



کد سند: PEBRO56/B
تاریخ تدوین: 1400/11/28
تاریخ بازنگری: 1402/06/30
تاریخ بازنگری بعدی: 1404/06/01
تاریخ ابلاغ: 1402/06/30

آموزش به بیمار سیگار و گرفتگی عروق قلب



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 2027) 05138722140



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

راههای کمی ترک سیگار

از افراد سیگاری بخواهید که اطراف شما سیگار
نکشند

مکانها یا مهمانی هایی که شما را به سیگار کشیدن
وسوسه میکند نروید.

با افراد غیر سیگاری ارتباط برقرار کنید.

حتی یک سیگار نیز نکشید و هرگز فکر نکنید با

کشیدن یک سیگار یا قلیان دوباره معتاد

نخواهید شد. یک سیگار یا قلیان به سهولت

تبدیل به دو، سه و بار میشود.

در صورت داشتن وقت خالی برای خود سرگرمی (اتو

کردن لباسها، تمیز کردن اتومبیل، انجام

کارهای معوقه و...) ایجاد کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:
<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



بعد از ۲ تا ۳ هفته ، علائم مثبت و دلپذیر

شامل: کاهش سرفه و گلودرد، روشن شدن پوست

و زیبایی، تنفس راحت و بدون مشکل، احساس

شادابی و کاهش تب و بیحالی و برگشت حس

بویایی و چشایی را خواهید دید.

نکته قابل توجه:

ابتدای ۲۴ ساعت اول ترک سیگار ممکن است

شما علائم :

بدخلقی، بیخوابی، اضطراب، زودرنج بودن، بیوست، تهوع

و سرفه را داشته باشید که ۲ تا ۳ هفته طول

خواهد کشید.

بعد از ۲ تا ۳ هفته ، علائم مثبت و دلپذیر شامل:

کاهش سرفه و گلودرد، روشن شدن پوست و زیبایی،

تنفس راحت و بدون مشکل، احساس شادابی و

کاهش تب و بیحالی و برگشت حس بویایی و

چشایی را خواهید دید.

استرس خود را به روش زیر کاهش دهید

ورزش کردن به طور منظم

استفاده از یوگا و راههای آرامش اعصاب

پیاده روی در هوای تمیز و تنفس عمیق



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشد.



سیگار و گرفتگی عروق قلب

تعریف: مواد شیمیایی در تنباکو وجود دارد که برای سلولهای شما مضر میباشد.

آنها روی دیواره رگهای بدن به ویژه قلبتان اثر کرده باعث کمک به تشکیل پلاکهای مومی میشوند که با گذشت زمان آتروفری پلاکها سفت شده و رگهای قلبتان دچار گرفتگی و تنگی میشوند.

تنگی عروق و کمبود اکسیژن به دلیل جایگزینی گاز سمی سیگار به جای اکسیژن باعث میشود که خون کافی و اکسیژن دار به اعضای حیاتی بدنتان نرسد، در نتیجه درد قفسه سینه و به دنبال آن سکته قلبی خواهید داشت.



مضرات مصرف سیگار و قلیان

کمک به تشکیل پلاک مومی و صدمه به دیواره رگ و ایجاد التهاب
بی نظمی ضربان قلب
بیماری فشار خون
افزایش چربی خون
افزایش غلظت خون

پرشدن خون از گاز سمی مونواکسید کربن
استنشاق دود باعث افزایش سطح مونواکسید کربن (ماده سمی که دردود سیگار میباشد) در خونتان میشود.

گلوبولهای خونی میل ترکیبی زیادی به این گاز دارند و به جای اکسیژن با مونواکسید کربن ترکیب شده، در نتیجه

اعضای حیاتی بدنتان مثل کلیه و مغز و قلب و... دچار کمبود اکسیژن شده و نارسا میگردد.

عوامل ایجادکننده تمایل به سیگار

تفریح و تفنن
تقلید از دیگران
مشکلات عاطفی
دوستان و اطرافیان سیگاری



علائم مهمی که بر اثر مصرف سیگار و قلیان در شما رخ خواهد داد:

- ۱- درد قفسه سینه
- ۲- بی نظمی ضربان قلب
- ۳- تنگی نفس و عفونتهای تنفسی مکرر
- ۴- سکته قلبی و مرگ

چگونه سیگار و قلیان را ترک کنیم

گرفتن تصمیم قاطع جهت ترک سیگار
صحبت با یک مشاور درباره راههای ترک سیگار
پیدا کردن سیستم حمایتی که کمک کننده شما در ترک سیگار باشد و بعد از ترک نیز پشتیبان باشد.
گاهی برای ترک سیگار لازم به مصرف دارو میباشد، در خانمها در صورت مصرف قرص ضد بارداری، بارداری، شیردهی، پزشکتان را مطلع کنید.

داروی ترک توسط پزشک تجویز می شود:

به دو صورت نیکونین دار و بدون نیکوتین در شکل اسپری، آدامس و گاهی قرص میباشد.
ابتدای ۲۴ ساعت اول ترک سیگار ممکن است شما علائم: بدخلقی، بیخوابی، اضطراب، زودرنج بودن، بیبوست، تهوع و سرفه را داشته باشید که ۲ تا ۳ هفته طول خواهد کشید.

