



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ثارا...

خود مراقبتی در افرادی که سیگار می کشند



واحد ارتقاء سلامت

خرداد 1398

در هر ۸ ثانیه یک نفر بز اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهد و بر اساس همین نتایج چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند که بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می افتد و به مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه دهند ، بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی سیگار نکشیده اند خواهند مرد..

نقش تغذیه در کاهش تمایل به مصرف سیگار

تحقیقات نشان می دهد برخی از ترکیبات بویژه سبزیجات به دلیل قلیائی کردن محیط خون سبب کاهش دفع نیکوتین بدن می شود. بنابراین میل به استعمال سیگار را کاهش می دهند و عکس این قضیه نیز صادق است.

مصرف چای و گوشت بویژه گوشت قرمز به علت ادرار آور بودن و اسیدی کردن محیط خون باعث افزایش دفع نیکوتین می شود و تمایل به مصرف سیگار در این افراد افزایش می یابد.

ویتامین C ، E و سلنیوم:

نیازهای تغذیه ای در افراد سیگاری : در افراد سیگاری استعمال دخانیات میزان استرس اکسیداتیو ، رادیکال های آزاد و فلزات سنگین مثل سرب ، آرسنیک و کادمیوم در بدن را بالا می برد که برای کاهش میزان این مواد در بدن نیاز به استفاده بیشتر از مواد آنتی اکسیدان نظیر ویتامین C و E و سلنیوم دارد که این ترکیبات به وفور در میوه و سبزیجات یافت می شود.

همچنین لبنیات (شیر ،ماست،کشک،دوغ و...) که به طور رقابتی مانع جذب فلزات سنگین موجود در سیگار می شود . در افراد سیگاری توصیه می شود.

داشتن الگوی غذائی صحیح شامل میوه و سبزیجات ،حبوبات ،گوشت سفید (ماهی ،مرغ) ، لبنیات کم چرب ، مغز گردو ، بادام ، پسته و فندق تازه و بی نمک و همچنین استفاده از میان وعده های مناسب در کنار وعده غذائی صبحانه ، ناهار و شام از عوارض کشیدن سیگار می کاهد.

داشتن تنوع غذائی ، استفاده کافی از مایعات (به صورت منظم هر ساعت یک استکان) ، کاهش مصرف افراطی چای و قهوه جهت کاهش اضطراب پس از ترک سیگار وجایگزین کردن آن با لبنیات کم چرب همواره با مواد نشاسته ای نظیر نان و ماست و یا نان و پنیر ، شیر و عسل یا شیر و خرما و افزایش فعالیت فیزیکی روزانه همراه با نفس عمیق در کاهش عوارض سیگار بسیار موثر است.

افراد سیگاری نسبت به افراد معمولی به ویتامین C بیشتری نیاز دارند:

ویتامین C یکی از مهمترین آنتی اکسیدان هاست که از بروز برخی بیماری ها مثل سرطان و بیماری قلبی جلوگیری می کند. سیگار کشیدن باعث کاهش جذب این ویتامین در بدن می شود و در نتیجه احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد . بنابراین برای جبران کمبود ویتامین C در بدن افراد سیگاری باید روزانه ۲۰۰۰ میلی گرم ویتامین C دریافت کنند در حالیکه مقدار مورد نیاز این ویتامین در افراد سالم ۶۰ میلی گرم در روز است.

ویتامین C در سبزیجات و میوه های تازه و بیشتر در مرکبات (پرتقال ، گریپ فروت ، انواع لیمو و نارنگی) ، کیوی ، انواع توت فرنگی ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای ، هندوانه ، طالبی ، توت فرنگی ، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز موجود است.

البته این ۲۰۰۰ میلی گرم را فقط از طریق غذا نمی توان به دست آورد بلکه باید مکمل ویتامین C را نیز مصرف کرد . بعلاوه افراد سیگاری باید مقدار بیشتری مواد آنتی اکسیدانی و بخصوص میوه ها و سبزیجات را مصرف کنند تا اثر آسیب وارده به بدن را کاهش دهند.

"اگر تصمیم گرفته اید سیگار را ترک کنید از برخی مواد غذائی که ممکن است ، وابستگی شدید شما را به دود سیگار کاهش دهد ، استفاده کنید.مانند : جو دو سر ، اسفناج ، کشمش ، انجیر خشک و بادام " .

آدامس های نیکوتین دار : حداقل ۱۵ دقیقه قبل از مصرف این آدامس ها ، از خوردن مواد اسیدی پرهیز شود.

سیر : مصرف سیر به افرادی که مشکلات گوارشی داشته یا آسپرین مصرف می کنند یا از ناراحتی های پوستی رنج می برند ، توصیه نمی شود و به جای آن می توانند از پودر سیر استفاده کنند.

سبزی های برگ سبز تیره از مهم ترین و مناسب ترین منابع تغذیه ای برای جلوگیری از سرطان به شمار می آیند . بنابراین از خوردن برگهای سبز تیره کاهو به دلیل خشن بودن ، صرف نظر نکنید. سبزی خوردن به خصوص ترب ، پیازچه ،... بسیار مفید و سودمند هستند و علاوه بر داشتن فیبر و ویتامین مواد ضد میکرو ب نیز هستند . مواد غذایی که دارای اسید فولیک هستند ، مقاومت سلول ها را در برابر سرطان ریه افزایش می دهند. برای مبارزه با سرطان ریه تا جایی که می توانید بیشتر از این خوراکی ها استفاده کنید : اسفناج ، کلم برگ ، شلغم ، برگ چغندر ، کلم بروکلی ، کلم بروکسل ، هویج ، لوبیای خشک و دانه سویا. انگور و انار دو میوه بسیار موثر و مفید برای حفظ سلامتی بدن به شمار می آیند و در واقع یک داروخانه طبیعی محسوب می شوند. چای سبز از دیگر مواد غذایی بسیار مفید در جلوگیری از سرطان ریه به شمار می آید.

موادی که خاصیت عکس داشته و تمایل به کشیدن سیگار را افزایش می دهد:

از این مواد می توان به گوشت قرمز ، سوسیس و کالباس ، غذاهای کنسروی شده ، غذاهای پخته شده در ماکروویو ، الکل ، جگر ، دل و قلوه ، سیرابی ، جوانه گندم ، عدس ، جوجه ، تخم مرغ ، پنیر ، بادام زمینی ، گردو و قهوه اشاره کرد.



تعدیه در شرایط ترک سیگار:

اگر تصمیم گرفته اید سیگار کشیدن را کنار بگذارید ، توصیه های تغذیه ای زیر را کنار بگذارید ، توصیه های تغذیه ای زیر به شما در این راه کمک می کند :

علائم ترک سیگار و کارهایی که می تواند مفید باشد :

خشکی دهان ، دردناکی گلو ، لثه ها یا زبان : نوشیدن گاه و تدریجی آب ، آبمیوه یا جویدن آدامس

سررد: گرفتن دوش آبگرم

مشکلات خوابیدن: پرهیز از نوشیدن مایعات کافئین دار از ساعت ۶ عصر به بعد

بی نظمی در دفع : افزودن فیبر موجود در میوه و سبزیجات خام و نان و غلات کامل به رژیم غذایی ، نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان

خستگی: خواب کوتاه بین روز

گرسنگی : نوشیدن آب یا نوشیدنی های کم کالری و خوردن میان وعده های سبک

تحریک پذیری : پیاده روی ، فرو رفتن در وان آب گرم و انجام روش های آرام سازی فعالیت جسمانی می توانند به شما کمک کنند :

- روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت جسمی داشته باشید. مجبور نیستید تمامی فعالیت جسمی را یک جا انجام دهید ، ۱۰ دقیقه این جا ، ۲۰ دقیقه جای دیگر تا کم کم به نیم ساعت در روز برسید.

شماره های تماس بیمارستان ثارا...:

۳۳۳۱۶۹۹۹

۳۳۳۱۶۶۰۰

آدرس بیمارستان ثارا...

حسین آباد مهرشهر میدان فرهنگ بیمارستان ثارا...

