عن التدخين؟ إذا كان ذلك فإن المعلومات التي ستقدمها لك قد تساعدك لتحقيق هذا الهدف الذي ستعكس أثره إيجاباً على صحتك وعلى من حولك .

### سؤال: لماذا يجب علي التوقف عن التدخين؟

**جواب:** لأنك ستعيش أطول وتشعر بتحسن كبير. إن التوقف عن التدخين سوف يقلل من فرصة إصابتك بالأزمة القلبية والجلطة الدماغية والسرطان. الأشخاص الذين تعيش معهم وخاصة الأطفال سوف تتحسن صحتهم. إذا كنت حاملاً فإن الإقلاع عن التدخين سوف يزيد من فرصة ولادتك طفلاً سليماً يتمتع بصحة جيدة وكذلك سوف توفر الكثير من المال الذي قد تنفقه في أشياء أخرى غير شراء السجائر.

### سؤال: ما هو أول شيء أحتاج أن أقوم به عندما أقرر التوقف عن التدخين؟

**جواب:** يجب أن تحدد موعد اليوم الذي سوف تقلع فيه عن التدخين. قم بزيارة طبيبك قبل هذا الموعد لأنه سوف يقدم لك نصائح عملية ومعلومات عن الأدوية المناسبة لك.

### سؤال: ما هي الأدوية المناسبة لي كمدخن؟

**جواب:** قد تقلع عن التدخين بدون استخدام دواء وقد تحتاج إلى مساعدة دوائية. ولديك خمسة خيارات موافق عليها من الجهات الصحية العالمية.

١. الأقراص غير النيكوتينية.

٢. علكة النيكوتين.

٣. رذاذ أنفي نيكوتيني.

٤. مستشق النيكوتين.

٥. لصقات النيكوتين.

العلكة واللصقات متوفرة في الصيدليات المحلية، بإمكانك أن تطلب من طبيبك أن يصفها لك. وهذه الوسائل جميعها مفيدة وفعالة لمساعدة المدخنين المتحمسين للإقلاع عن التدخين.

### سؤال: كيف سأشعر عندما أتوقف عن التدخين؟ وهل سيزداد وزني أم لا؟

**جواب:** كثيراً من المدخنين يزيد وزنهم بعد التوقف عن التدخين ولكن ليس بالشيء الكثير، إذ عليك أن تأكل بإعتدال وتمارس قدراً من الرياضة، ولا تدع زيادة الوزن تقف عائقاً في طريق إمتناعك عن التدخين.

### سؤال: بعض أفراد عائلتي أو أصدقائي مدخنين ماذا أفعل إذا كنت بصحبتهم؟

**جواب:** أخبرهم أنك قد توقفت عن التدخين واطلب منهم الدعم وعدم التدخين أمامك أو ترك سجائر حولك.

### سؤال: ما هي الأنشطة التي أستطيع القيام بها إذا شعرت برغبة بالتدخين؟

**جواب:** تكلم مع شخص، إمش قليلاً، اشرب الماء، أشغل نفسك بشيء ما. حاول ان تقلل من الضغط الذي تتعرض له باخذ حمام دافئ، لعب رياضة خفيفة أو قراءة كتاب.



### سؤال: كيف أستطيع تغيير روتيني اليومي الذي كان يتضمن سيجارة مع وجبة الإفطار؟

**جواب:** عندما تقرر الإمتناع عن التدخين غير في روتينك اليومي وذلك بأخذ الفطور في مكان مختلف

شرب الشاي بدلا من القهوة واسلك طريقا مختلفا للعمل.

### سؤال: لقد حاولت الامتناع عن التدخين سابقاً ولكنني لم أنجح، ماذا أستطيع أن أفعل؟

**جواب:** تذكر أن نسبة كبيرة من الناس تحاول مرتين أو ثلاث مرات قبل النجاح. راجع محاولتك السابقة فكر في نقاط الضعف ونقاط القوة، حاول أن تستخدم أكثر الإستراتيجيات نجاحاً مرة أخرى.

### سؤال: ماذا أفعل إذا إحتجت مزيداً من المساعدة؟

**جواب:** حاول أن تستشير المختصين من أفراد أو مجموعات. هناك برامج متخصصة لدى المستشفيات والمراكز الصحية حاول الإتصال بهم والإستفادة من خبرتهم، قم بزيارة مركز تثقيف المرضى في مستشفى د. سليمان فقيه وستجد الدعم والمساعدة.