

## ● مضرات مصرف تنباکو و نکاتی به منظور ترک آن:

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد.

نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچوجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد.

تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارتند از:

### ۱- از دست دادن موها:

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

### ۲- بروز آب مروارید (کاتاراکت):

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

### ۳- افزایش چین و چروک پوست:

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد.

پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمهاس است.

### ۴- ایجاد ضایعات شنوایی:

افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

### ۵- سرطان پوست:

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند

## ۶- فساد دندانها:

افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

## ۷- پوکی استخوان:

منواکسید کربن یکی از اصلی‌ترین گازهای سمی در خروجی آگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود.

استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.



## ۸- بیماریهای قلبی:

بیماریهای قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

## ۹- زخم معده:

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود.

زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمالی بهبودی آن تا

زمانی که فرد سیگاری اکثرا اندک است.

## ۱۰- تغییر رنگ انگشتان:

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

## ۱۱- سرطان رحم و سقط جنین:

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

## ۱۲- تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان:

استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

## ۱۳- سرطان:

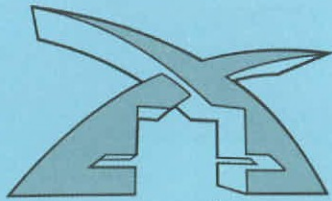
بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زبان، دهان، غده، بزاغ و حلق (۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی (۲ مرتبه بیشتر)، گلو (۱۲ مرتبه)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸ برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵ برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد

هر ساله تعداد مرگ و میرهایی که بعلت مصرف سیگار ایجاد می‌شود خیلی بیشتر از مجموع ایدز، الکلیسم، مواد مخدر، تصادفات، قتل، خودکشی و آتش سوزی می‌باشد. تنباکو اولین عامل قابل پیشگیری مرگ در ایالات متحده به حساب می‌آید. استفاده از سیگار، قلیان یا هر ماده دیگری که حاوی نیکوتین باشد به معنای استفاده از تنباکو تلقی می‌شود. محصولات مختلف تنباکو حاوی بیش از ۴ هزار نوع ماده مضر نظیر آمونیاک، سیانید، آرسنیک، فورمالدئید، قطران و نیکوتین می‌باشد. نیکوتین بخشی طبیعی موجود در برگ گیاه تنباکو به حساب می‌آید ولی ماده ای است که سبب بروز اعتیاد می‌شود.

نیکوتین بصورت مستقیم مغز و سایر اجزای عصبی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زمانیکه افراد از دود سیگار استنشاق می‌کنند نیکوتین را وارد ریه های خود می‌کنند و جریان خون بلافاصله نیکوتین را برداشت نموده و قلب نیز بلافاصله

بتصویر



بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)



مضرات مصرف تنباکو و نکاتی به منظور ترک آن

کمیته آموزش بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

● تلفن : ۸۸۸۸۴۰۴۰

● فاکس : ۸۸۷۹۰۲۹۸

www.khatamhospital.com

سیگار سخت است . ترک سیگار همانند ترک هروئین، کوکائین و الکل سخت می باشد.

اگر شما نیاز به حمایت ها خاص دارید از خانواده یا دوستانتان بخواهید در کنار شما باشند.

احساس خستگی و اضطراب امری طبیعی است. این امر بدلیل آن است که مغز شما می خواهد با شرایط عدم حضور نیکوتین سازگار شود.

شبهات منظم و خوب بخواهید تا ببینید احساس سرزندگی و هوشیاری در طول روز خواهید داشت.

اگر شما منصرف شدید و باز سیگار کشیدید مأیوس نشوید. بطور میانگین هر فردی ۷ بار برای ترک سیگار اقدام می کند. ترک سیگار نیاز به تمرین و ممارست دارد.

حتی اگر شما سالها سیگار کشیده اید ترک سیگار منجر به بروز تفاوتی با شرایط فعلی شما خواهد شد. بو و مزه غذاها برای شما خوشایندتر خواهد شد، بوی نفس شما بهتر می شود و سایر نکاتی که در ادامه به آنها اشاره می شود.

در طی ۲۰ دقیقه : فشار خون و تعداد ضربان قلب شما کاهش می یابد.  
در طی ۸ ساعت : سطح اکسیژن و مونواکسید در خون به حد طبیعی خود برمی گردد.

در طی ۱ روز : احتمال بروز سکنه قلبی کاهش می یابد.

در طی ۲ روز : انتهای اعصاب بازسازی شده و حس بویایی و چشائی تقویت می شود.

در طی ۲ هفته : جریان خون بهبود یافته و عملکرد ریه ها افزایش می یابد.  
در طی ۹-۱ ماه : سرفه ، احتقان سینوسها، خستگی و تنگی نفس کاهش می یابد.

در طی ۱ سال : احتمال بروز سکنه قلبی دقیقاً نصف می شود.

در طی ۵ سال : میزان بروز سکنه مغزی نیز به اندازه افراد غیرسیگاری می شود.

در طی ۱۰ سال : احتمال مرگ بعلت بروز سرطان ریه به اندازه نصف افراد سیگاری می شود.

در طی ۱۵ سال : شانس بروز بیماریهای عروق قلبی و مرگ ناشی از آن به اندازه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند.

پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

آنها به مغز پمپ می کند.

سیگار کشیدن نه تنها برای سلامتی فرد سیگاری مضر است بلکه برای اطرافیان وی نظیر کودکانش و هر کس که آنها را دوست دارد خطرناک می باشد.

- برنامه ای به منظور ترک سیگار برای خود ترتیب دهید.

- لیستی از عللی که چرا شما باید سیگار را ترک کنید برای خود ترتیب دهید. مثلاً سلامتی بیشتر، طول عمر بیشتر، احساس بهتر زیستن و سلامت خانواده - زمان خوبی را به منظور ترک انتخاب کنید. هرگز زمانی که تحت فشارهای عصبی زیادی هستید و یا در زمان تعطیلات سعی به ترک سیگار نداشته باشید.

- برای ترک آماده شوید.

- برای خود یک تاریخ انتخاب کنید.

- افرادی را انتخاب کنید تا از تصمیم شما حمایت کنند.

- تمرین کنید بدون آنکه نیازی به سیگار کشیدن داشته باشید با فشارهای عصبی مقابله کنید.

- هر آنچه را در مورد سیگار کشیدن برای شما عادی شده است تغییر دهید مثلاً سیگار خود را در جای دیگر قرار دهید.

- فقط در مکانهای خاص مثلاً خارج از خانه یا محیطهای باز سیگار بکشید.

- در یک زمان فقط یک پاکت سیگار بگیرید و سعی کنید به چیزهای دیگر نظیر نوشیدن آب یا جویدن آدامس فکر کنید.

### ترک سیگار :

از جعبه سیگار و پاکت سیگار خود را رها ساخته و آنها را دور بریزید.

کارهایی را که هر روز صبح بطور معمول انجام می دهید، تغییر دهید مثلاً حین صبحانه خوردن جای دیگری بنشینید و خود را مشغول کنید.

کارهایی انجام دهید که از آنها لذت می برید. مثلاً به پیاده روی بروید یا دوچرخه سواری کنید.

برای خود یک قلک تهیه کرده و پولی را که قرار بوده است با آن سیگار بخرید در آن بریزید.

### باقی ماندن بر ترک سیگار :

زمان خود را با کسانی سپری کنید که سیگاری نیستند.

بطور منظم غذا بخورید. اگر زمانی احساس کردید که باید سیگار بکشید گمان کنید گرسنه هستید و چیزی بخورید. اگر بد اخلاق شدید صبور باشید، ترک