

Sigarayı bırakmak



Sigarayı bırakmaya hazır mısınız? Bunu yapmanın bir yolunu bulabilirsiniz. Sigarayı bıraktıktan hemen sonra kendinizi daha sağlıklı hissedeceksiniz ve bütün ömrünüz boyunca daha sağlıklı olacaksınız.

Sigarayı bırakmanın faydaları nelerdir?

Sigaranın sağlığınıza için kötü olduğunu muhtemelen biliyorsunuzdur, fakat sigarayı bırakmanın faydalarını biliyor musunuz?

Sigarayı bıraktığınızda:

- Kalp krizi veya felç geçirme riski azalır
- Belirli kanserin türlerinin gelişme riski azalır
- Anfizem, kronik bronşit ve katarakt hastalığı riski ortadan kalkar
- Daha rahat nefes alabilirsiniz
- Gebe kadınlar için, erken doğum veya düşük kilolu bebek riski azalır
- Enerjiniz artar yükselir
- Cildiniz daha az kırışır
- Saçlarınız, nefesiniz ve kıyafetleriniz daha güzel kokar
- Ailenizi ve arkadaşlarınızı sigara dumanına maruz bırakmazsınız
- Sigaraya harcadığınız parayı biriktirebilirsiniz

Sigarayı bırakmanıza yardımcı olacak bazı ipuçları

Bırakmadan önce yapmanız gerekenler:

- Sigarayı neden bırakmanız gerektiğini bir liste halinde yazıp her gün görebileceğiniz bir yere asınız
- Bırakmak için bir gün belirleyiniz ve bu tari-

hin hayatınızın daha az stresli ve sakin bir dönemine denk geldiğinden emin olunuz

- Ailenize ve arkadaşlarınıza sigarayı bırakma planınızdan bahsediniz ve onlardan yardım ve anlayış beklediğinizi ifade ediniz
- Sigara içen bir arkadaşınızı beraber bırakmak için ikna etmeye çalışınız

Bırakmanın yöntemleri

- Doktorunuzla görüşüp size en uygun yöntemin ne olduğunu belirleyiniz
- Doktorunuza terapi veya akupunkturun faydalı olup olmayacağını danışınız
- Bir seferde bırakınız ve bütün sigaralarınızı, kibrit, çakmak ve küllüklerinizi çöpe atınız
- Nikotin yaması, sakız, inhaler veya burun spreyi kullanınız

Diyabet ve Sigara

Sigara ve diyabet çok tehlikeli bir kombinasyondur. Diyabetin varlığı, kalp krizi, inme, bacak damarlarının tıkanıklığı, nöropati, böbrek hastalığı gibi pek çok hastalığın riskini arttırır. Sigara da benzer şekilde pek çok sağlık problemine ilişkin risk artışına neden olur. Diyabet ve sigaranın bir araya gelmesi ise, sağlığınıza için çok ciddi bir problemdir. Bir diyabetli olarak sigarayı bırakmanız size sayısız yarar sağlayacaktır.