



5 طرق لتخفيف وطأة الآثار الجانبية عند إقلاعك عن التدخين

من الطبيعي أن تشعر ببعض الآثار الجانبية بعد إقلاعك عن التدخين، مثل:

- الصداع
- مشاكل في التركيز
- الحلق الجاف المصاب بالحكة أو السعال
- مشاكل في النوم
- الإجهاد أو الشعور بالتعب أغلب الأحيان
- التوتر أو القلق

ستنتهي هذه الآثار الجانبية في غضون أسبوعين. اصبر وُضع نصب عينيك غايتك في الإقلاع عن التدخين. يُعد الإقلاع عن التدخين من أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك.

فيما يلي خمس نصائح لتخفيف الآثار الجانبية عند الإقلاع عن التدخين:



تناول وجبات
متوازنة يوميًا



حرِّك جسدك أكثر
طوال اليوم



اشرب كميات أكثر
من الماء



تنفّس تنفّسًا
عميقًا



نم نومًا منتظمًا،
8 ساعات في اليوم على
الأقل

إن كان لديك أي استفسارات عن هذا المحتوى، يرجى الاتصال بخدمة عملاء CalOptima Health على الأرقام المجانية أدناه. علمًا بأن لدينا فريق عمل يتحدث لغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/healthandwellness أو مسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) لمشاهدة مقاطع الفيديو عن الصحة. Medi-Cal (TTY 711): 1-888-587-8088، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. OneCare (HMO D-SNP) هي Medicare Medi-Cal (TTY 711): 1-877-412-2734، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

