

بهترین جایگزین برای ترک سیگار

روش های مختلف درمانی و جایگزین برای کمک به ترک سیگار و کاهش مصرف نیکوتین





جایگزین های دارویی سیگار

1 آدامس نیکوتین

کاهش علائم ترک و میل به نیکوتین

2 پاستیل نیکوتین

کمک به کاهش میل به نیکوتین

3 اسپری نیکوتین

انتقال سریع نیکوتین به جریان خون

4 قرص وارنیکلین

کاهش میل به نیکوتین و علائم ترک

پاد سیستم

معایب

همچنان حاوی نیکوتین و مواد شیمیایی

مزایا

کمتر مضر از سیگار، بدون دود و قطران

جایگزین های طبیعی سیگار



گیاهان دارویی

ترنجبین، جینسینگ، زنجبیل برای آرامش



میوه

ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها، کاهش میل به سیگار



قهوه

حاوی نیکوتین کم، افزایش تمرکز

مضرات سیگار

بیماری های تنفسی

سرطان ریه، برونشیت مزمن

1

بیماری های قلبی عروقی

سکته مغزی، حمله قلبی

2

سرطان

ریه، دهان، حنجره و انواع دیگر

3

مشکلات بارداری

سقط جنین، زایمان زودرس

4

پیری زودرس

پوکی استخوان، مشکلات باروری

5

درمان های روانی ترک سیگار



چرا ترک سیگار دشوار است؟

1 اعتیاد به نیکوتین

نیکوتین ماده ای بسیار اعتیادآور است

2 وابستگی روانی

سیگار برای کنترل استرس و اضطراب

3 عادت

سیگار بخشی از روتین روزانه می شود

4 فشارهای محیطی

استرس کاری و خانوادگی

بهبودی ریه ها پس از ترک

