تعليم المريض/ مقدم الرعاية

دليل العلاج من تدخين التبغ: للمرضى وأسرهم

يوضح هذا الدليل مزايا الإقلاع عن تدخين منتجات التبغ التي تستهلكها أو تقليلها. وهو يعرض الطرق والأدوية التي تساعدك على الإقلاع عن استخدام منتجات التبغ الأخرى أو تقليل استهلاكها. كما يعرض لك مزايا الإقلاع عنها والتغلب على الرغبة في التدخين أثناء فترة الإقلاع.

في هذا الدليل، يكون الخطاب موجه لك أنت أو الشخص المُقرب لك.

في هذا الدليل سوف:

- نعلمك كيفية التغلب على دوافع التدخين.
- نساعدك على وضع خطة للإقلاع عن التدخين.
- نوضح لك الأمور المتوقع حدوثها عند الإقلاع عن التدخين.
- نساعدك في الحصول على الدعم من أصدقائك وأسرتك.
- نعلمك طرق التغلب على الرغبة الملحة في التدخين وأعراض انسحاب النيكوتين.
- نقدم لك نصائح حول كيفية الاستمرار بلا تدخين بمجرد الإقلاع عنه.

نبذة عن برنامج مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للعلاج من تدخين التبغ

نحن نتفهم الضغوط والتوتر الناجم عن تشخيص السرطان وعلاجه والخوف من انتكاسته (عودة السرطان). قد تكون الرغبة في الإقلاع عن التدخين أثناء خوض تلك الرحلة أمرًا مفعمًا بالتحديات.

يختص برنامج العلاج من تدخين التبغ في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بمساعدة مرضى السرطان والناجين من السرطان وأفراد أسرهم. نوفر التدريب والدعم السلوكي المستمر لأي شخص يرغب في الإقلاع عن التدخين أو يفكر في ذلك. تلقى مستشارو المركز التدريب الخاص لمساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

ربما تتمكن من الإقلاع عن التدخين فقط باستخدام هذا الدليل. غير أن معظم الأشخاص يستفيدون بالحصول على دعم أحد المستشارين وتناول الأدوية.

يمكننا التوصية بأدوية آمنة وفعالة تساعدك في الإقلاع عن التدخين. وتشمل هذه الأدوية العلاج ببدائل النيكوتين (NRT) وبوبروبيون (Zyban®) وفارينيكلاين (Chantix®). يمكننا أيضًا التوصية بخدمات الدعم الأخرى هنا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) وفي مجتمعك.

للتعرف على المزيد من المعلومات حول برنامج العلاج من تدخين التبغ، تفضل بزيارة الموقع www.msk.org/tobacco أو اتصل بهاتف رقم 212-610-0507.

ابحث عن أسبابك للإقلاع عن التدخين

الإقلاع عن التدخين ورعاية مرض السرطان

هناك مخاطر معلومة في حالة استمرارك في التدخين بصرف النظر عن نوع السرطان الذي تعاني منه أو مرحلته. الإقلاع عن التدخين له عدة فوائد. وكلما أقلعت عنه مبكرًا، كان ذلك أفضل، ولم يفت الأوان أبدًا على الإقلاع!

ربما يُغير خضوعك لعلاج السرطان أولوياتك وتوقعاتك للحياة. وقد تُحفزك هذه التغيرات للإقلاع عن التدخين. هناك العديد من الأسباب الوجيهة للإقلاع عن التدخين. ونحن على استعداد لمساعدتك في اكتشاف أسبابك.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن يساعد بها الإقلاع عن التدخين في رعاية مرض السرطان لديك. تحقق من النقاط الأكثر أهمية بالنسبة لك وأضف أية أسباب شخصية إضافية للإقلاع عن التدخين إلى قائمتك.

الإقلاع عن التدخين:

- يقلل من كمية الآثار الجانبية التي ستعاني منها.
- يساعد على تحسين التنفس لديك بعد الجراحة.
- يقلل من خطر انتكاسة السرطان.
- يقلل من خطر الإصابة بأنواع جديدة من السرطان.
- يساعد قلبك ورئتيك على العمل بشكل أفضل.
- يحسن نومك ويساعد في تقليل الإجهاد وحصولك على المزيد من الطاقة.
- يساعد في تقليل الضغوط والتوتر لديك واستمتاعك بنوعية حياة أفضل.
- يحسن احترامك لذاتك.
- يساعدك في السيطرة بشكل أكبر على حياتك.

- يمكن أن يقلل من خطر تعرضك للوفاة من السرطان وأمراض أخرى.
- يُحسن الشهية وحاستي الشم والتذوق لديك.
- يجعل مفعول علاجات السرطان أفضل.

قد يُحسن الإقلاع عن التدخين رعايتك كمريض سرطان ونتائج العلاج. تحدث مع طبيبك لمعرفة المزيد.

أسبابك للإقلاع عن التدخين

إن الإقلاع عن التدخين قرار مصيري. ومن المهم اتخاذ هذا القرار لأسباب وجيهة بالنسبة ليك. على سبيل المثال، فإن معرفة الفوائد الصحية التي تعود على الشخص بعد التوقف عن التدخين تعتبر كافية لتشجيعه على الإقلاع. وهناك كثيرون آخرون لديهم أيضًا أسباب شخصية تدفعهم للإقلاع عن التدخين.

فيما يلي بعض الأسباب التي دفعت الأشخاص في برنامجنا إلى الإقلاع عن التدخين.

أرغب في الإقلاع عن التدخين للأسباب التالية:

- أرغب في المشاركة بنشاط أكبر في الرعاية التي أتلقاها لعلاج السرطان.
- أرغب في الحصول على المزيد من الطاقة.
- أرغب في أن أكون قدوة حسنة للعائلة والأصدقاء.
- التدخين مكلف.
- رائحة التدخين سيئة.
- يتسبب التدخين في اصفرار الأسنان وأمراض اللثة.
- أرغب في التحرر من إدمان التبغ.
- لقد أقلع معظم أصدقائي بالفعل عن التدخين.
- أريد أن أرى أطفالي وأحفادي يكبرون أمامي.
- أرغب في خفض حدة القلق لدى أسرتي بشأن صحتي.

الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين

يمكن للجميع الاستفادة من الإقلاع عن التدخين بصرف النظر عن المدة التي كانوا يدخنون طوالها. فيما يلي بعض الفوائد الصحية التي ستختبرها بدءًا من 20 دقيقة بعد الإقلاع عن التدخين.

المدة التي مرت بعد التوقف عن التدخين	الفوائد الصحية
20 دقيقة بعد التوقف عن التدخين	• ينخفض ضغط الدم إلى المستوى الطبيعي. • ترتفع درجة حرارة يديك وقدميك إلى المستوى الطبيعي.
8 سا‌عات بعد التوقف عن التدخين	• ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في دمك إلى المستوى الطبيعي. أول أكسيد الكربون هو غاز سا‌م عديم اللون أو الرائحة. ويؤدي تدخين السجائر لتحرير أول أكسيد الكربون في مجرى الدم.
24 سا‌عة بعد التوقف عن التدخين	• يبدأ خطر إصا‌بتك بنوبة قلبية في الانخفاض.
أسبوعين إلى ثلاثة أشهر بعد التوقف عن التدخين	• يتحسن تدفق الدم لديك. • تبدأ رئتيك بالعمل بشكل أفضل بنسبة تصل إلى 30%. ستلا‌حظ ما يلي: ○ يصبح التنفس أثناء الجلوس أو التحدث أو القراءة سهلاً. ○ تستيقظ دون الشعور بضيق في الصدر أو السعا‌ل. ○ تتمكن من أداء الأعما‌ل المنزلية اليومية بدون إرها‌ق. ○ يمكنك ما‌رسة التما‌رين الخفيفة مع حا‌جة أقل لدواء التنفس.
شهر إلى 9 شهور بعد التوقف عن التدخين	• يقل السعا‌ل واحتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس. • يكون لديك المزيد من الطاقة. • يقل خطر إصا‌بتك بالعدوى.
بعد سنة من التوقف عن التدخين	• يقل خطر إصا‌بتك بأمراض القلب أكثر.
5 إلى 15 سنة بعد التوقف عن التدخين	• تصبح نسبة خطر إصا‌بتك بسكتة دما‌غية أقل بأربع مرات ما‌ كا‌نت عليه عندما‌ كنت تدخن. تصبح نسبة الخطر بالنسبة لك هي ذاتها‌ لغير المدخن.
بعد 10 سنوات من التوقف عن التدخين	• يصبح خطر وفاتك بسبب سرطا‌ن الرئة أقل بنسبة 50% من الشخص الذي يستمر في التدخين. • يقل خطر إصا‌بتك بسرطا‌ن الفم والحلق والمريء والمثانة والكلى والبنكرياس.
بعد 15 سنة من التوقف عن التدخين	• تصبح نسبة خطر إصا‌بتك بأمراض القلب هي ذاتها‌ لغير المدخن.

كيف تواجه مخاوفك حول الإقلا‌ع عن التدخين

إن معرفة مخاوفك المرتبطة بالإقلا‌ع عن التدخين أمر مهم كي تتمكن من إيجاد طرق للتعا‌مل معها‌. يسرد الجدول التالي بعض المخاوف الشائعة حول الإقلا‌ع عن التدخين ونصا‌ئح للتعا‌مل معها‌. حدد تلك التي تنطبق عليك.

مخاوفي بشأن الإقلا‌ع عن التدخين	كيف أتعا‌مل مع مخاوفي

• سأكون غاضبًا أو منزعجًا وقد أصب غضبي أو انزعاجي على الآخرين.	• تساعد أدوية الإقلاع عن التدخين في التعامل مع أعراض انسحاب النيكوتين. • أطلب من الناس التحلي بالصبر معي.
• الإقلاع عن التدخين سيجعلني أشعر بحالة سيئة.	• أُذكر نفسي أنني في غضون أيام قليلة سأعود مرة أخرى لحالتي الطبيعية. • ستفيدني أدوية الإقلاع عن التدخين.
• أخشى من الفشل.	• أخبر نفسي أنني إذا انزلقت، فسأعود إلى المسار الصحيح. إن الإقلاع عن التدخين يتطلب تدريبًا وسأتعلم من أخطائي. • أحصل على الدعم من العائلة أو الأصدقاء أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بي.
• التدخين يجعلني أشعر بالاسترخاء.	جرب هذه الطرق الأخرى للاسترخاء: • أخذ 10 أنفاس عميقة. • الاستماع إلى الموسيقى. • ممارسة التمارين أو المشي أو ممارسة تمارين الإطالة الخفيفة. • تناول الشاي العشبي منزوع الكافيين. • أخذ حمام دافئ.
• التدخين عادة سيئة يصعب التوقف عنها.	• أخبر نفسي أن الأمر قد يكون صعبًا في البداية، لكن رغبتي في التدخين ستقل. سأتعلم كيف أعيش بدون سجائر. • أستعد للإقلاع عن طريق إجراء تغييرات صغيرة في روتيني اليومي.
• أشعر بالمتعة عندما أدخن.	• أقوم بمزيد من الأشياء التي تجعلني أشعر بالسعادة. • أشغل نفسي بأنشطة أخرى، على سبيل المثال، التمشية أو الاتصال بصديق أو مشاهدة فيلم.
• التدخين يشعرني بالراحة.	• أحصل على جلسة تدليك. • أتصل بأحد الأصدقاء. • أغمر نفسي بالمياه في البانيو.
• سيزيد وزني.	• أشرب الماء. • أستمتع بالوجبات الخفيفة الصحية، مثل الزبادي قليل الدسم والمكسرات والفواكه والخضروات الطازجة. • أتمرن قليلاً كل يوم. • أُذكر نفسي أن استخدام أدوية الإقلاع عن التدخين سيجعلني أقل عرضة لزيادة الوزن.

نهج القواعد الخمس (START) للإقلاع عن التدخين

يوصي المعهد الوطني للسرطان بنهج القواعد الخمسة للإقلاع عن التدخين. عندما تكون مستعدًا، اتبع الخطوات التالية للإقلاع عن التدخين:

S = حدد تاريخًا للإقلاع عن التدخين. وهو اليوم الفعلي الذي ستتوقف فيه عن التدخين.

T = أبلغ العائلة والأصدقاء وزملاء العمل أنك تخطط للإقلاع عن التدخين ومتى تعتزم ذلك.

A = توقع التحديات التي قد تواجهها أثناء الإقلاع عن التدخين وخطط لها.

R = تخلص من السجائر ومنتجات التبغ الأخرى الموجودة في المنزل والسيارة والعمل.

T = تحدث مع طبيبك أو مستشارك أو اختصاصي علاج تدخين التبغ بشأن الإقلاع عن التدخين. أخصائي العلاج من تدخين التبغ هو مقدم رعاية صحية تلقى التدريب الخاص لمساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

حدد تاريخًا للإقلاع عن التدخين

سيساعدك اختيار تاريخ الإقلاع عن التدخين في تحقيق هدفك.

- إذا كنت مستعدًا لتحديد تاريخ الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي، فاتبع الخطوات أدناه.
- إذا لم تكن مستعدًا لتحديد تاريخ الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي، فلا بأس بذلك. يُقلع بعض الأشخاص عن طريق التقليل التدريجي للمقدار الذي يدخنونه كل يوم. راجع أسباب الإقلاع عن التدخين واستخدم الخطوات الواردة في هذا الدليل. حيث يمكن أن يساعدك ذلك على تقليل التدخين والشعور بثقة أكبر لتحديد تاريخ الإقلاع عنه لاحقًا.

أبلغ أصدقائك، والأسرة، وزملاء العمل بشأن خططك للإقلاع عن التدخين

قد يكون الإقلاع عن التدخين صعبًا ولكن الحصول على دعم من أصدقائك وعائلتك قد يجعله أكثر سهولة. قبل أن تحاول الإقلاع عن التدخين، قم بإعداد قائمة تضم الأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم أو إرسال رسالة نصية إليهم للحصول على الدعم. تتضمن القائمة أفراد العائلة والأصدقاء. يمكنك أيضًا الاتصال بالخط الوطني المجاني للإقلاع عن التدخين (800-QUIT NOW أو 800-784-8669).

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها طلب المساعدة منهم.

- إذا كانوا يدخنون، اطلب منهم أن يحاولوا الإقلاع عن التدخين معك. وستتمكنون بذلك من دعم بعضكم البعض بينما تحاولون الإقلاع عن التدخين معًا. إذا لم يكونوا مستعدين للإقلاع عن التدخين، فاطلب منهم عدم التدخين حولك أو في منزلك. واطلب منهم أيضًا إبقاء السجائر بعيدة

عن ناظريك. أخبرهم أن هذه هي أفضل طريقة لمسˆعدتك.

- عندمˆ تشعر بالرغبة في التدخين، اطلب منهم مسˆعدتك في التركيز على أسبابك للإقلاع عن التدخين.
- اطلب منهم التركيز على مˆ أنجزته، وليس على انتكسˆتك. احتفل بنجاحˆتك، مهمˆ بدت صغيرة. فكل خطوة نحو الإقلاع عن التدخين هي خطوة في الاتجاه الصحيح.
- مˆرسوا الاسترخاء سويًا. مˆرس التنفس العميق أو المشي أو استمع إلى الموسيقى التي تحبهˆ.
- اطلب منهم مسˆعدتك في التخطيط لكيفية التعˆامل مع دوافعك للتدخين.
- اطلب منهم التخطيط لنشاط خاص مميز للاحتفال بيوم إقلاعك عن التدخين، مثل مشاهدة أحد الأفلام أو تناول العشاء.
- أطلب منهم أن يتواجدوا من أجلك، عندمˆ تحتاج إلى التحدث معهم. مجرد وجود شخص للتحدث معه يمكن أن يسˆعد.

توقع التحديات والتخطيط لمواجهتهˆ

إن توقع التحديات يعد جزءًا مهمًا من الاستعداد للإقلاع عن التدخين. إذا كنت قد حˆولت الإقلاع عن التدخين من قبل، فقد أصبحت أقرب بخطوة واحدة من التخلص من التدخين.

تعرف على محفزاتك

إن معرفة مˆ يجعلك ترغب في التدخين هو جزء مهم من الإقلاع عن التدخين. يكون لدى أغلب الناس محفزات وعˆادات تدفعهم لتصرفات معينة أو تقودهم للتدخين. مˆ هي محفزاتك؟ حددهˆ فيمˆ يلي.

- شرب الكحوليات
- الشعور بالملل
- القهوة
- الوجبات
- التحدث عبر الهˆاتف.
- استخدام الكمبيوتر
- التواجد في محيط المدخنين الآخرين
- التوتر والضغوط
- القيادة

الاستعداد للتعامل مع انسحاب النيكوتين

النيكوتين هو مادة مسببة لإدمان موجودة في السجائر، مما يدفعك لاستهلاكها مرارًا وتكرارًا. عندما تتوقف عن التدخين، يكون الجسم بحاجة للوقت للتكيف على العمل بشكل طبيعي دون وجود النيكوتين فيه.

عندما يتكيف جسمك مع ذلك، قد تظهر عليك علامات الانسحاب قصيرة المدى، مثل:

- سرعة الانفعال
- القلق
- سوء الحالة المزاجية
- التوتر
- صعوبة التركيز
- تغير نمط النوم
- زيادة الشهية

وهي عادة ما تستمر لمدة أسبوع أو أسبوعين. وبعضها يستمر لمدة أطول. يمكن أن تساعد بعض الأدوية، مثل العلاج ببدائل النيكوتين (NRT)، في تقليل أعراض انسحاب النيكوتين.

إن الأيام القليلة الأولى بعد الإقلاع عن التدخين تتسم بالصعوبة. قد تشعر بالضيق أو الانزعاج أو الإحباط. يمكن أن يكون ذلك جزءًا طبيعيًا من أعراض الانسحاب المبكر للنيكوتين. ولسوف تزول هذه الأعراض.

بعد أسابيع قليلة من الإقلاع عن التدخين، من المحتمل أن تشعر بفوائد أخرى متعلقة بالصحة النفسية ويقل شعورك بالتوتر. ذكر نفسك لماذا تريد الإقلاع عن التدخين. استمر في استخدام استراتيجياتك للتكيف مع دوافع التدخين التي توصلت إليها.

تختلف أعراض الانسحاب من شخص للآخر. يعرض الجدول التالي العلامات أو الحالات الشائعة المرتبطة بالانسحاب وخفض استهلاك التبغ. كما يقدم نصائح مفيدة بشأن كيفية السيطرة عليها.

علامات الانسحاب أو الحالات ذات الصلة	ما يمكنك القيام به

الرغبة الملحة للتدخين	• تستمر الرغبة الملحة في التدخين فقط لمدة دقيقة أو دقيقتين. لذا فإن الاستعانة بالنصائح الأربع التالية يمكن أن يساعدك على الالتزام بالبعد عن التدخين. ○ **تمهل** (انتظر بضع لحظات) ○ **اشرب** كوبًا من الماء ○ **شتت** ذهنك (افعل شيئًا آخر) ○ **تنفس** بعمق • يمكنك أيضًا استخدام الأدوية للمساعدة في السيطرة على الرغبة الملحة في تدخين النيكوتين وعلامات انسحاب النيكوتين الأخرى. الأدوية شائعة الاستخدام مدرجة في قسم "نبذة عن أدوية الإقلاع عن التدخين" في هذا الدليل.
الصداع	• خذ حمامًا دافئًا. • مارس تمارين التنفس العميق. • يمكنك تناول مُسكن ألم متاح دون وصفة طبية مثل أسيتامينوفين (Tylenol®) أو إيبوبروفين (Advil®). يُقصد بالدواء بدون وصفة طبية ذلك الذي يمكنك شراءه بدون الحصول على وصفة طبية.
الشعور بالحزن	• افعل الأشياء التي تجعلك سعيدًا وتجعلك مشغولاً، مثل ممارسة أي هواية أو قضاء الوقت مع الأصدقاء. • قلل كمية الكحوليات التي تتناولها، أو لا تشرب الكحوليات. فقد يُسبب الكحول مزيدًا من التوتر ويجعل حالتك أسوأ.
جفاف الفم أو التهاب الحلق	• اشرب الكثير من الماء أو امتص حلوى خالية من السكر أو امضغ علكة خالية من السكر. • قد تسعل أكثر عندما تبدأ رئتيك في التعافي، غير أن السعال سيقل بعد فترة قصيرة من الوقت.
الإمساك	• اشرب 8 أكواب (8 أونصات) ماء على الأقل كل يوم. • تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفاكهة والخضروات النيئة والنخالة والحبوب الكاملة. • زد مستوى نشاطك. يمكن أن يساعد المشي المنتظم يوميًا في تنظيم حركة الأمعاء لديك أكثر. • تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك واقرأ *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) لمعرفة المزيد.
الشعور بالتعب	• تعد ممارسة التمارين طريقة رائعة لزيادة طاقتك. مارس المشي لمسافة قصيرة واستنشق بعض الهواء النقي إن أمكن ذلك. • احصل على قسط وفير من الراحة. • حدد مواعيد الأنشطة في الأوقات التي تتمتع فيها بأكبر قدر من الطاقة. • احصل على فترات راحة أو قيلولة. • لا تجهد نفسك. اطلب المساعدة بدلاً من محاولة القيام بمجهود كبير بنفسك.

الجوع	• اشرب كمية كبيرة من المياه. • تناول الوجبات الخفيفة الصحية، مثل الفواكه والخضروات الطازجة والزبادي قليل الدسم والمكسرات النيئة.
الشعور بالضيق أو التوتر أو الانفعال أو القلق	• استعن بالعلاج ببدائل النيكوتين قصير المفعول. الأدوية البديلة للنيكوتين وغيره من الأدوية الأخرى المفيدة مدرجة في قسم "نبذة عن أدوية الإقلاع عن التدخين" في هذا الدليل. • افعل الأشياء التي تستمتع بها لتشغل نفسك، مثل ممارسة أي هواية أو قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة. • تحدث مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة. • مارس تمارين الإطالة الخفيفة والتنفس العميق. فهذا يمكن أن يقلل من التوتر في عضلاتك ويجعلك تشعر بمزيد من الاسترخاء. • ذكّر نفسك أنك ستتجاوز هذا الأمر. • ممارسة الرياضة والنشاط البدني، مثل المشي، يمكن أن يقلل من التوتر ويحسن مزاجك.
صعوبة النوم	• تجنب تناول الكافيين في المساء وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل. • يمكن أن تساعدك بعض العادات قبل النوم على الاسترخاء. جرب التنفس العميق، أو الاستحمام بماء دافئ، أو القراءة، أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة. • جرب شرب كوب من الحليب الدافئ أو شاي أعشاب مهدئ قبل الذهاب إلى الفراش. • لا تشاهد التلفاز أو تستخدم الكمبيوتر أو تستخدم هاتفك الخلوي لمدة ساعة إلى ساعتين قبل النوم. • إذا كنت لا تزال تواجه مشكلة في النوم، فاسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن الأدوية التي تساعدك على النوم.
صعوبة التركيز أو الدوخة أو الشعور بالفراغ	• قسّم المشاريع الكبيرة إلى مهام أصغر. • امنح نفسك وقتًا كافيًا للاستعداد لأي مهمة والعمل عليها. • حاول أن تجعل جدول أعمالك بسيطًا خلال الأيام الأولى للإقلاع عن التدخين. • احصل على فترات راحة بصورة متكررة. • ضع قوائم "المهام المراد إنجازها".

قد يكون الإقلاع عن التدخين أثناء علاج السرطان وخوض مواقف أخرى مجهدة أمرًا مربكًا ومجهدًا. إذا كانت هذه المشاعر تمنعك من القيام بأنشطتك المعتادة، فقد تكون مصابًا بالاكتئاب أو القلق.

يتلقى بعض مقدمي الرعاية الصحية التدريب الخاص لمساعدة المدخنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين أثناء علاج السرطان والتعرض لضغوط أخرى. يمكنك التحدث معهم للاستفادة.

يمكن لبرنامج العلاج من تدخين التبغ في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) أن يوفر لك ولعائلتك الدعم النفسي والعلاج. يمكنك زيارة الموقع www.msk.org/tobacco أو الاتصال بهاتف رقم 212-

0507-610 لمعرفة المزيد.

تعلم واستخدم حوارًا جديدًا مع الذات للتغلب على الرغبة المُلحة في التدخين

يمكنك تغيير مستوى التوتر لديك، وحالتك المزاجية، وحتى سلوكك من خلال تعلم كيفية التحكم في أفكارك. فقد تجعلك الأفكار السلبية تشعر بالحزن أو القلق أو الاكتئاب. حاول تقليل مستوى التوتر لديك بالتفكير في أفكار إيجابية. يمكن لبعض الأشخاص إقناع أنفسهم بتدخين السجائر أو الابتعاد عنها.

استخدم النصائح التالية لمساعدتك على تغيير تفكيرك بشأن التدخين والإقلاع عن التدخين.

بدلاً من أن تقول...	حاول أن تقول شيئًا مثل...
"هذا صعب للغاية. لا أستطيع الإقلاع عن التدخين".	"ربما كنت مدمنًا للتدخين، لكنني الآن أتعلم كيف أعيش حياتي بدون تدخين. "أنا أحقق تقدمًا خطوة بخطوة.
"لماذا تزعج نفسك؟ أنا لا أرى حقا فائدة من الإقلاع على أي حال".	"لقد وعدت بالإقلاع عن التدخين لبعض الأسباب الوجيهة. أعرف فوائد الإقلاع عن التدخين، وأريد أن أفعل كل ما بوسعي لمحاربة هذا المرض. لقد قطعت شوطًا طويلاً وحتمًا سأنجح".
"ستتحسن الأمور بعد أن أدخن سيجارة."	"السجائر لا تجعل الأمور أفضل، إنها توفر فقط ملاذًا قصيرًا للهرب. لن يحل التدخين هذه المشكلة أو أي مشكلة أخرى. يمكنني إيجاد طرق أخرى لتحسين موقفي".

تخلص من السجائر والتبغ في المنزل والسيارة والعمل

يعد إخلاء منزلك وسيارتك من الدخان خطوة أولى مهمة نحو الإقلاع عن التدخين. عين جميع الأماكن التي قد تكون محتفظًا فيها بالسجائر أو التبغ. الأماكن مثل جيوبك والأدراج ودرج تابلوه سيارتك هي أماكن جيدة للبدء في ذلك.

التخلص من السجائر أيضًا أمر مهم. فهذا يجعلك أقل ميلاً لإشعالها عند الشعور بالتوتر أو المرور بمرحلة انسحاب النيكوتين. تخلص من كل الأشياء التي تذكرك بالتدخين مثل:

- السجائر
- أعواد الثقاب
- الولاعات
- طفايات السجائر

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية بشأن الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول التحديات التي تتوقعها، ومخاوفك بشأن الإقلاع عن

التدخين. فيمكنه تقديم النصائح لك وتوجيهك إلى الموارد التي من شأنها مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. ويشمل ذلك مقابلة أخصائي علاج تدخين التبغ الذي يساعدك في خطتك للإقلاع عن التدخين.

نبذة عن أدوية الإقلاع عن التدخين

قد يصف لك طبيبك أيضًا واحدًا أو أكثر من أدوية الإقلاع عن التدخين للمساعدة في التعامل مع انسحاب النيكوتين. تساعد هذه الأدوية في تقليل الرغبة المُلحة لتدخين السجائر. كما تساعد في تقليل الآثار الجانبية لانسحاب النيكوتين، مثل الاكتئاب والقلق وزيادة الشهية. سيؤدي استخدام الأدوية والعمل مع أخصائي علاج تدخين التبغ إلى زيادة فرصك في الإقلاع عن التدخين بنجاح والبقاء بعيدًا عن التدخين.

الأسئلة الشائعة حول الأدوية التي تساعد في الإقلاع عن التدخين

ما أنواع الأدوية المتوفرة لمساعدتي على الإقلاع عن التدخين؟

العلاج ببدائل النيكوتين هو أحد أنواع أدوية الإقلاع عن التدخين التي تم اعتمادها من إدارة الغذاء والدواء (FDA). تحل هذه الأدوية محل بعض النيكوتين الذي يحصل عليه جسمك من تدخين السجائر دون أي مواد كيميائية ضارة. كما أنها تساعد في معالجة الآثار الجانبية الناتجة عن انسحاب النيكوتين، وتساعدك في التغلب على حاجتك للنيكوتين تدريجيًا.

يأتي العلاج ببدائل النيكوتين بأشكال عديدة، مثل:

• علكة النيكوتين (نيكوريت®) • جهاز استنشاق النيكوتين • أقراص استحلاب النيكوتين (كوميت®) • بخاخ أنف النيكوتين (نيكوترول®) • لصقة النيكوتين (نيكوديرم سي كيو®، هابيترول®)	

هناك أيضًا أدوية يمكنك تناولها كأقراص، مثل بوبروبيون ممتد المفعول (ويلبوترين ممتد المفعول®، زيبان®) أو فارينيكلاين (شانتيكس®). وهي لا تحتوي على النيكوتين ولكن يمكنها أن تقلل من الرغبة الملحة للتدخين وتقلل من الآثار الجانبية لانسحاب النيكوتين. يمكن لطبيبك إعطاءك وصفة طبية بهذه الأدوية.

هل هذه الأدوية آمنة؟

نعم، يمكن تناول جميع هذه الأدوية بأمان ويمكنها مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. لا تحتوي هذه

الأدوية على المواد الكيميائية السامة الموجودة في السجائر. وأغلبها آمن للاستخدام أثناء الخضوع لعلاج السرطان.

هل يمكنني استخدام أكثر من دواء في نفس الوقت؟

نعم. من الآمن استخدام أكثر من دواء واحد في نفس الوقت. يجمع العلاج المُركب في الغالب بين لصقة النيكوتين طويلة المفعول وخيار سريع المفعول مثل علكة أو أقراص استحلاب النيكوتين.يعتبر الجمع بين اثنين من بدائل العلاج بالنيكوتين هو النهج الأكثر شيوعًا. ويساعد استخدام اثنين من أدوية الإقلاع عن التدخين في تعزيز فرص نجاحك.

- يعطي الدواء طويل المفعول مستوى ثابتًا من النيكوتين للوقاية من أعراض الانسحاب.
- فيما يوقف الخيار سريع المفعول الرغبة المُلحة المفاجئة والشديدة في التدخين.

يمكن استخدام لصقة النيكوتين مع علكة النيكوتين أو أقراص الاستحلاب أو بخاخ الأنف أو بخاخ الاستنشاق، ويعد ذلك أفضل من استخدام دواء واحد من بدائل النيكوتين. يمكنك أيضًا تناول الأدوية التي لا تحتوي على النيكوتين، مثل بوبروبيون، مع أحد بدائل النيكوتين لزيادة فرصك في الإقلاع عن التدخين. يمكن لأخصائيي العلاج من تدخين التبغ في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) مساعدتك في وضع خطة علاجية مناسبة لك.

قد يوصيك الطبيب أو محرر الوصفة الطبية أيضًا بمجموعة أخرى من الأدوية للإقلاع عن التدخين. يُستخدم هذا النهج غالبًا مع المدخنين بشراهة أو من تعرضوا للانتكاس في الماضي. قد يغطي برنامج التأمين الصحي الخاص بك بعض هذه الأدوية.

يوضح هذا الجدول أمثلة على أدوية الإقلاع عن التدخين المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء.

أدوية الإقلاع عن التدخين المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA)		
الدواء (والجرعة)	**كيف يمكن الحصول عليه**	**كيف يعمل**
لصقة النيكوتين (21 ملغ أو 14 ملغ أو 7 ملغ)	تُصرف بدون وصفة طبية	• ضع اللصقة على جلدك لتعطيك جرعة صغيرة وثابتة من الدواء على مدار 24 ساعة. • يمكنك استخدامه مع بدائل النيكوتين الأخرى، بوبروبيون أو فارينيكلاين.
علكة النيكوتين (2 ملغ أو 4 ملغ)	تُصرف بدون وصفة طبية	• امضغ العلكة حتى تتذوق نكهة الفلفل اللاذعة أو تشعر بوخز طفيف، ثم ضع العلكة بين خدك ولثتك للمساعدة على امتصاص الدواء. • يمكنك استخدامه مع بدائل النيكوتين الأخرى، بوبروبيون أو فارينيكلاين.

قرص استحلاب النيكوتين (2 ملغ أو 4 ملغ)	تُصرف بدون وصفة طبية	• مُص قرص الاستحلاب وحركه من جانب لآخر في فمك لامتصاص الدواء. • يمكنك استخدامه مع بدائل النيكوتين الأخرى، بوبروبيون أو فارينيكلاين. وهو يأتي في أحجام مختلفة، مثل أقراص الاستحلاب العادية والصغيرة.
جهاز استنشاق النيكوتين (خرطوشة 10 ملغ)	يُصرف بدون وصفة طبية*	• استنشق (اسحب نفسًا للداخل أو اشفط أو احصل على بخة من) الدواء من خلال قطعة الفم بالجهاز. • يمكنك استخدامه مع بدائل النيكوتين الأخرى، بوبروبيون أو فارينيكلاين. **اعتبارًا من يوليو 2026، يمكنك الحصول على هذا الدواء فقط عبر الإنترنت. تحدث مع أخصائي علاج تدخين التبغ في مركز MSK لمعرفة المزيد.*
بخاخ أنف النيكوتين (1 ملغ لكل جرعة)	يُصرف فقط بوصفة طبية	• ضع المضخة في فتحة أنفك ورش الدواء داخل أنفك. • يمكنك استخدامه مع بدائل النيكوتين الأخرى ومع بوبروبيون.
بوبروبيون (زيبان®)	يُصرف فقط بوصفة طبية	• يُؤخذ هذا الدواء عن طريق الفم. • يمكنك تناوله مع بدائل النيكوتين.
فارينيكلاين (شانتيكس®)	يُصرف فقط بوصفة طبية	• يُؤخذ هذا الدواء عن طريق الفم. • يجعلك أقل رغبة في التدخين لأنه يمنع حدوث آثار النيكوتين. • يمكنك تناوله مع بدائل النيكوتين.

ما هي أجهزة إيصال النيكوتين الإلكترونية (ENDS)؟

السجائر الإلكترونية هي أجهزة تعمل بالبطارية. وتتخذ هذه الأجهزة عدة أشكال وأحجام. يبدو بعضها شبيهًا بالسجائر أو البايب أو السيجار. فيما يبدو البعض الآخر شبيهًا بالأغراض المعتادة، مثل الأقلام أو ذاكرة فلاش USB. يُعرف استخدام أيٍ من هذه الأجهزة، ويشمل ذلك السجائر الإلكترونية التي تُستخدم لمرة واحدة، غالبًا باستخدام القلم المُبخر.

استخدام القلم المُبخر أثناء علاج السرطان يمكن أن:

- يؤثر على تعافيك.
- يخفض مقاومة جسمك للعدوى.
- يزيد من تعرضك للمواد الكيميائية الضارة المسببة للسرطان.

يحتوي البخار الذي تستنشقه من جميع أجهزة التبخير على مواد كيميائية خطرة وجزيئات صغيرة من معدن سˇم.تعطيك هذه المنتجات غالبًا جرعة كبيرة من النيكوتين. وهذا يُجهد قلبك ورئتيك أكثر ممˇ ينبغي. للحصول على أفضل نتائج ممكنة أثناء العلاˇج، تجنب جميع منتجات التبغ.

إذا كˇنت لديك أسئلة أو أفكˇر حول استخدام الأجهزة الإلكترونية لإيصˇل النيكوتين، فتحدث مع اختصˇصي العلاˇج من تدخين التبغ. اقرأ *Frequently Asked Questions About Electronic Smoking Devices* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices) للتعرف على المزيد.

هل يمكنني استخدام السجائر الإلكترونية (أجهزة التبخير) في المستشفى؟

لا، لا يمكنك استخدام السجائر الإلكترونية داخل المستشفى. تتعˇمل المستشفى مع هذه المنتجات بالضبط مثل السجائر العˇدية. وهي تُعرف بمنتجات التبغ لأنهˇ تحتوي على النيكوتين.

مˇ هي أكياس النيكوتين؟

أكياس النيكوتين هي أكياس صغيرة خالية من التبغ توضع بين اللثقة والشفة. وهي توفر النيكوتين بدون دخان أو رذاذ. ويمتص الجسم النيكوتين عبر بطˇنة الفم.

لا تلحق أكياس النيكوتين الضرر برئتيك بنفس الطريقة، غير أنهˇ لا تزال غير آمنة. فهي تحتوي على كمية كبيرة من النيكوتين. النيكوتين هو دواء قوي يجعلك ترغب في استخدام الأكياس مرات ومرات. لا نزال على غير علم بالمخاطر الصحية طويلة الأجل لاستخدام أكياس النيكوتين.

وتعتبر إدارة الغذاء والدواء أن أكياس النيكوتين أيضًا ضمن منتجات التبغ لأنهˇ تحتوي على النيكوتين. تتعˇمل المستشفى مع هذه الأكياس بالضبط مثل السجائر العˇدية، وغير مسموح باستخدامهˇ في المستشفيات بسبب فرض سياسˇت حظر استخدام التبغ. يجب أن تخلو المستشفيات من التبغ للمحˇفظة على سلˇمة جميع المرضى ونظافتهم أثناء فترة تعˇفيهم.

لم تعتمد إدارة الغذاء والدواء أكياس النيكوتين كدواء مثبت للمسˇعدة في الإقلاˇع عن التدخين. إذا أردت الإقلاˇع عن التدخين، نوصيك باستشارة أخصˇئي علاˇج تدخين التبغ واستخدام العلاˇجات البديلة للنيكوتين المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء. وتشمل العلاˇجات البديلة للنيكوتين اللصقات أو العلكة أو أقراص الاستحلاˇب. اقرأ *Frequently Asked Questions About Electronic Smoking Devices* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices) للتعرف على المزيد.

مˇذا تفعل في يوم إقلاˇعك عن التدخين

فيمˇ يلي بعض الأمور التي يمكنك تجربتهˇ في يوم إقلاˇعك عن التدخين.

- تخلص من أي شيء يذكرك بالتدخين إن لم تكن فعلت ذلك بالفعل. وهذا يشمل السجائر والولاعات والطفايات.
- راجع الإرشادات الموجودة في هذا الدليل والتزم بها.
- ذكر أصدقاءك وعائلتك أن اليوم هو تاريخ إقلاعك عن التدخين.
- دلل نفسك بشيء مميز خلال أول 1 إلى 6 أسابيع من إقلاعك عن تدخين السجائر.
- خطط للاحتفال بيوم الإقلاع عن التدخين كل شهر.

مواصلة الابتعاد عن التدخين

في بعض الأحيان قد لا تتمكن من مقاومة الرغبة في تدخين سيجارة بعد الإقلاع عن التدخين. فيما يلي بعض المصطلحات الشائعة التي قد يستخدمها مقدمو الرعاية الصحية إذا حدث ذلك:

- **الانزلاق** ويحدث عندما تأخذ نفسًا من سيجارة أو تدخن بضع سجائر دون أن تعود إلى نمط التدخين المعتاد لديك. إذا انزلقت، فستكون أكثر عرضة للانتكاس.
- **الانتكاس** ويحدث عندما تعود لتدخين سيجارة واحدة أو أكثر يوميًا لمدة أسبوع أو أكثر.

خطط للمواقف التي يمكن أن تؤدي بك إلى الانزلاق أو الانتكاس

فيما يلي بعض المواقف الشائعة التي يمكن أن تؤدي بك إلى الانزلاق أو الانتكاس. كن على دراية بهذه المواقف وخطط لطرق تجنب التدخين إذا شعرت بالإغراء.

- **التوتر أو المشاعر السلبية الأخرى.**قد تشعر بالرغبة في التدخين إذا كنت متوترًا أو حزينًا أو قلقًا.
- **المشاعر الإيجابية.**قد ترغب في التدخين عندما تشعر بالسعادة أو كمكافأة عندما يسير شيء على ما يرام أو كما ينبغي.
- **انسحاب النيكوتين.**قد ترغب في التدخين عندما تمر بمرحلة انسحاب النيكوتين. قد يكون الأمر صعبًا للغاية، ولكن يمكن أن تساعدك أدوية العلاج ببدائل النيكوتين في التغلب عليه حتى لا تنزلق أو تنتكس.
- **الكحوليات.**عندما تشرب الكحوليات، فمن المرجح أن تستسلم للرغبات الملحة في التدخين. حاول تقليل تعاطي الكحوليات، أو عدم شرب الكحوليات خلال الشهر الأول تقريبًا بعد تاريخ إقلاعك عن التدخين.
- **الاسترخاء بعد الوجبات.**يحب البعض التدخين بعد تناول الطعام. إذا شعرت بالرغبة في التدخين بعد

تناول وجبة، فضع قائمة بالأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها بدلاً من ذلك.

- **الظروف الاجتماعية.** حاول ألا تتواجد بالقرب من مدخني التبغ الآخرين أو اطلب منهم عدم التدخين حولك. إذا كنت تحتفل مع الأصدقاء وشعرت برغبة في التدخين، فاعتذر. واستخدم إحدى الاستراتيجيات الواردة في هذا الدليل لإعادتك إلى المسار الصحيح.
- **التعافي من السرطان أو علاجه.** قد ترغب في الإقلاع عن التدخين بعد تشخيص إصابتك بالسرطان أو قبل الجراحة. يميل بعض الناس إلى البدء في التدخين مرة أخرى بمجرد شفائهم من السرطان أو تعافيهم. بدلاً من ذلك، استغل تلك الفترة للتخلص من هذه العادة. أفسح المجال للأنشطة الصحية مثل ممارسة التمارين أو الهوايات الأخرى.
- **الشعور بالملل.** إذا لم تكن لديك طاقة أو لم تكن قادرًا على العمل بسبب علاجك أو بسبب السرطان، فربما تشعر بالملل الشديد. يمكن أن يؤدي الشعور بالملل إلى الرغبة في التدخين. خطط ليومك بحيث يشمل الأنشطة الممتعة التي تجعلك سعيدًا ومنشغلاً. يساعد الانشغال بالهوايات أو الأنشطة الممتعة الأخرى على صرف ذهنك عن الرغبة في التدخين.

ماذا لو انزلقت

إذا انزلقت مرة، فلا تقلق! إن تعلم كيفية التغلب على الانزلاق يشكل في الغالب جزءًا من عملية الإقلاع عن التدخين. حاول معرفة سبب الانزلاق. اسأل نفسك:

- "هل كنت في موقف سهَّل عليّ الانزلاق؟ ربما يحدث ذلك بالتواجد مع أصدقاء كانوا يدخنون، أو بسبب الشعور بالتوتر، أو الاحتفاظ بمخزون من السجائر بعد الإقلاع عن التدخين."
- "كيف يمكنني التخطيط لهذا الموقف في المرة القادمة؟ ما هي الاستراتيجيات الواردة في هذا الدليل التي يمكنني استخدامها لمساعدتي في تجنب دوافع التدخين؟"
- "هل كنت أعاني من انسحاب النيكوتين؟ إذا كنت أستخدم علاجًا بديلاً للنيكوتين، فهل كنت أستخدمه بالطريقة المفترضة؟"
- "هل نسيت سبب رغبتي في الإقلاع عن التدخين في المقام الأول؟ إن صح ذلك، فيجب أن أراجع أسبابي للإقلاع وأقنع نفسي بالعدول عنه."

يمكنك العودة إلى المسار الصحيح بالإقلاع عن التدخين مرة أخرى. بعد التفكير فيما حدث، ضع خطة للتعامل مع الموقف بطريقة تتجنب فيها التدخين في المستقبل. فكر فيما إذا كان من الأفضل تجنب هذه المواقف تمامًا أو مواجهتها باستخدام أفضل استراتيجيات التأقلم.

ماذا تفعل إذا انتكست

إذا انتكست، لا تضغط على نفسك. تجنب عبارات سلبية مثل "لن أقلع أبدًا" أو "أنا فاشل". بدلاً من ذلك، فكر في طرق يمكنك من خلالها التعافي في حالة الانتكاس، مثل:

- التخلص من أي سجائر أو منتجات تبغ لا تزال لديك.
- أخبر نفسك أنك حاولت الإقلاع عن التدخين وفكر فيما تعلمته عن نفسك وعن عادة النيكوتين.
- فكر في الأوقات التي تعلمت فيها مهارة جديدة، مثل ركوب الدراجة أو استخدام الكمبيوتر. إنك لم تتعلم هذه المهارات الجديدة في محاولة واحدة فقط. لقد اكتشفت تدريجيًا ما الذي يجدي نفعًا وما هو ليس كذلك. إن تعلم الاستمتاع بالحياة بدون سجائر يعني المثابرة على ذلك أيضًا وتجربة طرق جديدة للتغلب على دوافع التدخين.
- إذا انزلقت أو انتكست، فقد تشعر بالذنب أو تحاول إخفاء ذلك. وبدلاً من ذلك، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو الآخرين المتواجدين لدعمك. فكر فيما أفضى بك إلى الانزلاق أو الانتكاس واكتشف سبلاً للتعامل مع ذلك في المرة القادمة.
- ولعل الوقت قد آن لوضع خطة عمل أقوى. إذا لم تكن تعرف سبب الانتكاس يقينًا أو كيفية العودة إلى المسار الصحيح، فاتصل ببرنامج العلاج من تدخين التبغ في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). يمكنك زيارة الموقع www.msk.org/tobacco أو الاتصال بهاتف رقم 212-610-0507. فنحن هنا للمُساعدة.
- استعرض الاستراتيجيات الواردة في هذا الدليل.
- حدد موعدًا جديدًا للإقلاع عن التدخين وابدأ من جديد. لقد صرت على بعد خطوة واحدة من تحقيق هدفك.

يمكنك الاستفادة من مراجعة الاستراتيجيات والاقتراحات الواردة في هذا الدليل من وقت لآخر على البقاء ملتزمًا بعدم التدخين. إن الأوان لم يفت بعد للاستمتاع بالفوائد المترتبة على كونك غير مدخن.

ماذا إن لم أكن مستعدًا للإقلاع عن التدخين؟

إن تقليل عدد السجائر التي تدخنها يوميًا يعود عليك بعدة فوائد، حتى لو لم تكن مستعدًا للإقلاع عنه تمامًا. على سبيل المثال، يمكن أن تحدد هدفًا قصير الأجل، مثل تدخين نصف عدد السجائر كل يوم. فمن شأن هذا توفير مالك وتعزيز مستوى الطاقة لديك وتعريضك لكمية أقل من المواد السامة.

ويمكن أن يؤدي تقليل التدخين لتعزيز ثقتك في قدرتك على الإقلاع عن التدخين بمساعدتك على أن تصبح أكثر وعيًا بدوافعك. يمكن أن يساعدك هذا على ممارسة استراتيجيات التغلب على الرغبة الملحة في التدخين إلى جانب السيطرة على الأعراض الأخرى لانسحاب النيكوتين.

في البداية، ركز على تحقيق أهداف صغيرة لا تعرضك لضغوط كبيرة. يمكنك تخفيض عدد السجائر التي تدخنها ببطء، وتجهيز محيطك لذلك، والبحث عن الدعم للإقلاع عن التدخين. تساعدك هذه الأمور في الاستعداد للإقلاع عن التدخين في الوقت المناسب.

خطوات يمكنك اتخاذها الآن

- **قلل عدد السجائر التي تدخنها بثبات.** قلل استهلاكك اليومي بإطالة الفترات الزمنية بين تدخين السيجارة والأخرى أو ترك السجائر في المنزل أثناء الرحلات السريعة.
- **تعرف على دوافعك.** لاحظ بدقة متى ولماذا تُدخن.
- **غيِّر روتين يومك.** استبدل روتين التدخين بآخر جديد. ابدأ بإجراء التغييرات الأسهل أولاً.
- **ضع العوائق:** اجعل التدخين أقل سهولة وراحة. إذا كنت تدخن أثناء القيادة، فضع سجائرك في صندوق السيارة الخلفي حتى تضطر لإيقاف السيارة للحصول عليها.
- **اجعل منزلك خاليًا من التدخين.** يستفيد الكثيرون من ذلك.
- **توقف واسأل.** قبل إشعال سيجارة، اسأل نفسك *"هذا هذا يستحق العناء"؟*
- **التغلب على أعراض انسحاب النيكوتين.** تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن العلاج البديل للنيكوتين، مثل العلكة أو أقراص الاستحلاب أو اللصقات. يمكنك استخدام الأدوية للسيطرة على الرغبة الملحة في التدخين في الأماكن التي يُمنع التدخين بها.
- **ابحث عن منظومات الدعم:** تواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء الذين يقدمون لك الدعم خلال هذه الرحلة الجديدة. ويمكنك أن تطلب من مقدم الرعاية الصحية الموارد المفيدة.

لمعرفة المزيد من المعلومات حول الإقلاع عن التدخين، شاهد

Please visit www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/quitting-smoking-msk-tobacco-treatment to watch this video.

.

الموارد

جمعية السرطان الأمريكية (American Cancer Society)
www.cancer.org
(ACS-2345 (800-227-2345-800
توفر جمعية السرطان الأمريكية المعلومات والدعم للأشخاص المصابين بالسرطان والقائمين على رعايتهم.

جمعية أمراض القلب الأمريكية (American Heart Association)

www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp
توفر جمعية أمراض القلب الأمريكية موارد لمسـاعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين.

جمعية أمراض الرئة الأمريكية (American Lung Association)
www.lung.org/stop-smoking
(LUNG-USA (800-586-4872-800
توفر جمعية أمراض الرئة الأمريكية موارد لمسـاعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين.

مراكز مكـافحة الأمراض والوقاية منهـ (Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips
تعرض حملة نصـائح من مدخنين سـابقين (Tips From Former Smokers®) قصصًا لمدخنين سـابقين. وهم يشاركون قصصًا عن العيش مع أمراض وإعـاقات ناتجة عن التدخين، والأضرار التي لحقت بهم من جراء الأمراض المرتبطة بالتدخين.

برنامج العلاج من تدخين التبغ في مركز ميموريال سلون كيترينج
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
لدينا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مسـاعدتك في الإقلاع عن التدخين أو التوقف عن استهلاك التبغ. نستخدم مجموعة كبيرة من طرق العلاج لمسـاعدتك على الإقلاع عن التدخين، من بينهـ الأسـاليب الدوائية والسلوكية. للتعرف على المزيد من المعلومـات حول برنامج العلاج من تدخين التبغ، تفضل بزيارة الموقع www.msk.org/tobacco أو اتصل بهـاتف رقم 212-610-0507.

المعهد الوطني للسرطان (National Cancer Institute)
تنقية الهواء. أقلع عن التدخين اليوم (Quit Smoking Today)
smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf
تم تصميم هذا الكتيب لمسـاعدة الأشخاص في الإقلاع عن التدخين والاستعداد للتحديات التي يمكن أن تظهر بعد الإقلاع عن التدخين.

الخط الوطني للإقلاع عن التدخين (National Smokers' Quitline)
www.smokefree.gov
(QUIT NOW (800-784-8669-800
يوفر الخط الوطني للإقلاع عن التدخين الموارد لمسـاعدة الأشخاص في الإقلاع عن التدخين، بمـ في ذلك الاستشارة عبر الإنترنت والرسـائل النصية.

تطبيق NCI QuitGuide
https://smokefree.gov/tools-tips/quitstart

NCI QuitGuide هو تطبيق مجاني. يتتبع التطبيق الرغبات الملحة في التدخين والحالات المزاجية والانزلاقات ومستوى التقدم المحرز في التوقف عن التدخين. وهو مصمم لمساعدتك على فهم أنماط التدخين لديك وبناء المهارات اللازمة للإقلاع عن التدخين والاستمرار في ذلك.

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (US Department of Health and Human Services)
www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf
تقرير دليل المستهلك للجراحة العامة *العواقب الصحية للتدخين: 50 عامًا من التقدم.*

إدارة الغذاء والدواء الأمريكية: السجائر الإلكترونية (الشيشة الإلكترونية)
www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm
تقدم إدارة الغذاء والدواء معلومات حول لوائح استخدام السجائر الإلكترونية وتعلم المزيد عن هذه الأجهزة والإبلاغ عن مشكلاتها.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان