



نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صدرت في فبراير/شباط 2019

الإقلاع عن التدخين

ما هو؟

التدخين هو المسبب الرئيسي للوفاة والأمراض التي يمكن تجنبها في أستراليا، ويموت حوالي ثلثي من يدخنون منذ فترة طويلة قبل أوانهم بسببه. يحتوي دخان التبغ على أكثر من 7 آلاف مركب كيميائي مختلف. منها سبعون مركبًا يعرف عنها التسبب في مرض السرطان. إذا كنت تدخن فقد حان الوقت للإقلاع عن ذلك، وإذا حاولت الإقلاع عن التدخين بالفعل في السابق، فلا تيأس لأنه ليس بالأمر السهل ويحتاج العديد من المدخنين إلى تكرار المحاولة عدة مرات قبل أن ينجحوا في الإقلاع تمامًا. طبيبك العام هو أفضل من يستطيع مساعدتك في تحديد خطواتك التالية.

فوائد الإقلاع عن التدخين

12 ساعة تقريبًا يتخلص جسمك من كل النيكوتين

24 ساعة تنخفض مستويات أول أكسيد الكربون في الدم بشكل كبير

أسبوع واحد يصبح التنفس أسهل إذا كنت مصابًا بمرض الانسداد الرئوي المزمن وتستعيد حاسة التذوق والشم

6 أسابيع يتم تقليل خطر الإصابة بآنتان الجروح بعد الجراحة

عام واحد تنخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب إلى النصف مقارنة بالمدخنين

10 سنوات يقل خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 50% عنه لدى المدخنين

15 عامًا تكاد تكون مخاطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة مماثلة لمن لم يدخن مطلقًا

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

طبيك طبيبك العام معلومات وموارد تساعدك على تعلم كيفية الإقلاع عن التدخين. وسيطلب منك إخباره عن عدد مرات التدخين وعن شعورك حيال الإقلاع عن التدخين ثم سيساعدك في وضع خطة للإقلاع عن التدخين وسيحدث معك بشأن:

- ما يجب توقعه عند الإقلاع عن التدخين
- التحكم في الرغبة الشديدة في التدخين
- الأعراض البدنية
- الأدوية
- الانتكاس
- الاستراتيجيات - التوقف الفوري أم التداوي
- مخاطر الأدوية
- السجائر الإلكترونية
- العوائق التي تحول دون الإقلاع عن التدخين - الضغط الاجتماعي ، إلخ
- استراتيجيات تغيير السلوك

الأدوية

العلاج ببدائل النيكوتين (NRT) هو دواء يساعد في التحكم في الحاجة الشديدة إلى التدخين، وهو يحتوي على المادة المسببة للإدمان في التبغ والتي تسمى النيكوتين. إلا أن العلاج ببدائل النيكوتين لا يحتوي على المواد السامة الأخرى ولا يسبب الإدمان في حد ذاته. يمكن استعمال هذا العلاج إما كصقعة أو كدواء يؤخذ بالفم، ومسموح باستخدامه حتى خلال فترة الحمل.

السجائر الإلكترونية

يتم الترويج للسجائر الإلكترونية كخيار "صحي أكثر" لأنها توفر النيكوتين دون الآثار الجانبية الأخرى للسجائر الاعتيادية، إلا أن جودتها وسلامتها لم يتم إثباتهما بعد.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيقابلك طبيبك العام بانتظام لفحصك ومراقبة خطة علاجك، وسوف تناقشان تقدمك وتفكران إن كان من الضروري تغيير خطتك. قد يحيلك طبيبك إلى خدمة إرشاد نفسي إذا صعب عليك الإقلاع عن التدخين. استمر في تحديد مواعيد المتابعة لأن التواصل المنتظم مع طبيبك العام سيؤدي إلى زيادة فرصتك في الإقلاع بنجاح عن التدخين.



ما الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

- ماذا أفعل إذا كان في منزلي من يدخن؟
- كيف يمكنني النجاح؟
- ما هي الأدوية المتاحة؟
- أين يمكنني معرفة المزيد عن الإقلاع؟

- كم من الوقت ستستغرق مساعي الإقلاع عن التدخين؟
- ماذا عليّ توقعه إذا حاولت الإقلاع؟
- ماذا سيحدث إن فشلت في الإقلاع؟
- بمن يمكنني الاتصال إذا كانت لدي أسئلة؟



ماذا بوسعي أن أفعل؟

يجب أن تكون لديك الرغبة في الإقلاع عن التدخين حتى تتمكن من القيام بذلك لذا فكر في الأسباب التي تجعلك غير مستعدًا للإقلاع. تحدث مع طبيبك العام عن وسائل التعامل مع المخاوف التي تمنعك من الإقلاع. اطلع على معلومات بشأن مخاطر التدخين الصحية وفوائد الإقلاع عنه، وأدرك أسباب أهمية الإقلاع. فكر في الانشغال عن التدخين بهواية جديدة مثل التمارين الرياضية أو نشاط ما. سيساعدك الإقلاع عن التدخين على الرفع من مستوى لياقتك البدنية ويعيد المتعة إلى ممارسة الرياضة.

التزم بخطة الإقلاع الخاصة بك. تحدث مع طبيبك العام إذا وجدت صعوبة في اتباع الخطة. اطلب من طبيبك العام أن يحيلك إلى مرشد نفسي إذا كان الإقلاع عن التدخين شاقًا. استفسر من طبيبك العام عن الأدوات والتطبيقات والخدمات المعنية بالإقلاع عن التدخين.

تفادي المدخنين لفترة، والظروف التي تجعلك تتوق إلى التدخين، من النوادي الليلية والحانات. تذكر أن الانتكاس أمر شائع وقد تضطر إلى المحاولة عدة مرات قبل أن تنجح في الإقلاع تمامًا، إلا أنك تستطيع ذلك إذا كانت لديك خطة وحصلت على الدعم.

ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟

برنامج الإقلاع من أجل حياة جديدة

برنامج أفضل الممارسات للإقلاع عن التدخين للحوامل من خلفيات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. يقدم البرنامج دعمًا مناسبًا ثقافيًا للإقلاع عن التدخين للحوامل من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس وأفراد أسرهن المدخنين، ويشمل المشورة والاستراتيجيات السلوكية والإحالة إلى Quitline، وما يصل إلى إمداد 12 أسبوعًا مجانًا من العلاج ببدائل النيكوتين، ومتابعة داعمة على المدى الطويل. اطلب من طبيبك العام إحالتك.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- معهد السرطان في نيو ساوث ويلز: icanquit.com.au
- أقلعت بسبب: iquitbecause.org.au
- التواصل متعدد الثقافات عن الصحة - التدخين: mhcs.health.nsw.gov.au
- No Smokes: nosmokes.com.au
- وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز: health.nsw.gov.au
- نصائح عملية حول الإقلاع عن التدخين
- كيف تحمي طفلك من دخان السجائر
- الابتعاد عن التدخين أثناء الحمل وما بعده
- لماذا يحتاج طفلك إلى إقلاعه عن التدخين
- مدرّب الإقلاع: quitcoach.org.au
- Quitline - احصل على المساعدة بلغتك: quitnow.gov.au