

استعمال ویپ را ترک کنید یا کاهش دهید Quit or reduce vaping

در حال حاضر از محصولات دخانی رایج در بازار استفاده نمی‌کنند، از استفاده از ویپ‌ها اجتناب کنند.

آیا استعمال ویپ ایمن‌تر از سیگار کشیدن است؟

بر اساس شواهد فعلی، استعمال ویپ نسبت به محصولات دخانی رایج در بازار کم‌ضررتر است. در مقایسه با سیگار، فرد هنگام استعمال ویپ در معرض مقادیر کمتری از مواد شیمیایی سمی و سرطان‌زا قرار می‌گیرد. این به معنای کاملاً بی‌خطر بودن استعمال ویپ نیست، زیرا همچنان می‌تواند به سلامتی فرد آسیب برساند. افرادی که سیگار نمی‌کشند باید از استعمال ویپ اجتناب کنند. با این حال، برای سیگاری‌های فعلی که آماده ترک نیستند، تغییر به استعمال ویپ تا زمانی که آماده ترک کامل شوند، یک گزینه کم‌ضررتر است.

اگر تصمیم به استعمال ویپ گرفتید، اطمینان حاصل کنید که فقط در فضای باز این کار را انجام می‌دهید و از قرار دادن دیگران در معرض ذرات دست دوم خودداری کنید.

آیا استعمال ویپ می‌تواند به من در ترک سیگار کمک کند؟

برخی از بهترین گزینه‌ها برای کمک به ترک سیگار عبارتند از:

- درمان جایگزینی نیکوتین (NRT)، مانند چسب نیکوتین، آدامس، قرص‌ها یا اسپری
- داروی قطع سیگار، مانند بوپروپیون یا وارنیکلین
- مشاوره رفتاری (به‌ویژه هنگامی که با NRT یا داروی قطع سیگار ترکیب شود)

اگر روش‌های بالا را امتحان کرده‌اید و ناموفق بوده‌اید، تغییر به استعمال ویپ می‌تواند آسیب‌های به سلامتی شما را کاهش دهد. استفاده طولانی‌مدت از ویپ‌ها توصیه نمی‌شود، بنابراین پس از انجام این تغییر، باید برنامه‌ریزی کنید تا استعمال ویپ را به تدریج کاهش یا ترک کنید.

سیگار کشیدن و استعمال ویپ (استفاده دوگانه)

استفاده همزمان از محصولات دخانی رایج در بازار و ویپ‌ها به عنوان "استفاده دوگانه" شناخته می‌شود. باید از آن اجتناب کرد، زیرا کاربر را در معرض مواد شیمیایی سمی بیشتری قرار می‌دهد که باعث آسیب‌های سلامتی می‌شوند. اگر از استعمال ویپ به عنوان ابزاری برای کاهش آسیب یا ترک تدریجی استفاده از نیکوتین استفاده می‌کنید، بسیار مهم است که مصرف دخانی رایج در بازار را کامل کنار بگذارید.

استعمال ویپ چیست؟

استعمال ویپ عمل استنشاق و بازدم ذرات تولیدشده توسط یک محصول ویپ مانند سیگار الکترونیکی است. دستگاه مایع (معمولاً به عنوان "مایع الکترونیکی" یا "مایع ویپ" شناخته می‌شود) را گرم کرده و به ذرات معلق تبدیل می‌کند.

مایع ویپ معمولاً حاوی نیکوتین و مواد طعم‌دهنده حل‌شده در یک مخلوط مایع است. از پروپیلن گلیکول، گلیسرول (گلیسرین گیاهی) و سایر مواد شیمیایی ساخته شده است. مواد طعم‌دهنده شامل مواد شیمیایی و مخلوط‌هایی از مواد شیمیایی مورد استفاده برای ساخت طعم‌های مختلف هستند.

اصطلاح "استعمال ویپ" یا "ویپینگ" برای استنشاق ذرات کانابیس نیز استفاده می‌شود؛ با این حال، این صفحه به‌طور خاص به استفاده از محصولات نیکوتین اشاره دارد.

خطرات استعمال ویپ چیست؟

استعمال ویپ می‌تواند از چند طریق بر سلامت شما تأثیر بگذارد:

- **قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی و سرطان‌زا:** ذرات تولیدشده از طریق استعمال ویپ حاوی مواد شیمیایی و آلاینده‌ها (مانند فلزات سنگین) است که مرتبط با سرطان تشخیص داده شده‌اند
- **وابستگی به نیکوتین:** نیکوتین بسیار اعتیادآور است و هنگام عدم دسترسی کاربران به نیکوتین، منجر به علائم ترک و هوس می‌شود.
- **سلامت قلب و عروق:** استعمال ویپ می‌تواند بر شریان‌ها و رگ‌های خونی تأثیر بگذارد، که این امر می‌تواند ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهد
- **سلامت تنفسی:** استعمال ویپ می‌تواند دهان، گلو و راه‌های هوایی را تحریک کند و علائم آسم یا COPD موجود را بدتر کند
- **خطرات برای کودکان و جوانان:** استفاده از نیکوتین در دوران نوجوانی می‌تواند بر رشد مغز تأثیر بگذارد، عملکرد شناختی را مختل کند و می‌تواند بخش‌هایی از مغز را که کنترل توجه، یادگیری و حافظه را بر عهده دارند، به طور دائمی تغییر دهد

بسیار مهم است که بدانید ویپ‌ها محصولات نسبتاً جدیدی هستند. در نتیجه، تأثیرات طولانی‌مدت آن‌ها بر سلامتی شما کاملاً مشخص نیست. ممکن است خطراتی وجود داشته باشد که هنوز شناخته نشده‌اند. بسیار مهم است که کسانی که

مراحل ترک استعمال ویپ

درک عادات استعمال ویپ

درک اینکه چه زمانی، کجا و چرا ویپ می‌کنید به شما کمک می‌کند تا برای مدیریت محرک‌ها و هوس‌های خود آماده شوید.

- عادات استعمال ویپ خود را برای یک هفته ردیابی کنید
- هر روز تعداد دفعات استعمال ویپ خود را یادداشت کنید
- غلظت نیکوتینی که استفاده می‌کنید را یادداشت کنید. کاهش تدریجی غلظت نیکوتین با گذشت زمان ممکن است به کاهش سطح وابستگی شما کمک کند

"دلایل" خود را پیدا کنید

به روش‌هایی که ممکن است زندگی شما از طریق ترک استعمال ویپ بهبود یابد و چه چیزی شما را برای ترک انگیزه می‌دهد، فکر کنید. ممکن است بهبود سلامت جسمی یا روانی، صرفه‌جویی در پول یا کاهش استرس و اضطراب باشد.

برنامه‌ریزی کنید

چه بخواهید بلافاصله ترک کنید یا استفاده خود را به مرور زمان کاهش دهید، یک هدف مشخص برای خود تعیین کنید.

- یک تاریخ برای شروع ترک یا کاهش خود تعیین کنید
- روش‌هایی برای منحرف کردن ذهن خود از هوس‌ها و ترک، مانند پیاده‌روی، بازی کردن در تلفن خود یا صحبت کردن با یک دوست، پیش‌بینی کنید.

- از دوستان مورد اعتماد، خانواده، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و منابعی مانند QuitNow یا Talk Tobacco پشتیبانی بخواهید.

- اگر می‌خواهید استفاده خود را کاهش دهید، با حذف جلسات استعمال ویپ که سخت‌ترین حذف هستند (برای بسیاری از افراد، این اولین جلسه پس از بیدار شدن است) شروع کنید.
- غلظت مایع ویپ خود را کاهش دهید و فاصله بین جلسات استعمال ویپ را افزایش دهید.

پشتیبانی دریافت کنید

- QuitNow – کمک رایگان برای ترک دخانیات یا استعمال ویپ از طریق تلفن یا وبسایت. از <https://quitnow.ca> بازدید کنید یا با شماره 2233-455-877-1 تماس بگیرید. خدمات ترجمه در دسترس است
- Talk Tobacco – یک برنامه رایگان برای اقوام فرست نیشن، اینوئیت، متیس و بومیان ساکن در مناطق شهری که می‌خواهند سیگار کشیدن، استعمال ویپ یا استفاده از محصولات دخانی تجاری را ترک کنند. به وبسایت <https://smokershelpline.ca/talktobacco> سر زده یا با شماره (8255) 1-833-998-TALK تماس بگیرید