

بروشورهای دیگری جهت آمادگی بیشتر برای ترک سیگار وجود دارد که در کلینیک به شما ارائه خواهد شد شامل:

کنار آمدن با وسوسه ها و بهانه ها

چگونگی پاک ماندن

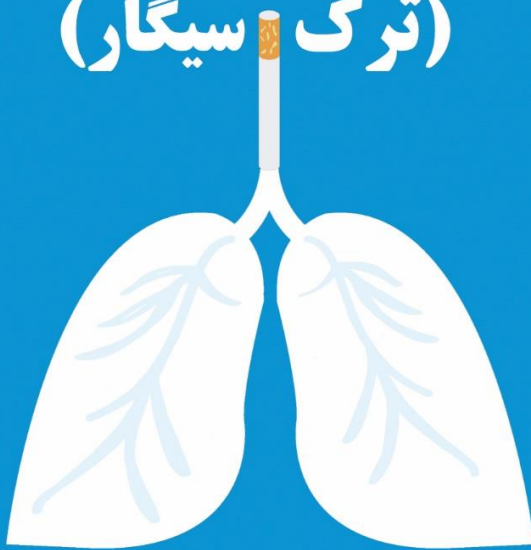
راهنمای اعضای خانواده فرد سیگاری



### فکر کن و بنویس

عامل زمینه ساز مصرف سیگار	جایگزین ها
نوشتیدن چای	قطع مصرف چای سیاه و استفاده از دمنوش های دیگر مثل چای سبز
خوردن غذای سنگین و چرب	خوردن ۵ وعده غذایی سبک به جای ۳ وعده غذایی سنگین
استرس	نوشتیدن شیر، آب، مایعات خنک، تنفس عمیق، تنفس دیافراگمی، دوش گرفتن، گوش دادن به موسیقی، ...
وسوسه	به تاخیر بیانداز، حواست را پرت کن، آب بنوش، نفس عمیق بکش، صحبت کن

# کلینیک نیکوتین (ترک سیگار)



جهت تعیین وقت کلینیک نیکوتین با شماره های بیمارستان مرکز قلب تهران ۶۹-۸۸۰۲۹۰۰ یا شماره ۰۹۰۱۳۳۷۲۳۵۸ تماس بگیرید.

با ترک سیگار طی یک سال، خطر سکته قلبی شما ۴ برابر کمتر و مثل افراد غیر سیگاری می شوید.



خیابان کارگر شمالی - نبش بزرگراه جلال آل احمد - بیمارستان مرکز قلب تهران - کلینیک نیکوتین



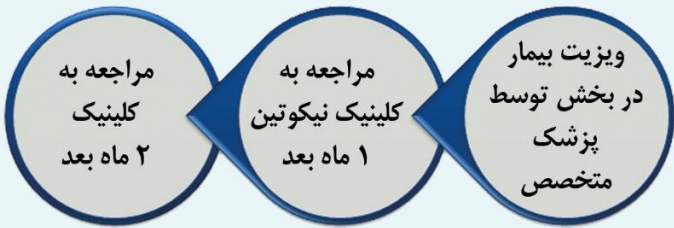
بیمارستان مرکز قلب تهران

## معرفی کلینیک نیکوتین



کلینیک ترک سیگار در بیمارستان ما، به نام کلینیک نیکوتین است.

برای وارد شدن در مسیر درمان: ۲ راه وجود دارد (بستری در بیمارستان به علت مشکل قلبی و انجام مشاوره ترک سیگار، مراجعه مستقیم به کلینیک نیکوتین).



پرستار کلینیک، درمان‌های غیر دارویی را با مثال‌های کاربردی توضیح می‌دهد و همراه شما در مسیر ترک، جهت راهنمایی بیشتر و پاسخ به سوالات و ابهامات خواهد بود.



## ترک سیگار

با ترک سیگار طی یکسال، خطر سکته قلبی شما ۴ برابر کمتر و مثل افراد غیرسیگاری می‌شود.

خیلی آسان نیست ولی ممکن است.

اگر لغزش داشته‌اید، ناامید نباشید؛ اکثر افراد رها شده از سیگار، سابقه لغزش داشته‌اند.

شما هم مثل هزاران فرد دیگر با تصمیم قطعی و درمان پزشکی-روانشناختی می‌توانید.

درمان‌های موثر شامل دارو درمانی، مشاوره روانشناختی، رفتار درمانی و ورزش منظم است.

اراده فرد، شرط اصلی ولی کافی نیست؛ درمان، تخصصی و چند جانبه است.

یکی از موثرترین و بی‌خطرترین داروهای ترک سیگار:

وارنیکلین Varenicline

