

الإقلاع عن التدخين

العديد من أساليب الإقلاع عن التدخين تأتي بنتائج مع الكثير من الأشخاص. قد تجد أن مجموعة من الطرق المختلفة قد تساعد على النجاح في الإقلاع عن التدخين.

كيف يمكن أن تساعدني الأدوية في التوقف عن التدخين؟

الأدوية المساعدة للتخلص من أعراض الانسحاب يمكن أن تضاعف فرص النجاح الخاص بك في الإقلاع عن التدخين. في حين أنه من الطبيعي أن يكون هناك بعض أعراض الانسحاب، لكن يمكن أن تقلل الأدوية من شدة هذه الأعراض. المنتجات العلاجية البديلة للنيكوتين، مثل علك النيكوتين و لصقة النيكوتين، هي مستحضرات يمكن الحصول عليها بدون وصلة طبية وتحتوي على النيكوتين. هذه المنتجات تعمل على تقليل أعراض الانسحاب الناتج عن ترك التدخين عن طريق تعويض الجسم عن النيكوتين الذي تحصل عليه عن طريق التدخين، ولكن بدون أي من السموم الأخرى الموجودة في دخان التبغ.

Bupropion (Zyban®) and Varenicline (Champix®)

هما من الأدوية المساعدة في التوقف عن التدخين والتي عادة ما توصف في مقاطعة BC. وهي أدوية لا تحتوي على النيكوتين ولكنها تعمل على المخ للتحكم في أعراض الانسحاب وتقليل الرغبة الملحة للتدخين. سوف تحتاج إلى زيارة طبيب مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على وصفة طبية لأي من هذه الأدوية. و هو من يمكن أن يساعدك في اتخاذ القرار أي من هذه الأدوية قد يكون الأفضل بالنسبة لك.

ما هي البرامج المتوفرة في مقاطعة BC للمساعدة في التوقف عن التدخين؟

QuitNow

يوفر QuitNow خيارات ممتازة للأشخاص الراغبين في الإقلاع عن التدخين (ولأصدقاء وعائلات أولئك المدخنين). الموقع يحتوي على الكثير من النصائح الجيدة والمعلومات والخدمات والتي تشمل:

- أداة لوضع خطة الإقلاع.
- رسائل وصية للدعم - ارسل رسالة نصها QUITNOW إلى ٦٥٤٣٢١
- الدعم عبر الهاتف - الإتصال على الرقم المجاني ١-٨٧٧-٤٥٥-٢٢٣٣
- محادثة عبر الإنترنت

لمزيد من المعلومات يمكنك تصفح الموقع

www.quitnow.ca

برنامج الإقلاع عن التدخين في مقاطعة BC

يقدم برنامج الإقلاع عن التدخين في مقاطعة BC للمقيمين بالمقاطعة المنتجات العلاجية البديلة للنيكوتين بدون أي تكلفة و الأدوية المساعدة للإقلاع عن التدخين كجزء من التأمين الخاص بالمقاطعة. هذا البرنامج متاح لسكان مقاطعة BC الذين يدخنون

لماذا يجب الإقلاع عن التدخين؟

هناك العديد من الأسباب للإقلاع عن التدخين. منها الأسباب التالية:

- القلق بشأن الآثار الضارة للتدخين على صحتك.
- التبغ يقتل ما يقرب من ٦٠٠٠ شخص سنوياً في مقاطعة BC.
- التدخين يسبب الكثير من الأمراض مثل أمراض القلب، السكتة الدماغية و سرطان الرئة و الحنجرة و سرطان الفم، و النفاخ الرئوي.
- القلق من الآثار الضارة للتدخين على من حولك من الناس وخاصة الأطفال.
- الخسائر في المصاريف، سواء من حيث تكلفة المال أو قدرتك على عيش حياة نشطة و صحية.

أسباب أخرى للإقلاع عن التدخين وتشمل:

- الإحساس أنك في وضع السيطرة و التحكم في حياتك الخاصة.
- كونك القدوة الحسنة للأصدقاء و الأهل و العائلة.
- الحفاظ على أسنان بيضاء ناصعة و نفس طيب.
- الحفاظ على صحة البشرة تقليل التجاعيد.
- الحفاظ على حاسة الذوق و الشم.
- تحسن مستوى التنفس واللياقة البدنية العامة.
- التعافي الأسرع من العمليات الجراحية مع تقليل المضاعفات الجانبية لها.
- التخلص من رائحة الدخان من الشعر، و النفس و الملابس.

ما هو أفضل توقيت للإقلاع عن التدخين؟

انه دائما الوقت المناسب للإقلاع. الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين تبدأ من اليوم الأول لإقلاعه عن التدخين، و خاصة مع زيادة نسبة الأوكسجين في الدم وانخفاض ضغط الدم. في حدود عام واحد من الإقلاع عن التدخين، خطورة التعرض لنوبة قلبية متعلقة بالتدخين تقل بمقدار النصف. بعد عشرة سنوات من الإقلاع عن التدخين، خطورة الإصابة بسرطان الرئة تكون مماثلة لشخص لم يدخن أبداً.

كيف يمكنني التوقف عن التدخين؟

هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين وتشمل:

- المنتجات العلاجية البديلة للنيكوتين (NRT)
- الأدوية المساعدة للإقلاع عن التدخين
- الاستشارة و مجموعات الدعم
- الإقلاع المفاجئ (ترك بشكل مفاجئ لعادة معينة أو إدمان ما)

التحدث إلى الأصدقاء أو غيرهم يمكن أن يكون مفيداً بالنسبة لمعظم الناس كعنصر للدعم. قم بعمل قائمة لهؤلاء الأصدقاء وأرقام هواتفهم

٥. المستشفيات

فكر في المواقف التي قد تجعلك ترغب في التدخين وخطط كيف ستتعامل معها.

٦. أعراض الانسحاب

تعرف على ما يمكن توقعه من أعراض وكيفية التعامل معها بشكل أفضل. على سبيل المثال، العصبية قد تكون عرض من أعراض الانسحاب المعروفة، الأمر الذي يساعد الكثير من الناس هو التنفس العميق للتخلص من هذا العرض.

هل هناك منتجات تبغ الأخرى قد تكون آمنة؟

بياع التبغ في أشكال متعددة بكندا. كثير منها ضار بالصحة مثل السجائر. ومن الأمثلة الأخرى مضغ التبغ وبقعه، السيجار و السجائر الملفوفة والسجائر العشبية، الخ. كثير من الناس استخدمت هذه المنتجات اعتقاداً منهم أن هذه المنتجات أكثر أماناً من السجائر. و لكن معظم هذه المنتجات تحتوي على العديد من المواد الكيميائية السامة الموجودة في السجائر. و كل هذه المنتجات قد تؤدي للإدمان وتضر بصحة الشخص. لمزيد من المعلومات حول منتجات التبغ، تصفح:

HealthLinkBC File #30b Health Risks of Alternative Tobacco Products.

هل ستساعدني السجائر الإلكترونية في الإقلاع عن التدخين؟

السجائر الإلكترونية (المعروفة أيضاً باسم e-cigarettes، أو السجائر البخارية) التي يُعتقد أنها قد تساعد في الإقلاع عن التدخين أو تلك التي تحتوي على النيكوتين هي غير مصرح بها في وزارة الصحة الكندية للبيع أو الاستخدام في كندا. عناصر السلامة والكفاءة لهذه المنتجات غير متوفرة و لم يتم تقييمها بشكل كامل من قبل وزارة الصحة الكندية و هذه المنتجات قد تشكل مخاطر صحية. لمزيد من المعلومات عن السجائر الإلكترونية قم بزيارة QuitNow

www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php.

لمزيد من المواضيع الصحية قم بزيارة

www.HealthLinkBC.ca/healthfiles أو زر وحدتك الصحية.

اضغط على الرابط www.healthlinkbc.ca أو اتصل ب ٨١١ للاستفسار عن المعلومات والخدمات الصحية الغير طارئة في مقاطعة BC.

لخدمات البكم و ضعاف السمع في مقاطعة BC الاتصال برقم ٧١١.

خدمات الترجمة متاحة بأكثر من ١٣٠ لغة عند الطلب.

أو يستخدمون منتجات التبغ الأخرى و الراغبين في الإقلاع عن التدخين. للمزيد من المعلومات قم بزيارة

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program

وصفة طبية من أجل الصحة

يمكن لأطباء الأسرة في مقاطعة BC مساعدة المقيمين في المقاطعة و المعرضين لخطر ما (مثل التدخين، تناول الطعام غير الصحي، قلة النشاط الجسدي، السمنة) و وضعهم على الطريق الصحيح لحياة صحية. للمزيد من المعلومات قم بزيارة

www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health

هيئة السلطات الصحية أو اطباء الرعاية الصحية

قد يكون لدى للسلطات الصحية موارد للمساعدة في الإقلاع عن التدخين. للحصول على معلومات حول السلطة الصحية، زيارة

الموقع www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities.

يمكنك الحصول على المشورة من الصيدلاني أو طبيب الأسنان أو مستشار الرعاية الصحية أو أي من مقدمي الرعاية الصحية للوصول إلى أفضل خيار أو مجموعة الخيارات المناسبة لك.

كيف يمكنني الاستعداد للإقلاع عن التدخين؟

التخطيط مسبقاً لكيفية ترك التدخين يمكن أن يكون من العوامل المساعدة في النجاح. وإليك بعض الخطوات التي يجب اتخاذها عند الاستعداد للإقلاع عن التدخين:

١. حافظ على روح التحفز

لمساعدتك على البقاء متحفزاً، قم بعمل قائمة للأسباب التي تريد الإقلاع عن التدخين بسببها. احتفظ بهذه القائمة للتذكير.

٢. قم باختيار اليوم الذي ستقلع فيه عن التدخين

قم باختيار اليوم الذي ستقلع فيه عن التدخين مقدماً. حاول ان يكون أخيراً هذا اليوم خلال مدة لا تزيد عن ٣ اسابيع حتى لا تفقد الحافز الخاص بك. اختر التوقيت الذي يكون لديك الدعم الكافي بعيداً عن أي ضغوط غير ضرورية. تذكر، انه ليس هناك وقت مثالي للإقلاع فقدم بتحديد تاريخ إقلاعه عن التدخين الآن.

٣. وسائل الإقلاع

حدد اختيار الأساليب التي تريد استخدامها في الإقلاع عن التدخين.

٤. عناصر الدعم