

Bu buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.3.1-ci bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi



Tütün tüstüsünün tərkibində 400 kimyəvi maddə vardır. Onlardan ən azı 250-si sağlamlığınız üçün çox təhlükəli, 50-si isə insanlarda xərçəng xəstəliyi əmələ gətirəndir.

**SİQARETİ
TƏRGİTMƏK ÜÇÜN**

10

EFFEKTİV ÜSUL



▼ Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç., 96

☎ 431 12 72 ☎ 430 52 85 ✉ office@isim.az

🌐 www.isim.az



PASİYENTLƏR ÜÇÜN

- 1 Kofe və alkoqolun istifadəsini dayandırın** — bunlar zərərli vərdişin ən yaxın "yoldaşlarıdır". İş yerinizdə "kofe-breyk"lər eləməyə və siqaret çəkməyə vərdiş etmişiniz, daha yaxşı olar ki, çay və meyvəli şirələrə üz tutasınız. Siqaret çəkən dostlarınızdan ən azı bir ay müddətinə uzaq durun.
- 2 Tərgitməni uzatmayın, siqareti dərhal atın** — həyatınızı siqaretlə əlaqələndirən nə varsa (aksessuarlar, adətlər) peşmançılıq çəkmədən özünüzdən uzaqlaşdırın. Belə etməklə siqareti iki günə tərgitmək olar və ikinci gün nikotinə qarşı fiziki asılılıq heç də hiss olunmayacaq. Bu məqamda sizi narahat edən bir problem olacaq - psixoloji faktor və siz onunla mübarizə aparmalı olacaqsınız.
- 3 Əgər «kəşib atmaq» məsələsi sizə aid deyilsə, onda siqaretdən imtina təqvimini tutun.** Gündəlik çəkilən siqaretlərin sayını tədricən azaldın, məsələn, iki saatda 1 dənə. Qeydlərinizi aparın. Sabahısı gün çəkmələr arasındakı intervalı bir saat artırın, sonrakı günlər – daha çox. Həftənin sonuna yaxın siz artıq siqaretsiz tam gün keçirəcəksiniz. Özünüzü bu fikir üstündə tutun – bir gün siqaretsiz dolanmışamsa, iki, üç gün də bacararam.
- 4 Siqaretin özü ağızınıza tərəf uzandığını düşünürsünüzsə,** onda bir stəkan su və ya digər maye qəbul edin, alma və ya nanəli konfet yeyin, saqqız çeynəyin. Ən çətin halda diş çöpü ilə başınızı aldadın ki, fikriniz yayınsın.
- 5 Siqaret çəkənlərin əhatəsindən uzaqlaşın:** fasilə zamanı siqaret çəkən həmkarlarınızla bir arada olmayın, ictimai yerlərdə adətən durduğunuz yerlərdə durmayın.
- 6 "Hər ehtimal üçün" saxladığınız siqaret qutusu** varsa, o, mütləq xoşlamadığınız siqaretlərdən olmalıdır. Yaxşı olar ki, iradəinizi toplayıb onu atasınız, çünki o sizə gərəkdir deyil.
- 7 "Ehtiyat siqaretləri" özünüzlə gəzdirməyin.** İşə, evə gedən yolda siqaret almağa vaxt ayırmayın.
- 8 Ev şəraitində siqareti tərgitməyə sizə fiziki hərəkətlər kömək olacaq.** İlk günlərdə fiziki hərəkətlər yüngül və ürəkaçan olmalıdır. Özünüzdə sadə qaçış trenajoru əldə edə bilərsiniz. Tədricən hərəkətlərin intensivliyini artırın.
- 9 Bir ay ərzində siqaretə xərclədiyiniz məbləği hesablayın.** O pulu ayırın və ona ürəyiniz istədiyini alın. Ən yaxşısı isə o pula idman zalına gedin.
- 10 Əhatənizdə olan hamıya qərarınız haqda söyləyin.** Siqaret çəkən dostlarınıza da tərgitməyi təklif edin. Hətta mərəcə də gedə bilərsiniz ki, bir günə siqaretdən azad olmaq realdır.

Siqareti dərhal tərgit!

Elə indi siqaret çəkməyi dayandırsanız nə baş verəcək:



Arterial təzyiqiniz normaya düşəcək.



Ağciyərlərinizdəki dəm qazının səviyyəsi yarısına qədər enəcək və oksigenin səviyyəsi normallaşacaq.



Nikotin bədənəndən xaric olunacaq. Ürək xəstəlikləri ehtimalı azalacaq. İy və dad reseptorlarının funksiyası qaydaya düşəcək.



Ciyərləriniz rahatlanacaq və siz əlavə enerjinin gəldiyini və ümumi tonusun yüksəldiyini hiss edəcəksiniz.



Qan dövranı artacaq və gələn 10 həftə ərzində bu artım davam edəcək.



Ürək xəstəlikləri ehtimalı yarısına kimi azalacaq.



İnsult riski siqaret çəkməyən adamlardakı kimi olacaq.



Ağciyər xərçəngi ehtimalı siqaret çəkməyən adamlardakı kimi olacaq.



İnfarkt olma riski siqaret çəkməyən adamlardakı kimi olacaq.