



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

مضرات استعمال دخانیات



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-00111

عنوان	مضرات استعمال دخانیات
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: آقای دکتر احسان رضائیان نیک- فوق تخصص بیماری های ریه	



در جستجوی کمک، حمایت و تشویق باشید و از مشاوران متخصص در زمینه ترک سیگار کمک بگیرید. به خانواده، دوستان و همکارانتان بگویید که در حال ترک سیگار هستید و از آنها درخواست حمایت کنید و از آنها بخواهید جلوی شما سیگار نکشند.



”سلامت و تندرست باشید“

منبع:

<https://phc.umsu.ac.ir/>

گام های اولیه برای ترک سیگار :

- * به شکل قاطع و مثبت تصمیم بگیرید که می خواهید سیگار را ترک کنید.
- * با رفتن به مکان هایی که سیگار کشیدن ممنوع است تحمل خود را در نکشیدن سیگار بالا ببرید.
- * در محل زندگی یا کار خود جانشین هایی برای سیگار قرار دهید. مثلا تنقلاتی نظیر آجیل، آبنبات و... در اختیار داشته باشید .
- * در طول روز تعداد سیگارهای خود را کاهش دهید. تنها نیمی از هر عدد سیگار را بکشید.
- * کشیدن اولین سیگار خود را یک ساعت به تاخیر بیاورید.
- * زیرسیگاری خود را تمیز نکنید.
- زمانی که میل شدید برای مصرف دارید حواس خود را پرت کنید، آب و مایعات زیادی بنوشید، کار سرگرم کننده ای برای هر روز خود تدارک ببینید و در آغاز ترک، برنامه معمول خود را تغییر دهید. دقت داشته باشید تا حدود سه ماه پس از ترک احتمال بازگشت وجود دارد به خصوص زمانی که اتفاقات غیرمنتظره و تنش زا به وقوع می پیوندد.
- جعبه ای برای ذخیره مالی حاصل از نخریدن سیگار تهیه کنید.



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، در معرض خطر مرگ و میر قرار خواهند گرفت. 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 سلامتی فرد تاثیر بگذارد.



برخی از عوارض مصرف سیگار:

عوارض ریوی:

امروزه مهمترین علت سرفه‌های مزمن و طولانی، مصرف سیگار و دیگر دخانیات است. البته همه می‌دانند که سیگار باعث سرفه می‌شود ولی شاید خیلی‌ها ندانند که سیگار در درازمدت باعث تخریب ریه می‌گردد. این تخریب به حدی پیشرفت می‌کند که فرد برای ادامه‌ی زندگی خود، نیازمند پیوند ریه می‌شود و بدون کپسول اکسیژن نمی‌تواند زنده بماند و حتی از کوچکترین فعالیت‌های روزمره نیز عاجز می‌گردد.



عوارض قلبی و عروقی:

سیگار کشیدن یک عامل مهم برای ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی است. در زندگی امروز ضرر مصرف دخانیات به اندازه فشار خون بالا و چربی خون بالا می‌باشد و به همان اندازه تهدید کننده سلامتی است. امروزه از هر سه مورد مرگ و میر در جهان، یک مورد به علت عارضه‌ی قلبی است. سیگار، اصلی‌ترین عامل ایجادکننده‌ی این بیماری است. خطر حمله‌ی قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال، ۵ برابر افراد غیرسیگاری است.



عوارض دهان و دندان:

همگی از مضرات سیگار در بروز ناراحتی‌های ریوی، نفسی، گوارشی و بروز انواع و اقسام سرطان‌های این نواحی اطلاع داریم. دود سیگار و همچنین مواد شیمیایی موجود در آن به همراه درجه حرارت بالای آن عامل مسبب بسیاری از این ناراحتی‌ها و مشکلات است. خوب است بدانید درجه حرارت تنباکوی مشتعل شده سیگار باعث مشکلات زیادی از قبیل پوسیدگی دندانها و مشکلات دهان می‌شود.

عوارض پوستی:

کاهش کیفیت و کمیت زندگی در افراد سیگاری را می‌توان به بهترین نحو با بررسی بیماری‌های پوستی فرد سیگاری درک کرد، چون مصرف سیگار علاوه بر اثرات تهدید کننده بر ارگان‌های داخلی از جمله قلب و ریه، با تاثیر بر پوست منجر به پیری زودرس پوست شده که سبب کاهش کیفیت زندگی می‌شود و این تاثیرات می‌تواند هشدار برای خطرات شدیدتر و تهدیدکننده حیات باشد.



طبق تحقیقات بی‌شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان‌ها از قبیل زبان، دهان، غدد بزاق 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) وجود دارد.

