



تعليم المريض / مقدم الرعاية

دليل العلاج من تدخين التبغ: للمرضى وأسرهم

ستساعدك المعلومات الواردة في هذا الدليل على فهم فوائد الإقلاع عن تدخين منتجات التبغ أو تقليل الكمية التي تدخنها، وتحديد الأسباب التي تشجعك على الإقلاع عنها، ومساعدتك على تعلم كيفية التغلب على دوافع التدخين بينما تستعد للإقلاع عن التدخين الآن أو في أي وقت في المستقبل.

وفي هذا الدليل أيضًا سوف:

- نعلمك كيفية التغلب على دوافع التدخين
- نساعدك في وضع خطة للإقلاع عن التدخين
- نخبرك بالأمر المتوقع حدوثها عند الإقلاع عن التدخين
- نساعدك في الحصول على الدعم من أصدقائك وأسرتك
- نعلمك طرق التغلب على الرغبة الملحة للتدخين وانسحاب النيكوتين
- نقدم لك نصائح حول كيفية البقاء دون تدخين بمجرد الإقلاع عنه

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

قد تتمكن من الإقلاع عن التدخين فقط باستخدام هذا الدليل، بيد أن معظم الأشخاص يستفيدون كذلك من الحصول على الدعم من أحد المستشارين المتخصصين في مساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين وكذلك عن طريق تناول الأدوية. يتخصص برنامج العلاج من تدخين التبغ في مركز ميموريال سلون كيترينج (Memorial Sloan Kettering) في مساعدة الأشخاص المصابين بالسرطان والناجين من السرطان وأفراد أسرهم. نحن نتفهم التحدي المتمثل في الرغبة في الإقلاع عن التدخين مع التعامل في الوقت ذاته مع الضغوط والتوتر الناجم عن تشخيص السرطان وعلاجه والخوف من انتكاسته (عودة السرطان).

يقدم برنامج مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للعلاج من تدخين التبغ توصيات بشأن الاستخدام

الآمن والفعال للأدوية لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين، (مثل العلاج ببدائل النيكوتين (NRT)، ودواء بوبروبيون (زيبان®)، ودواء فارينيكلاين (شانتيكس®)) والتدريب والدعم المستمر لمن يريد الإقلاع عن التدخين أو يفكر في الإقلاع عن التدخين. يمكننا أيضًا التوصية بخدمات الدعم الأخرى هنا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) وفي مجتمعك. لمزيد من المعلومات، اتصل بالرقم 212-610-0507 أو تفضل بزيارة www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment.

اكتشف أسبابك للإقلاع عن التدخين

الإقلاع عن التدخين ورعاية مرض السرطان

هناك مخاطر معروفة في حالة استمرارك في التدخين وفوائد معروفة في حالة الإقلاع عنه مهما كان نوع السرطان الذي تعاني منه أو مرحلته. كلما أقلعت عنه مبكرًا، كان ذلك أفضل، لكن لم يفت الأوان أبدًا على الإقلاع!

إذا كنت تخضع أنت أو أي شخص تحبه لعلاج السرطان، فإن التغييرات في أولوياتك وتوقعاتك للحياة قد تساعد في تحفيزك على الإقلاع عن التدخين. إذا كنت ناجيًا من مرض السرطان، فإن معرفة أنك تغلبت على السرطان قد يشجعك على عيش حياة أكثر صحة. هناك الكثير من الأسباب الوجيهة للإقلاع عن التدخين - نحن هنا 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 إلى قائمتك. تذكر أن تتحدث مع طبيبك وتعرف على المزيد حول مدى فائدة الإقلاع عن التدخين في تحسين رعاية مرض السرطان ونتائجه.

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 بسرطانات جديدة.
- 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.
- يحسن حاسة الشم والتذوق لديك.
- يحسن شهيتك.
- يحسن فعالية علاجات السرطان الخاصة بك.

أسبابك للإقلاع عن التدخين

إن معرفة الفوائد الصحية للإقلاع تكفي لتحفيز الكثير من الأشخاص على الإقلاع، ولكن هناك الكثير من الناس ممن لديهم أسباب شخصية أخرى لرغبتهم في الإقلاع. يعد الإقلاع عن التدخين قرارًا مهمًا، لذا من المهم أن تتخذ لأسباب تعني شيئًا لك.

فيما يلي بعض الأسباب التي دفعت الأشخاص في برنامجنا إلى الإقلاع عن التدخين. هل لديك أي من تلك الأسباب ذاتها للإقلاع عن التدخين؟ إذا كان الأمر كذلك، فحددها واستخدم المساحات الفارغة لكتابة أسبابك الخاصة.

أرغب في الإقلاع عن التدخين للأسباب التالية:

- أرغب في المشاركة بنشاط أكبر في رعاية مرض السرطان لدي.
- 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 أقنع معظم أصدقائي بالفعل عن التدخين.
- أريد أن أرى أطفالي وأحفادي يكبرون أمامي.
- أرغب في تقليل قلق عائلتي على صحتي.

الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين

يمكن للجميع الاستفادة من الإقلاع عن التدخين بغض النظر عن المدة التي كنت تدخن طوالها. فيما يلي بعض الفوائد الصحية التي ستختبرها بدءًا من 20 دقيقة بعد الإقلاع عن التدخين.

مقدار الوقت	الفوائد الصحية
20 دقيقة بعد الإقلاع عن التدخين	• ينخفض ضغط الدم إلى المستوى الطبيعي. • ترتفع درجة حرارة يديك وقدميك إلى المستوى الطبيعي.
8 ساعات بعد الإقلاع عن التدخين	• ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون (غاز سام عديم الرائحة وعديم اللون يتحرر في مجرى الدم عند تدخين السجائر) إلى المستوى الطبيعي.
24 ساعة بعد الإقلاع عن التدخين	• يبدأ خطر إصابتك بنوبة قلبية في الانخفاض.
من أسبوعين إلى ثلاثة أشهر بعد الإقلاع عن التدخين	• تتحسن الدورة الدموية لديك. • تبدأ رئتيك بالعمل بشكل أفضل بنسبة تصل إلى 30%.
من 1 إلى 9 أشهر بعد الإقلاع عن التدخين	• يقل السعال واحتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس. • يكون لديك المزيد من الطاقة. • يقل خطر إصابتك بالعدوى.
بعد سنة من الإقلاع عن التدخين	• يقل خطر إصابتك بأمراض القلب أكثر.
من 5 إلى 15 عامًا بعد الإقلاع عن التدخين	• تصبح نسبة خطر إصابتك بسكتة دماغية هي ذاتها لغير المدخن، وهي أقل بأربع مرات مما كانت عليه عندما كنت تدخن.
بعد 10 أعوام من الإقلاع عن التدخين	• يقل خطر الوفاة من سرطان الرئة بنسبة 50% من الشخص الذي يستمر في التدخين. • يقل خطر إصابتك بسرطان الفم والحلق والمريء والمثانة والكلى والبنكرياس.
15 عامًا بعد الإقلاع عن التدخين	• تصبح نسبة خطر إصابتك بأمراض القلب هي ذاتها لغير المدخن.

مواجهة مخاوفك حول الإقلاع عن التدخين

الآن بعد أن حددت أسباب الإقلاع عن التدخين، فقد حان الوقت للتفكير في مخاوفك بشأن الإقلاع عن التدخين. وهذا الأمر مهم كي تتمكن من إيجاد طرق للتعامل معها.

يوضح الجدول أدناه بعض المخاوف الشائعة حول الإقلاع عن التدخين، ونصائح للتعامل معها. تحقق من تلك التي تناسبك وأضف ما يخصك.

مخاوفي بشأن الإقلاع عن التدخين	كيف أتعامل مع مخاوفي
سأكون غاضبًا أو منزعًا وقد أنفث عن ذلك في الآخرين.	- ستساعدني أدوية الإقلاع عن التدخين في التعامل مع انسحاب النيكوتين. - أطلب من الناس التحلي بالصبر معي.
الإقلاع عن التدخين سيجعلني أشعر بحالة سيئة.	- أذكر نفسي أنه في غضون أيام قليلة، سأشعر بذاتي مرة أخرى. - 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 الاسترخاء بطرق أخرى، مثل: - أخذ 10 أنفاس عميقة. - الاستماع إلى الموسيقى الهادئة. - التمارين 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 دوافعي ستنتهي وسأتعلم كيف أعيش بدون السجائر. - 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.	- أذكر نفسي أن استخدام أدوية الإقلاع عن التدخين سيجعلني أقل عرضة لزيادة الوزن. - أشرب الماء. - أستمتع بالوجبات الخفيفة الصحية، مثل الزبادي قليل الدسم والمكسرات والفواكه والخضروات الطازجة. - أتمرن قليلاً كل يوم.

نهج القواعد الخمسة (START) للإقلاع عن التدخين

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

حدد تاريخًا للإقلاع عن التدخين (اليوم الفعلي للإقلاع عن التدخين)

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

توقع التحديات التي قد تواجهها أثناء الإقلاع عن التدخين وخطط لها

تخلص من السجائر ومنتجات التبغ الأخرى الموجودة في المنزل والسيارة والعمل

تحدث مع طبيبك أو مستشارك أو اختصاصي علاج تدخين التبغ بشأن 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 يوميًا. راجع أسباب الإقلاع عن التدخين واستخدم الخطوات الواردة في هذا الدليل لمساعدتك على تقليل التدخين والشعور بثقة أكبر في تحديد 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. 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، وإبقاء السجائر بعيدة عن ناظريك. أخبرهم أن هذه هي أفضل طريقة لمساعدتك.
- عندما تشعر بالرغبة في التدخين، اطلب منهم مساعدتك في التركيز على أسبابك للإقلاع عن

التدخين.

- اطلب منهم التركيز على ما أنجزته، وليس على انتكساتك. وينبغي لهم أن يحتفلوا بنجاحاتك، مهما بدت صغيرة. فكل خطوة نحو الإقلاع عن التدخين هي خطوة في الاتجاه الصحيح.
- مارسوا الاسترخاء سويًا باستخدام التنفس العميق أو التمشية أو الاستماع إلى الموسيقى التي تحبها.
- اطلب منهم مساعدتك في التخطيط لكيفية التعامل 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، عندما تحتاج إلى التحدث معهم. مجرد وجود شخص للتحدث معه يمكن أن يساعد.

قبل أن تحاول الإقلاع عن التدخين، قم بإعداد قائمة بأرقام هواتف الأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم أو إرسال رسالة نصية إليهم للحصول على الدعم، مثل عائلتك وأصدقائك والخط الوطني المجاني للإقلاع عن التدخين 800-QUIT NOW أو 800-784-8669. احتفظ بقائمة أرقام الهاتف في متناول يدك عندما تحتاج إليها.

توقع التحديات والتخطيط لمواجهتها

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

تعرف على محفزاتك

إن معرفة ما يجعلك ترغب في التدخين هو جزء مهم من الإقلاع عن التدخين. إذا كنت مثل معظم الناس، فلديك محفزات وعادات تثيرك أو "تخبرك" بأن تدخن. ما هي محفزاتك؟ تحقق منها أدناه وأضف محفزاتك الخاصة إلى القائمة.

- شرب الكحوليات
- الشعور بالملل
- القهوة
- الوجبات
- التحدث عبر الهاتف.
- استخدام الكمبيوتر

- التواجد في محيط المدخنين الآخرين
- التوتر والضغط
- القيادة

الاستعداد للتعامل مع انسحاب النيكوتين

عندما تتوقف عن التدخين، سوف يعتاد جسمك على عدم وجود النيكوتين في أجهزة الجسم. النيكوتين هو المادة الموجودة في السجائر التي تجعلها مسببة للإدمان، مما يجعلك تريد المزيد منها أكثر. عندما يتكيف جسمك على ذلك، ستظهر لديك علامات الانسحاب. وهي عادة ما تستمر لمدة أسبوع أو أسبوعين، لكن بعضها قد يستمر لفترة أطول. يمكن أن يساعد استخدام الأدوية، مثل العلاج ببدائل النيكوتين (NRT) في تقليل أعراض انسحاب النيكوتين.

إن الأيام القليلة الأولى بعد الإقلاع عن التدخين تتسم بالصعوبة. ضع في اعتبارك أن الشعور بالضيق أو الانزعاج أو الإحباط يمكن أن يكون جزءًا طبيعيًا من أعراض الانسحاب المبكر للنيكوتين. ولسوف تزول هذه الأعراض. في الواقع، بعد أسابيع قليلة من الإقلاع عن التدخين، من المحتمل أن يقل لديك الشعور بالتوتر والضغط بشكل ملحوظ. ذكر نفسك لماذا تريد الإقلاع عن التدخين. استمر في استخدام استراتيجياتك للتكيف مع دوافع التدخين التي توصلت إليها. تختلف علامات الانسحاب من شخص لآخر، ولكن فيما يلي أكثر علامات الانسحاب شيوعًا ونصائح مفيدة حول كيفية التعامل معها.

علامات الانسحاب	ما يمكنك القيام به
الرغبة الملحة للتدخين	● تستمر الرغبة الملحة للتدخين فقط لمدة دقيقة أو دقيقتين، لذا فإن الاستعانة بـ "النصائح الأربع" يمكن أن يساعدك على الالتزام بالبعد عن التدخين. تمهل، وانتظر بضع لحظات اشرب كوبًا من الماء شتت ذهنك بفعل شيئًا آخر تنفس بعمق ● يمكنك أيضًا استخدام الأدوية للمساعدة في السيطرة على الرغبة الملحة في تدخين النيكوتين وعلامات انسحاب النيكوتين الأخرى. وسنعرض الأدوية الشائعة لاحقًا في هذا الدليل.
الصداع	● خذ حمامًا دافئًا. ● مارس تمارين التنفس العميق. ● تناول مسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية (المسكنات التي يمكنك شراؤها بدون وصفة

طبية)، مثل أسيتامينوفين (تايلينول®) أو إيبوبروفين (أدفيال®).	
● افعل الأشياء التي تجعلك سعيدًا وتجعلك مشغولاً، مثل ممارسة أي هواية أو قضاء الوقت مع الأصدقاء. ● لا تشرب الكحوليات أو قلل من الكمية التي تشربها. فقد يُسبب الكحول مزيدًا من التوتر ويجعل حالتك أسوأ.	الشعور بالحزن
● اشرب الكثير من الماء أو امتص حلوى خالية من السكر أو امضغ علكة خالية من السكر. ● قد تسعل أكثر عندما تبدأ رئتيك في التعافي، لكن سيقل السعال بعد فترة قصيرة من الوقت.	جفاف الفم أو التهاب الحلق
● اشرب ما لا يقل عن 8 أكواب (8 أونصات) من الماء يوميًا. ● تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفاكهة والخضروات النيئة والخضروات والحبوب الكاملة. ● زد من نشاطك أو ممارستك للتمارين. يمكن أن يساعد المشي المنتظم يوميًا في تنظيم حركة الأمعاء لديك أكثر. ● لمزيد من المعلومات حول تدبير الإمساك، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك واقرأ موردنا https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-Constipation (education/constipation).	الإمساك
● تعد ممارسة التمارين طريقة رائعة لزيادة طاقتك. إن أمكن، مارس المشي لمسافة قصيرة واستنشق بعض الهواء النقي. ● احصل على قسط وفير من الراحة. ● حدد مواعيد الأنشطة في الأوقات التي تتمتع فيها بأكثر قدر من الطاقة. ● احصل على فترات راحة أو قيلولة. لا تجهد نفسك. ● اطلب المساعدة بدلاً من محاولة القيام بمجهود كبير بنفسك.	الشعور بالتعب
● اشرب كمية كبيرة من المياه. ● تناول الوجبات الخفيفة الصحية، مثل الفواكه والخضروات الطازجة والزبادي قليل الدسم والمكسرات النيئة.	الجوع
● استعن بالعلاج ببدائل النيكوتين قصير المفعول. سنشرح العلاج ببدائل النيكوتين والأدوية الأخرى الآمنة والفعالة لاحقًا 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. تذكر أن تتحدث مع طبيبك قبل البدء في أي برنامج تمارين جديد.	الشعور بالضيق أو التوتر أو الانفعال أو القلق
● تجنب تناول الكافيين في المساء وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل. ● جرب بعض طقوس وقت النوم التي يمكنها مساعدتك على الاسترخاء، مثل التنفس العميق، أو الاستحمام بماء دافئ، أو القراءة، أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.	صعوبة النوم

● جرب شرب كوب من الحليب الدافئ أو شاي أعشاب مهدئ قبل الذهاب إلى الفراش. ● لا تشاهد التلفاز أو تستخدم الكمبيوتر أو تستخدم هاتفك الخليوي 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.	
● 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".	صعوبة التركيز أو الدوخة أو الشعور بالفراغ

قد يكون الإقلاع عن التدخين أثناء المرور في مواقف أخرى مجهدة، مثل علاج السرطان، أمرًا مربكًا ومجهدًا. إذا كانت هذه المشاعر تمنعك من القيام بأنشطتك المعتادة، فقد تكون تعاني من الاكتئاب أو القلق. يمكنك الاستفادة بالتحدث مع مقدم رعاية صحية متخصص في علاج الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين. في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، يمكن لبرنامج العلاج من تدخين التبغ لدينا أن يوفر لك ولعائلتك الدعم العاطفي والعلاج. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على الرقم: 212-610-0507.

تعلم كيفية التعامل مع دوافع التدخين باستخدام التوجيه الذاتي

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. يمكنك إقناع نفسك بتدخين سيجارة أو عدم تدخينها.

استخدم النصائح أدناه للمساعدة في تغيير تفكيرك بشأن التدخين والإقلاع عن التدخين.

بدلاً من أن تقول لنفسك...	حاول أن تقول شيئاً مثل...
"هذا صعب للغاية. لا أستطيع الإقلاع عن التدخين."	"ربما كنت مدمناً للتدخين، لكنني الآن أتعلم كيف أعيش حياتي بدون تدخين. هذا صعب، لكنني أحقق تقدماً 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 شوطاً طويلاً وسأحققه."
"ستتحسن الأمور بعد أن أدخن سيجارة."	"السجائر لا تجعل الأمور أفضل، إنها توفر فقط ملاذاً قصيراً للهروب. لن يحل التدخين هذه المشكلة أو أي مشكلة أخرى. يمكنني إيجاد طرق أخرى لتحسين موقعي."

تخلص من السجائر والتبغ في المنزل والسيارة والعمل

تخلص من كل الأشياء التي تذكرك بالتدخين مثل:

- السجائر
- أعواد الثقاب
- الولاعات
- طفايات السجائر

تذكر أن تعين جميع الأماكن التي قد تكون محتفظًا فيها بالسجائر أو التبغ. أماكن مثل جيوب وأدراج المطبخ ودرج تابلوه سيارتك هي أماكن جيدة للبدء. يعد إخلاء منزلك وسيارتك من الدخان خطوة أولى مهمة نحو الإقلاع عن التدخين. التخلص من السجائر في العمل مهم أيضًا، لذلك لا تفكر في تناول سيجارة عندما تكون متوترًا.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن وسائل المساعدة في الإقلاع عن التدخين وخيارات الأدوية المتاحة لك

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول التحديات التي تتوقعها ومخاوفك بشأن الإقلاع عن التدخين. وسيقوم بتقديم المشورة لك وإبلاغك بالموارد التي يمكن أن تساعدك في الإقلاع عن التدخين، بما في ذلك مقابلة اختصاصي علاج تدخين التبغ (مقدم رعاية صحية خاص مدرب على مساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين) لمساعدتك في جهود الإقلاع عن التدخين.

نبذة عن أدوية الإقلاع عن التدخين

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

الأسئلة المتداولة حول الأدوية

فيما يلي بعض الأسئلة المتداولة حول تناول الأدوية للمساعدة في الإقلاع عن التدخين.

ما أنواع الأدوية المتوفرة لمساعدتي في الإقلاع عن التدخين؟

- العلاج ببدائل النيكوتين هو أحد أنواع أدوية الإقلاع عن التدخين التي تمت الموافقة عليها من قبل إدارة الأغذية والأدوية (FDA). تحل هذه الأدوية محل بعض النيكوتين الذي يحصل عليه جسمك

من تدخين السجائر، وتساعد في معالجة الآثار الجانبية الناتجة عن انسحاب النيكوتين، وتساعدك في التغلب على حاجتك للنيكوتين تدريجيًا. يأتي العلاج بدائل النيكوتين بأشكال عديدة، مثل:

○ علكة النيكوتين (نيكوريت® ، نيكوتروল®)

○ جهاز استنشاق النيكوتين (نيكوتروল®)

○ أقراص استحلاب النيكوتين (كوميت®)

○ بخاخ أنف النيكوتين (نيكوتروল®)

○ لصقة النيكوتين (نيكوديرم سي كيو® ، نيكوتروল® ، هاييتروল®)

● هناك أيضًا أدوية يمكنك تناولها كأقراص. وهي لا تحتوي على النيكوتين ولكن يمكنها أن تقلل من الرغبة الملحة للتدخين وتقلل من الآثار الجانبية للانسحاب من النيكوتين. يمكن لطبيبك أن يعطيك وصفة طبية بهذه الأدوية إذا كنت في حاجة إليها. تشمل هذه الأدوية:

○ بوبروبيون ممتد المفعول (ويلبوترين ممتد المفعول® ، زيبان®)

○ فارينيكلاين (شانتيكس®)

هل هذه الأدوية آمنة؟

نعم. جميع الأدوية المتاحة آمنة ويمكنها مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. لا تحتوي هذه الأدوية على المواد الكيميائية السامة الموجودة في السجائر، مع استثناءات قليلة، لذا فهي آمنة 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. يمكن استخدام لصقة النيكوتين مع علكة النيكوتين أو أقراص الاستحلاب أو بخاخ الأنف أو بخاخ الاستنشاق ويعد ذلك أفضل من استخدام شكل واحد فقط 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 لاختصاصيي العلاج من تدخين التبغ في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) مساعدتك في وضع خطة تناسبك.

هل يمكنني استخدام هذه الأدوية إذا لم أكن مستعدًا للإقلاع عن التدخين؟

نعم، حتى إذا لم تكن مستعدًا بعد للإقلاع عن التدخين، يمكنك استخدام بدائل النيكوتين لمساعدتك على تقليل مقدار تدخينك كل يوم. يمكنك أيضًا أن تضع لنفسك أهدافًا أسبوعية لتقليل التدخين. قد تجد أيضًا أنه من المفيد تأخير التدخين وزيادة الوقت بين السجائر. تحدث مع أحد اختصاصيي العلاج من تدخين التبغ في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) حول استخدام هذه الأدوية بأمان لتقليل استخدامك للسجائر قبل تحديد موعد للإقلاع عن التدخين.

يوضح الجدول أدناه أدوية الإقلاع عن التدخين التي تمت الموافقة عليها من قبل إدارة الأغذية والأدوية (FDA). الأدوية التي توجد قبلها نجمة هي من بدائل النيكوتين التي تستلزم وصفة طبية لصرفها. اتصل بشركة التأمين الخاصة بك لمزيد من المعلومات.

أدوية الإقلاع عن التدخين المعتمدة من إدارة الأغذية والأدوية (FDA)		
الدواء والجرعة	كيف يمكن الحصول عليه	آلية العمل
*لصقة النيكوتين • 21 ملغ • 14 ملغ • 7 ملغ	تُصرف بدون وصفة طبية	• ضع اللصقة على جلدك لتعطيك جرعة صغيرة وثابتة من الدواء على مدار 24 ساعة. • يمكنك استخدامها مع بدائل النيكوتين الأخرى ومع بوبروبيون.
علكة النيكوتين • 2 ملغ • 4 ملغ	تُصرف بدون وصفة طبية	• امضغ العلكة حتى تتذوق نكهة الفلفل اللاذعة أو تشعر بوخز طفيف، ثم ضع العلكة بين خدك ولثتك حتى تتمكن من امتصاص الدواء. • يمكنك استخدامها مع بدائل النيكوتين الأخرى ومع بوبروبيون.
أقراص استقلاب النيكوتين • 2 ملغ • 4 ملغ	تُصرف بدون وصفة طبية	• قم بمص قرص الاستقلاب وحركه من جانب لآخر في فمك لامتصاص الدواء. • يمكنك استخدامها مع بدائل النيكوتين الأخرى ومع بوبروبيون. • تأتي في أحجام مختلفة، تتضمن أقراص الاستقلاب العادية والصغيرة.
جهاز استنشاق النيكوتين • 10 ملغ/الخرطوشة	لا يُصرف إلا بوصفة طبية	• استنشق (اسحب نفسك للداخل، اشفط، أو تناول بخة) الدواء من خلال قطعة الفم بالجهاز. • يمكنك استخدامه مع بدائل النيكوتين الأخرى ومع بوبروبيون.
بخاخ أنف النيكوتين • 1 ملغ/الجرعة	لا يُصرف إلا بوصفة طبية	• ضع المضخة في أنفك ورش الدواء في أنفك. • يمكنك استخدامه مع بدائل النيكوتين الأخرى ومع بوبروبيون.
بوبروبيون (زيبان®)	لا يُصرف إلا بوصفة طبية	• يُؤخذ هذا الدواء عن طريق الفم. • يمكنك تناوله مع بدائل النيكوتين.
فارينيكلاين (شانتيكس®)	لا يُصرف إلا بوصفة طبية	• يُؤخذ هذا الدواء عن طريق الفم. • يجعلك أقل رغبة في التدخين لأنه يمنع حدوث آثار النيكوتين.

ما هي الأجهزة الإلكترونية لإيصال النيكوتين (ENDS) مثل السجائر الإلكترونية أو الشيشة الإلكترونية أو أجهزة التبخير الإلكترونية الأخرى؟

الأجهزة الإلكترونية لإيصال النيكوتين هي أجهزة للتدخين تعمل بالبطارية قد تبدو مثل السجائر العادية. لكن بدلاً من حرق التبغ مثل السجائر العادية، فإنها تستخدم خراطيش مملوءة بسائل يحتوي على النيكوتين والنكهات وبعض المواد الكيميائية الأخرى. تقوم البطارية بتسخين السائل وتحويله إلى بخار أو رذاذ تستنشقه بعد ذلك. وعملية استخدام هذه المنتجات يُشار إليه أحياناً باسم “التدخين الإلكتروني” أو “التبخير” أو “الشيشة الإلكترونية”. لا تحتوي هذه الأجهزة على نفس المواد الكيميائية الضارة الموجودة في دخان التبغ، لكننا لا نعرف بعد المخاطر الصحية طويلة المدى لاستخدام السجائر الإلكترونية. على الرغم من أن بعض الأشخاص يستخدمون الأجهزة الإلكترونية لإيصال النيكوتين لمساعدتهم في الإقلاع عن التدخين، فلا توجد أدلة كافية للتوصية بها كطريقة آمنة وفعالة للإقلاع عن التدخين.

إذا كانت لديك أسئلة أو أفكار حول استخدام الأجهزة الإلكترونية لإيصال النيكوتين، فتحدث مع اختصاصي العلاج من تدخين التبغ. لمزيد من المعلومات، اقرأ *Frequently Asked Questions About Electronic Smoking Devices* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices>).

في يوم إقلاعك عن التدخين

فيما يلي بعض الاقتراحات ليوم إقلاعك عن التدخين.

- تخلص من أي شيء يذكرك بالتدخين (السجائر والولاعات وطفافات السجائر) إن لم تكن فعلت ذلك بالفعل.
- راجع الإرشادات الموجودة في هذا الدليل والتزم بها.
- ذكر أصدقائك وعائلتك أن اليوم هو تاريخ إقلاعك عن التدخين.
- دل 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 نفساً من سيجارة أو تدخن بضع سجائر دون أن تعود إلى نمط التدخين

المعتاد لديك.

- الانتكاس ويحدث عندما تعود لتدخين سيجارة واحدة أو أكثر يوميًا لمدة أسبوع أو أكثر.
- إذا انزلقت، فستكون أكثر عرضة للانتكاس.

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 بدائل النيكوتين في التغلب عليه حتى لا تنزلق أو تنتكس.
- شرب الكحوليات عندما تشرب الكحوليات، فمن المرجح أن تستسلم لرغبة ملحة في التدخين. حاول ألا تشرب الكحوليات أو تقلل من استهلاكها خلال الشهر الأول أو بعد ذلك بعد تاريخ إقلاعك عن التدخين.
- الاسترخاء بعد الوجبات. يحب بعض الناس التدخين بعد تناول الطعام. إذا شعرت بالرغبة في التدخين بعد تناول وجبة، فضع قائمة بالأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها بدلاً من ذلك لتجنب هذا المحفز.
- الظروف الاجتماعية. حاول ألا تتواجد بالقرب من مدخني التبغ الآخرين أو اطلب منهم عدم التدخين من 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 تشخيصك بالسرطان أو قبل الجراحة. يميل بعض الناس إلى البدء في التدخين مرة أخرى بمجرد زوال السرطان أو بمجرد تعافيتهم. بدلاً من ذلك، استغل هذه الفترة للتخلص من هذه العادة وإفساح 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، فقد تشعر بالملل الشديد. يمكن أن يؤدي الشعور بالملل إلى الرغبة في التدخين. خطط ليومك بحيث يشمل الأنشطة الممتعة، التي تجعلك سعيدًا، وتجعلك مشغولًا. يساعد الانشغال

بالهوايات أو الأنشطة الممتعة الأخرى على صرف ذهنك عن الرغبة في التدخين.

إذا انزلقت

إذا انزلقت مرة، فلا تقلق! حاول معرفة سبب الانزلاق. اسأل نفسك:

- هل كنت في موقف سهّل عليّ الانزلاق، مثل التواجد مع الأصدقاء الذين يدخنون أو يشعرون بتوتر مفرط؟
- كيف يمكنني الاستعداد لهذا الموقف في المرة القادمة؟ ما هي الاستراتيجيات الواردة في هذا الدليل التي يمكنني استخدامها لمساعدتي في تجنب المحفزات الخاصة بي؟
- هل كنت أعاني من انسحاب النيكوتين؟ إذا كنت أستخدم أحد بدائل النيكوتين، فهل أستخدمه بالطريقة التي يفترض أن أستخدمها؟
- هل نسيت سبب رغبتني في الإقلاع عن التدخين في المقام الأول؟ إذا كنت كذلك، يجب أن أراجع أسبابي للإقلاع وأتحدث لنفسي عن ذلك.

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.

إذا انتكست

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

- تخلص من أية سجائر 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 حان 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) على الرقم 212-610-0507. فنحن هنا للمساعدة.

- 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 الألوان لم يفت بعد للاستمتاع بالفوائد المترتبة على كونك غير مدخن.

لمزيد من المعلومات حول الإقلاع عن التدخين، شاهد هذا الفيديو.

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



الموارد

برنامج العلاج من تدخين التبغ في مركز ميموريال سلون كيترينج (Memorial Sloan Kettering)

www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment

212-610-0507

يمكن أن يساعدك برنامج مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) للعلاج من تدخين التبغ في التوقف عن تدخين التبغ، سواء كنت مريضًا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) من عدمه. نستخدم مجموعة كبيرة من طرق العلاج لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين، من بينها الأساليب الدوائية والسلوكية.

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/

تعرض حملة "نصائح من المدخنين السابقين" (Tips From Former Smokers®) قصصًا عن مدخنين سابقين يعيشون وهم مصابين بأمراض وإعاقات ناتجة عن التدخين، والأضرار التي لحقت بهم جراء الأمراض المرتبطة بالتدخين.

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.

المعهد الوطني للسرطان (National Cancer Institute)

تطهير الهواء. أقلع عن التدخين اليوم (Quit Smoking Today)

smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf

تم تصميم هذا الكتيب لمساعدة الأشخاص في الإقلاع عن التدخين والاستعداد للتحديات التي يمكن أن تظهر بعد الإقلاع عن التدخين.

الخط الوطني للإقلاع عن التدخين الوطني (National Smokers' Quitline)

www.smokefree.gov

800-QUIT NOW (800-784-8669)

يوفر موارد لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين، بما في ذلك الاستشارة عبر الإنترنت والرسائل النصية.

جمعية السرطان الأمريكية (American Cancer Society)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

توفر المعلومات والدعم للأشخاص المصابين بالسرطان والقائمين على رعايتهم.

جمعية أمراض القلب الأمريكية (American Heart Association)

www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/QuitSmoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp

توفر موارد لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين والمثابرة على الإقلاع.

جمعية أمراض الرئة الأمريكية (American Lung Association)

[/www.lung.org/stop-smoking](https://www.lung.org/stop-smoking)

800-LUNG-USA (800-586-4872)

توفر موارد لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين.

إدارة الأغذية والأدوية (FDA) الأمريكية: السجائر الإلكترونية (الشيشة الإلكترونية) (US Food and Drug Administration: Electronic Cigarettes (e-Cigarettes))

www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm

معلومات حول لوائح استخدام السجائر الإلكترونية وتعلم المزيد عن هذه الأجهزة والإبلاغ عن مشكلاتها.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيُرجى التواصل مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية مباشرة. إذا كنت مريضاً في مركز ميموريال سلون كيترينج وتحتاج إلى التواصل مع أحد مقدمي الرعاية بعد الساعة 5 مساءً أو في أثناء عطلة نهاية الأسبوع أو في إجازة رسمية، فيُرجى الاتصال على الهاتف 2000-639-212.

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

Tobacco Treatment Guide: For Patients and Their Families - Last updated on April 24, 2023

جميع الحقوق محفوظة ومملوكة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان