

אומרים שקשה יותר לעשות שינוי בהרגלי החיים בצל משבר, תקופה לחוצה או יציאה משגרה, אבל דווקא עכשיו חשוב יותר מתמיד להפסיק לעשן, וזה גם אפשרי!

## להפוך את הלימון ללימונדה

העישון אצל רוב האנשים מבוסס על הרגלים. בימים אלה, אפשר לנצל את היציאה מהשגרה ולשנות הרגלים בעישון, לדוגמא:

- ✔ לשתות את הקפה, או כל שתייה אחרת, בנפרד מהסיגריה.
  - ✔ להימנע מעישון בחללים סגורים כגון בבית או במכונית.
  - ✔ לדחות כל סיגריה שרוצים לעשן ב- 5-10 דקות.
  - ✔ רצוי לשים את חפיסת הסיגריות בארון סגור, רחוק מהישג יד.
  - ✔ כשמתעורר החשק לעשן - לשתות מים קרים, ללעוס מסטיק חריף או לצחצח שיניים.
  - ✔ מומלץ לתרגל נשימות עמוקות - שאיפה עמוקה לחלל הבטן ונשיפת האוויר בהוצאה איטית.
  - ✔ כשיש דחף לעשן אפשר לעלות ולרדת במדרגות או לצאת להליכה קצרה (אם ניתן). הדבר תורם להפחתת החשק לעשן ולשמירה על הכושר הגופני.
- שינוי הדרגתי בהרגלי העישון יסייע בדרך לגמילה מעישון**

## הקשר בין עישון ונגיף הקורונה (COVID-19)

- 🚫 מצטברות ראיות על היתכנות השפעת העישון על פיתוח סיבוכי תחלואה ואף מוות מנגיף הקורונה.
- 🚫 עישון מזיק לגוף, גורם לפגיעה במערכת החיסון ולבעיות בריאותיות רבות, בהן לבעיות במערכות הנשימה, הלב וכלי הדם, אותן מערכות עליהן משפיע הנגיף.
- 🚫 מחקר מסין הראה שמקרי תמותה רבים קרו בחולי קורונה עם מחלות כרוניות (כגון מחלות לב, סוכרת, מחלות ריאה, יתר לחץ דם וסרטן), מחלות שידועות כקשורות גם לעישון טבק.
- 🚫 בקרב חולים סינים, שאובחנו עם דלקת ריאות הקשורה לנגיף הקורונה, הסיכוי לתחלואה חמורה ולמוות היה פי 14 בקרב אנשים עם רקע של עישון.
- 🚫 חשיפה לעישון כפוי (עישון פסיבי) יכולה גם היא לפגוע בבריאות האדם שחשוף לעשן ולגרום לתחלואה, ולכן חשוב לשמור גם על בני הבית והסובבים אותנו מחשיפה לעישון כפוי (דבר הנכון תמיד, לא רק בהקשר לתחלואה מקורונה).

שמירה על אורח חיים בריא ופעיל, הכולל תזונה נכונה, ביצוע פעילות גופנית והימנעות מעישון חשובה תמיד. **גמילה מעישון\*** חשובה במיוחד בתקופה זו כדי להפחית את הנזקים העלולים להיגרם על-ידי נגיף הקורונה. לגמילה מעישון יש השפעה חיובית כמעט מיידית על הריאות ועל תפקוד הלב וכלי הדם, והשיפור רק גדל עם הזמן.

למידע על שירותי גמילה מעישון הניתנים חינם, צרו קשר עם המרפאה או בטל. 2700\*  
 בברכת בריאות איתנה!

כתבה: ענתי יום-טוב, מקדמת בריאות, המחלקה לחינוך וקידום בריאות, כללית  
 \* גמילה מעישון סיגריות, טבק לגלגול, נרגילות, סיגרים, מקטרת וסיגריה אלקטרונית  
 \*\* חוברת "טיפים לגמילה מעישון" ניתן למצוא באתר כללית, תחת הלשונית בריאות לכל גיל