

## النشرة الطبية لحياة خالية من التدخين

التاريخ: \_\_\_\_\_ تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_

اسم المريض: \_\_\_\_\_

## تقييم معدلات تدخينك

مدخن عرضي مدخن معتدل مدخن شره 

إيمان النيكوتين أو الاعتماد عليه

من المحتمل / من الممكن / من غير المحتمل أن تكون مدمناً للنيكوتين أو معتمداً عليه.

(يقوم الطبيب باستبعاد الحالات التي لا تنطبق عليك)

قد يحتاج المدمنون للنيكوتين أو المعتمدون عليه إلى مساعدة خاصة للإقلاع عن التدخين.

## الإقلاع عن التدخين يحسن من صحتك ويزيد من سعادتك.

لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين، فإنني أوصي بما يلي:

 العلاج ببدائل النيكوتين:

التعليمات: \_\_\_\_\_

 عقار بيوبروبيون (زيبان). يرجى اتباع التعليمات الموجودة على العبوة. الإحالة إلى Quitline 13 QUIT (خط الهاتف الخاص بمساعدات الإقلاع عن التدخين) (13 7848) كتيب الإقلاع عن التدخين بدائل أخرى

الإقلاع عن التدخين سيفيدك بصفة خاصة بسبب ما لديك من:

 إجراء جراحة مستقبلية صحة الطفل/الأطفال مرض بالثة/صحة الأسنان ضعف في الجهاز المناعي تأخر التئام الجروح مشاكل جنسية آلام في الظهر/انزلاق غضروفي هشاشة العظام أمراض أخرى \_\_\_\_\_ ارتفاع في ضغط الدم مرض السكري مرض بالقلب تاريخ مرضي لاضطرابات قلبية بالعائلة ارتفاع في نسبة الكوليسترول التهاب شعبي مزمن/أمراض بالصدر مرض بالأوعية الدموية، مثل تمدد الأوعية الدموية، السكتة الدماغية مرض الربو قرحة بالمعدة أو قرحة الاثني عشر مشكلات في الجيوب الأنفية

أرجو أن تعود مجدداً لمتابعة الكشف خلال \_\_\_\_\_ أسابيع.

توقيع الطبيب: \_\_\_\_\_

هل يتعين علي الحصول على المساعدة أو محاولة الإقلاع عن التدخين بمفردتي؟ الإقلاع عن التدخين أمر صعب، وقد تزيد امكانية نجاحك في ذلك من خلال المساعدة المتخصصة المقدمة من الطبيب و/أو أحد برامج الدعم.

ويعتبر التوقف عن التدخين مثل التدريب على سباقات التريثلون. وللنجاح في الإقلاع عن التدخين، فأنت بحاجة لخوض السباقات الثلاثة التالية:

### 1. الانقطاع عن تعاطي النيكوتين

يمكن أن يكون للعلاج – سواءً ببدائل النيكوتين (مثل اللصقات أو أقراص الاستحلاب أو العلك) أو بعقار بيوبروبيون (زيبان) – تأثيره الفعال في تخطي مرحلة إدمان النيكوتين الموجود بالسجائر.

### 2. كسر العادة

سوف يقدم لك كل من برنامج وكتيب الإقلاع عن التدخين الكثير من النصائح العملية.

### 3. التعامل مع الجوانب النفسية للتدخين

أصبح التدخين بمثابة صديق بالنسبة لمعظم الأشخاص أو جزء من حياتهم. فقد تعتمد على النيكوتين ليساعدك في التعامل مع انفعالاتك؛ لكن بإمكانك أن تتعلم كيفية التعامل مع هذه الانفعالات بطريقة فعالة دون اللجوء إلى التدخين.

وإذا كنت بحاجة إلى المزيد من المساعدة فيما يتعلق باتباع النصائح الموجودة في هذه النشرة، فاطلب ذلك من الطبيب الممارس العام أو الممرض الذي تتعامل معه. فالحصول على قليل من المساعدة لا يعني الضعف على الإطلاق.

### ما هي سبل المساعدة؟

- استخدام خط الإقلاع عن التدخين (Quitline)
- مناقشة معاناتك مع الطبيب الممارس العام الذي تتعامل معه فيما
- استخدام بعض أنواع العلاج التي تساعد في الانقطاع عن تعاطي النيكوتين
- البحث عن شخص يدعمك (قيام شخصان بالإقلاع عن التدخين معا يعزز من فرصة نجاحهما في الإقلاع عنه)
- التأكد من إعداد خطة لخوض السباقات الثلاثة المذكورة أعلاه

قم بإعداد قائمة بما تحبه وما لا تحبه في التدخين، لتساعدك في فهم ما يعنيه قرار الإقلاع عن التدخين بالنسبة لك:

لا أحب	أحب	
		التدخين
		الإقلاع

للحصول على مزيد من المساعدة، اتصل على Quitline 13 QUIT  
(خط الهاتف الخاص بمساعدات الإقلاع عن التدخين) (13 7848)