Life's Essential 8™

American Heart Association®
Healthy for Good™

كيفية الإقلاع عن تعاطي منتجات التبغ والنيكوتين

ثقِّف نفسك

تتمثل الخطوة الأولى للإقلاع عن تعاطي منتجات التبغ والنيكوتين في فهم المخاطر والآثار الصحية لك ولعائلتك.

- **أمراض القلب:** يمكن أن يؤدي النيكوتين والتبغ إلى رفع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب. يمكن أن يؤدي إلى تضييق الأوعية الدموية، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية.
- **السكتة الدماغية:** يمكن أن يؤدي النيكوتين والتبغ إلى إتلاف الأوعية الدموية. يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية عن طريق التسبب في جلطات دموية أو منع تدفق الدم إلى الدماغ.
- **داء السكري:** يمكن أن يؤدي النيكوتين والتبغ إلى زيادة خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. بالنسبة إلى المرضى المصابين بداء السكري، فقد يصبح من الصعب أيضًا المحافظة على مستويات طبيعية للسكر في الدم.
- **السرطان:** التدخين هو السبب الرئيسي لسرطان الرئة.
- **الاكتئاب والقلق:** يمكن أن يؤدي النيكوتين والتبغ إلى تقلبات مزاجية وزيادة القلق عندما يزول تأثيرهما.
- **الشيخوخة المبكرة:** يمكن أن يسبب التدخين مشاكل في الذاكرة والخرف في وقت لاحق من الحياة وتلف مبكر في الجلد، مثل التجاعيد.

ضع خطة للإقلاع عن التدخين

من المرجح أن تتمكن من الإقلاع عن التدخين نهائيًا إذا قمت بالتحضير لذلك. ابدأ بإنشاء خطة تتناسب مع نمط حياتك.

حدِّد تاريخًا للإقلاع في خلال الأيام السبعة المقبلة. من الأفضل اختيار يوم من أيام الأسبوع لا يبدو أنه سيكون مرهقًا للغاية.

اختر طريقة: توقف فوري أو تدريجي.

قرر ما إذا كنت بحاجة إلى مساعدة من اختصاصي الرعاية الصحية أو بدائل النيكوتين أو العلاج.

استعد لليوم الذي تقلع فيه عن التدخين من خلال التخطيط لكيفية التعامل مع الشهوة والرغبة الشديدة في التدخين.

امتنع عن التدخين في اليوم الذي تقلع فيه عن التدخين.

نصائح لتحقيق النجاح

تعامل مع رغبتك في التدخين

عندما تشعر بالرغبة في تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية أو تعاطي النيكوتين، انتظر لمدة 10 إلى 15 دقيقة. في كثير من الأحيان، تختفي الرغبة الشديدة خلال فترة قصيرة من الزمن، وسوف تشعر بتحسن بمجرد زوال الرغبة. ابقِ يديك وفمك مشغولين. حاول مضغ العلكة، أو شرب الماء، أو الضغط على كرة تخفيف التوتر. خذ الأمر يومًا بيوم. الإقلاع عن التدخين أمر صعب، ومن الطبيعي أن تشعر بالرغبة الشديدة في التدخين.

تعرّف على العوامل المحفزة

تعرّف على ما يجعلك ترغب في تدخين السجائر العاديةأو الإلكترونية أو تعاطي النيكوتين. يمكن أن يشمل ذلك أمورًا مثل التوتر، أو أماكن معينة، أو مواقف اجتماعية محددة. حاول تجنب هذه المحفزات أو السيطرة عليها، خاصة في البداية. مارس تمارين التنفس العميق للمساعدة في تهدئة جسدك وعقلك.

احصل على الدعم

يمكن أن يساعدك نظام الأصدقاء أو برنامج الدعم على التغلب على بعض الصعوبات الشائعة للإقلاع عن التدخين. اتصل على 1-800-QuitNow (784-8669) الآن. هذه خدمة هاتفية مجانية تساعد الأشخاص في الإقلاع عن التدخين. عندما تتصل، ستتحدث إلى مستشار يقدم لك النصائح والإرشادات والدعم للتوقف عن التدخين.

تعرّف على المزيد عبر heart.org/lifes8
(موقع الويب باللغة الإنجليزية)

حقوق الطبع والنشر © لعام 2025 محفوظة لصالح American Heart Association، وهي جمعية غير ربحية مسجلة برقم (3)(c)501. جميع الحقوق محفوظة.
يُحظر الاستخدام غير المصرح به. تتوفر الاقتباسات عند الطلب. WF794286 2/25