

حقائق عن التبغ

ثلاثون بالمئة من مجموع الوفيات الناتجة عن السرطان يسببها استخدام التبغ. إن النيكوتين هو المادة الكيميائية في التبغ التي تسبب الإدمان. وهو مسبب للإدمان بدرجة عالية. بينما يمكن أن يكون الإقلاع عنه صعبًا، يوجد في ألبرتا ما يقرب من مليون مقلع عن التدخين. التدخين السلبي والتعرض لبقايا الدخان التي تترسب على الأسطح مضران للأشخاص من حولك.

لم الإقلاع عن التدخين؟

ستتحسن صحتك.

ستشعر أنك بحالة أفضل.

ستكون أقل عرضة للإصابة بأمراض متصلة باستخدام التبغ.

ستتنفس بشكل أسهل وسيكون مذاق طعامك أفضل.

ستعود حاسة الشم لديك إلى حالتها الطبيعية.

لن تحمل ملابسك والمناطق التي تعيش فيها رائحة الدخان بعد ذلك.

لن تحمل أسنانك وأصابعك بقعًا صفراء بعد ذلك.

ستوفر المال.

ستكون قدوة لأفراد أسرتك وأطفالك وأصدقائك وزملائك في العمل.

ستصبح جزءًا من معظم الكنديين الذين لا يستخدمون التبغ.

كيف يمكنني أن أقلع عن التدخين؟

تتمثل إحدى الطرق التي تساعد على تقليل استخدامك للتبغ في ممارسة الخطوات الـ 4 التالية:

التأخير

تأخير استخدام التبغ. الرغبة القوية في استخدام التبغ تستمر لحوالي ثلاث دقائق فقط.

التنفس العميق

يريح النفس العميق من جزء من الرغبة في استخدام التبغ ويملاً رئتيك بالأكسجين. سيجعلك تشعر بأنك أفضل.

الشرب

اشرب كميات كبيرة من الماء بدلاً من الكحول أو المشروبات المحتوية على الكافيين.

فعل شيء آخر

افعل شيئاً آخر لتشغل عقلك عن الرغبة في استخدام التبغ.

توجد أيضاً أدوية يمكن لها أن تساعد في تقليل معدل التدخين أو الإقلاع عنه.

توفر معالجة استبدال النيكوتين (Nicotine replacement therapy, NRT) النيكوتين للجسم للتقليل من الأعراض الانسحابية (القلق والانزعاج وحالات الصداع وصعوبة التركيز) ورغبتك في استخدام التبغ. يمكن لها أن تضاعف فرصتك في الإقلاع عن التدخين.

لا تحتوي الأدوية التي يتم صرفها بوصفة طبية على النيكوتين. وتعمل هذه الأدوية بعدة طرق، وفقاً للدواء، كوسيلة مساعدة في الإقلاع عن استخدام التبغ. وقد ظهر أنها تحسن فرص الإقلاع عن التدخين بشكل ملحوظ.

تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي إذا كنت تهتم باستخدام معالجة لاستبدال النيكوتين أو دواء يُصرف بوصفة طبية لمعرفة الوسيلة المناسبة لك.

للمزيد من الدعم اتصل بخط مساعدة AlbertaQuits على

1-800-710-QUIT (7848). الخدمات متاحة بلغات غير الإنجليزية.

الاستمرار في الحياة دون تبغ أمر صعب. يمكننا المساعدة.