

از پزشک یا پرستار خود در رابطه با موارد زیر سوال کنید و پاسخ های آن را لیست نمایید.

۱- چه کمک یا کمک هایی در موفق شدن من در ترک سیگار می توانید انجام دهید؟

۲- آیا من برای ترک کردن سیگار نیاز به دارو یا داروهای خاص دارم؟ اگر داروی خاصی را توصیه می کنید چگونه باید آنها را مصرف کنم؟

۳- اگر نیاز به کمک پیدا کردم چه کاری باید انجام دهم؟

۴- چه راهکارهایی را برای مقابله با علائم محرومیت از نیکوتین توصیه می کنید؟

سرشناسه : شاهرخ، شهناز، ۱۳۴۴
عنوان و نام پدید آور : راهنمای ترک سیگار تألیف شهناز شاهرخ.
مشخصات نشر : تهران : میرماه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۶ص: مصور(رنگی).
فروست :
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۱۱۴-۲-۲۰۰۰۰
موضوع : ترک سیگار - به زبان ساده
رده بندی کنگره : ۱۳۹۲: ۲۲۲.۴۷۰۶۱۶۰
رده بندی دیویی : ۶۱۶.۰۶۱۶۰
شماره کتبخانی سی : ۲۷۱۳۵۴۹

مجموعه آموزشی پایلمه (۹)
راهنمای ترک سیگار

ناشر: انتشارات میرماه
تألیف: دکتر شهناز شاهرخ
گرافیک: مهدیه ناظمزاده
دیتاگرافی و چاپ: قائم جاب موریند
سازگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۳۰۰۰ تومان

تهران، تجریش، دزاشیب، خیابان شهید احمد رضانقی،
کوی عرفی عباسی، پلاک ۴، واحد ۲
تلفن: ۲۷۷۲۲۹۰-۱-۲، فکس: ۲۷۷۲۲۴۸
www.mirmah.com

