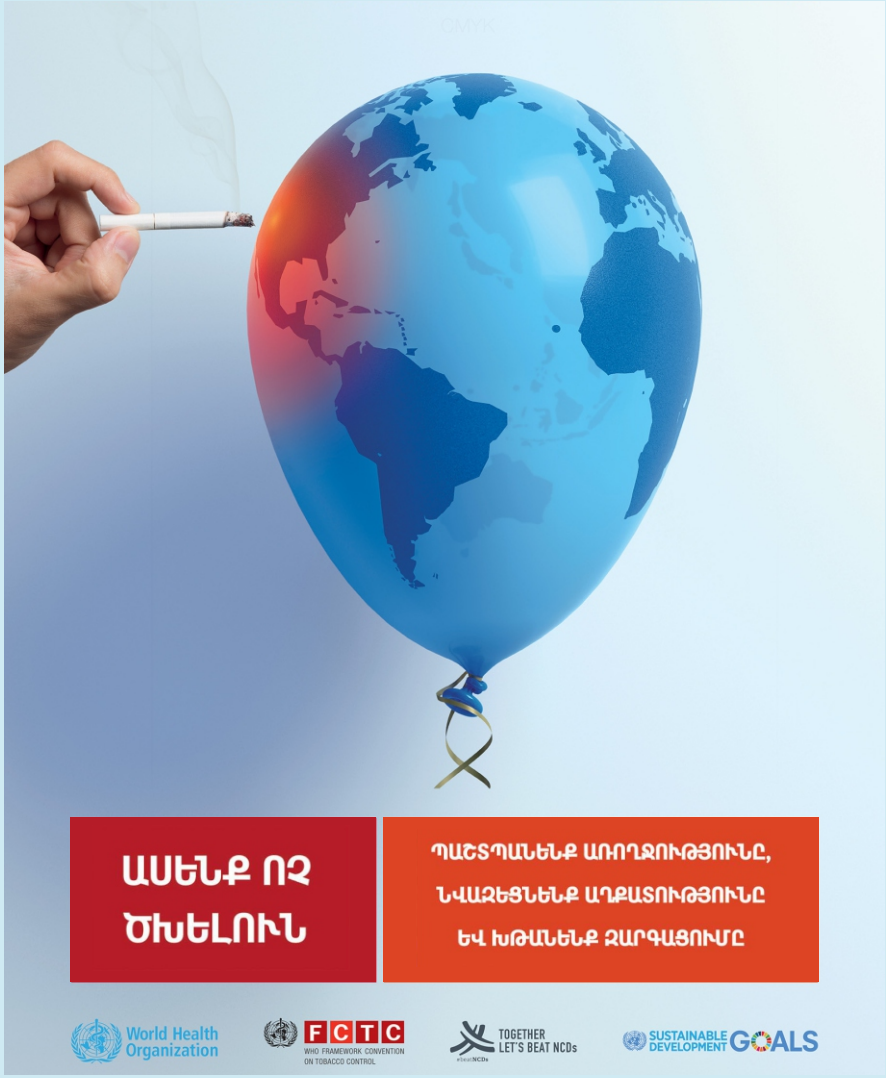
ք. Երևան, Մ. Բաղրամյան
պողոտա 40
Հեռ. (374 60) 61 26 21
Վեբ կայք: www sph.aua.am

American University of Armenia
Հայաստանի Ամերիկյան Համալսարան
A US-accredited institution affiliated with the University of California.

Global Bridges
Healthcare Alliance for Tobacco Dependence Treatment

ԾԽԱԽՈՏԸ ՍՊԱՌՆՈՒՄ Է ԲՈԼՈՐԻՍ



ԾԽԱԽՈՏԻ ԴԵՄ ՊԱՅՔԱՐԻ ՀԱՄԱՇԽԱՐՀԱՅԻՆ ՕՐ
ՄԱՅԻՍԻ 31, 2017

ԾԽԱԽՈՏԻՑ ՀՐԱԺԱՐՎԵԼՈՒ 10 ՈՍԿԵ ԿԱՆՈՆ

1. Ծխելը թողնելու օր սահմանեք և գործի անցեք:

2. Ծխելը դադարեցնելուց հետո խուսափեք վերսկսելուց, անգամ՝ մեկ գլանակից: Վերսկսելու վտանգը գիտակցելը շատ կարևոր է:

3. Ազատվեք բոլոր ծխախոտներից, կրակայրիչներից և մոխրամաններից:

4. Գրի առեք ծխելը թողնելու Ձեր անձնական պատճառները, ծխելու բացասական կողմերը և չծխելու դրական կողմերը:

5. Օգտագործեք նիկոտինային փոխարինիչներ կամ այլ դեղամիջոցներ: Դրանք նվազեցնում են ծխախոտի զրկման ախտանշանները (դյուրարգրգռություն, նյարդայնություն, անհանգստություն, ընկճվածություն, կենտրոնանալու խնդիրներ, քնի խանգարումներ, ախորժակի աճ, գիրացում, ծխելու անհագ ցանկություն) և բազմապատկում են հաջողության հասնելու Ձեր հնարավորությունները:

6. Խնդրեք մարդկանց չծխել Ձեր ներկայությամբ: Առաջին մի քանի շաբաթվա ընթացքում խուսափեք այն վայրերից, որտեղ ծխում են: Սակայն, եթե Դուք չեք կարող կամ չեք ցանկանում խուսափել նման միջավայրից, ապա քաղաքավարի, միևնույն ժամանակ հաստատուն կերպով մերժեք ծխելու ցանկացած առաջարկ: Հպարտ եղեք, որ այլևս չեք ծխում:

7. Տեղեկացրեք Ձեր շրջապատին, որ թողել եք ծխելը: Խնդրեք, որ աջակից լինեն Ձեզ:

8. Փոխեք Ձեր առօրյան, որպեսզի խուսափեք այն իրավիճակներից, երբ սովորաբար ծխում էիք. օրինակ՝ արագ վեր կացեք սեղանի մոտից, երբ արդեն ճաշել եք:

9. Ծխելու ուժգին ցանկությանը դիմակայելու համար օգտագործեք տարբեր հնարքներ. օրինակ՝ զբոսնեք, ջուր խմեք, մաստակ ծամեք, լվացեք ատամներն ու ձեռքերը: Հիշեք, որ ծխելու ցանկությունը տևում է ընդամենը 3-5 րոպե, պարզապես պետք է փոքր-ինչ սպասել, որ այն նահանջի:

10. Ասացեք ինքներդ Ձեզ, որ ծխախոտամոլությունից ազատվելը կարող է ժամանակ և բազմաթիվ փորձեր պահանջել:

ԱՌԱՆՑ ԾԽԱԽՈՏԻ ԿՅԱՆՔԻ ԱՌԱՎԵԼՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ծխելը դադարեցնելուց հետո՝

8 ժամ

- Ածխածնի մոնօքսիդի քանակը նվազում է, և արյունը սկսում է թթվածնով հագեցվել:
- Սրտամկանի ինֆարկտի վտանգը սկսում է նվազել:

24 ժամ

- Դուք սկսում եք ավելի ազատ շնչել:
- Շնչառական վարակների, նաև՝ բրոնխիտի կամ թոքաբորբի հավանականությունը նույնպես նվազում է:

1 շաբաթ

- Համի և հոտի զգացողությունը նկատելիորեն լավանում է:
- Շնչառությունը բարելավվում է (նվազում է հազի և խորխի քանակը, սկսում եք ավելի ազատ շնչել):

3-9 ամիս

- Թոքերը սկսում են 5-10%-ով ավելի լավ գործել:

1 տարի

- Սրտանոթային հիվանդությունների (հատկապես՝ ինֆարկտի) հավանականությունը կիսով չափ նվազում է:

5 տարի

- Կիսով չափ նվազում է ուղեղի կաթված ստանալու, բերանի խոռոչի, կերակրափողի և միզապարկի քաղցկեղի վտանգը:

10 տարի

- Թոքերի քաղցկեղի վտանգը կիսով չափ նվազում է:
- Ուղեղի կաթվածի հավանականությունը դառնում է նույնը, ինչ չծխողների մոտ:

15 տարի

- Սրտանոթային հիվանդությունների հավանականությունը (օրինակ՝ ինֆարկտի) դառնում է նույնը, ինչ չծխողների մոտ:
- Մահացության մակարդակը (ներառյալ բոլոր պատճառները) նույնպես գրեթե հավասարվում է երբևէ չծխողների մահացության մակարդակին: