

الإقلاع عن التدخين مهم

ابدأ اليوم

- خدمات التدريب المجانية
- أربع جلسات هاتفية
- سيتواصل معك استشاري على قدر عالٍ من التدريب لدعمك خلال رحلة الإقلاع عن التدخين
- خدمة الدعم المستمر المجانية
- المساعدة الإضافية بين جلسات التدريب، لمدة 7 أيام في الأسبوع، على مدار 24 ساعة في اليوم
- عبر الهاتف
- عبر الرسالة النصية
- عبر البريد الإلكتروني

سوف نحيلك إلى Michigan Tobacco Quitline لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

انتظر مكالمة هاتفية من الرقم
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

الخدمة مجانية لجميع مرضى السرطان:

- العلاجات الدوائية المجانية
- ما يصل إلى أربعة أسابيع من لاصقات النيكوتين أو العلكة أو أقراص الاستحلاب
- لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين

هل تم تشخيصك بمرض السرطان؟

الإقلاع عن التدخين مهم

MICHIGAN CANCER CONSORTIUM
PO Box 30195
Lansing, MI 48909

www.michigancancer.org

المعلومات الواردة في هذه النشرة مجمعة من:
smokefree.gov
<http://www.michigan.gov/tobacco>



يُفت الأوان

أبدًا

لكي تُقلع عن التدخين

لم

الإقلاع عن التدخين مهم ابدأ اليوم

سيساعدك Michigan Tobacco Quitline في خطتك للإقلاع عن التدخين. إليك بعض النصائح لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين:

- حدد موعدًا للإقلاع عن التدخين الآن، قبل بداية العلاج من السرطان
- تحدث إلى مقدم الخدمة لمعرفة أفضل نهج يمكنك اتباعه
- اختر صديقًا لك، وشجّع أحياءك للإقلاع عن التدخين
- أخبر العائلة/زملاء العمل بأنك أقلعت عن التبغ واطلب دعمهم
- تخلص من كل منتجات التبغ الموجودة في منزلك
- توقع أن تواجه الصعوبات في الإقلاع عن التدخين، وتحديداً خلال الأسابيع القليلة الأولى:
- تجنب المحفزات
- احرص على تغيير العادات المرتبطة بالتدخين
- ابحث عن أنشطة جديدة للاستمتاع بها

مخاطر الاستمرار في التدخين

- تقل احتمالية نجاح العلاج من السرطان.
- تزداد الآثار الجانبية الناتجة عن العمليات الجراحية وتصبح فترات التعافي أطولاً.
- تزداد الآثار الجانبية الناتجة عن العلاج الكيميائي، مثل الإصابة بالعدوى ومشاكل القلب والرئتين.
- تزداد الآثار الجانبية الناتجة عن العلاج الإشعاعي، ومنها المضاعفات طويلة وقصيرة الأجل.
- تزداد فرص عودة الإصابة بالسرطان.
- تزداد مخاطر الإصابة بالأمراض الخطيرة الأخرى، مثل أمراض القلب والرئتين وعودة الإصابة بالسرطان.

حقائق بشأن الإقلاع عن التبغ

حقيقة: يمثل قرار الإقلاع أهم قرار يمكنك اتخاذه، إذ يمنحك قرار الإقلاع عن التبغ فرصة السيطرة على أحد جوانب علاجك من الإصابة بالسرطان وفرصة البقاء على قيد الحياة.

حقيقة: لقد انخفضت فرص المدخنين عند تشخيصهم بالسرطان في البقاء على قيد الحياة، وساعات نتائج علاجهم، وازداد ظهور الآثار الجانبية للعلاج، وتردّد مستوى معيشتهم.

حقيقة: إن مزايا الإقلاع عن التدخين تفوق كثيرًا متاعب أعراض انسحاب النيكوتين.

حقيقة: هناك الكثير من الأدوية التي يمكنها مساعدتك على التعامل مع أعراض انسحاب النيكوتين وتزيد من فرص التغلب على إدمان النيكوتين.

حقيقة: يمكن للأطباء ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين تقديم الدعم والمعلومات والعلاجات الدوائية اللازمة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.