

برخی از عوارض مصرف سیگار

عوارض ریوی: امروزه مهمترین علت سرفه های مزمن و طولانی، مصرف سیگار و دیگر دخانیات است. البته همه میدانند که سیگار باعث سرفه میشود ولی شاید خیلی ها ندانند که سیگار درازمدت باعث تخریب ریه میگردد. این تخریب به حدی پیشرفت میکند که فرد برای ادامه ی زندگی خود نیازمند پیوند ریه میشود و بدون کپسول اکسیژن نمیتواند زنده بماند و حتی از کوچکترین فعالیت های روزمره نیز عاجز می گردد.



عوارض قلبی و عروقی: سیگار کشیدن یک عامل مهم برای ایجاد بیماری های قلبی عروقی است. در زندگی امروز ضرر مصرف دخانیات به اندازه فشار خون بالا و چربی خون بالا می باشد و به همان اندازه تهدید کننده سلامتی است. امروزه از هر سه مورد مرگ و میر در جهان، یک مورد به علت عارضه ی قلبی است. سیگار، اصلی ترین عامل ایجادکننده ی این بیماری است. خطر حمله ی قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال، ۵ برابر افراد غیرسیگاری است.

10 خرداد ، روز جهانی بدون دخانیات



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 نکشیده اند، خواهند مرد.

تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه های 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.



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت الله طالقانی

به دخانیات نه بگوئید

دخانیات تهدیدی برای همه



تهیه کننده: مهندس فاطمه احمدی زوج آباد

کارشناس بهداشت محیط

واحد بهداشت محیط

شماره سند: PF-EH-04

نوبت بازنگری: اول

تاریخ ابلاغ: 1403/02/05

کام های اولیه برای ترک سیگار



- به شکل قاطع و مثبت تصمیم بگیرید که می خواهید سیگار را ترک کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود خارج 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. مثال 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 بیندازید.
- زیرسیگاری خود را تمیز نکنید.

سموم موجود در سیگار

- **آمونیاک:** ماده ای است که برای تمیز کردن مواد خانگی استفاده می شود.
- **سرب:** ماده ای خطرناک و سمی است که دوز بالای آن سبب مرگ انسان خواهد شد. از این ماده معمولا در صنعت باتری سازی استفاده می شود.
- **مالیتیتول:** ماده ای شیرین کننده است که اغلب برای بیماران دیابتی از آن استفاده می شود.
- **نیکل:** ماده ای سمی و خطرناک است که اگر وارد بدن انسان شود باعث اختلال در سیستم گوارشی خواهد شد.
- **کادمیم:** معمولا برای ساخت باتری از این ماده سمی استفاده می شود.
- **اسید استیک:** ماده ای اسدی است که برای ساخت رنگ مو از آن استفاده می شود.
- **استون:** ماده ای برای از بین بردن لکه که معمولا برای پاک کردن ناخن ها استفاده می شود.
- **فرمالدئید:** گازی بی رنگ و سمی است که بوی تندى دارد. از فرمالدئید برای حفظ اجساد استفاده می شود.
- **بوتان:** گاز بوتان جزو ترکیبات هیدروکربنات است که از آن به عنوان مایع اصلی فندک استفاده می شود.
- **بنزن:** معمولا از آن بنزن برای ساخت رنگ های مصنوعی استفاده می شود.
- **آرسنیک:** ماده ای خاص و سمی است که برای موش ها استفاده می شود.
- **متیل ایزوسیانات:** ماده ای بسیار خطرناک است که در سال 1984 جان 2000 نفر را در هندوستان گرفت.
- **پلونیوم:** عنصر رادیواکتیو بسیار خطرناکی است که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.
- **هگزامین:** از این ماده برای مایع های روشن کننده استفاده می شود.
- **تولون:** ماده ای است که از آن برای تولید رنگ استفاده می شود.

عوارض دهان و دندان: همگی از مضرات سیگار در بروز ناراحتی

های ریوی، تنفسی، گوارشی و بروز انواع و اقسام سرطان های این نواحی اطلاع داریم. دود سیگار و همچنین مواد شیمیائی موجود در آن به همراه درجه حرارت بالای آن عامل مسبب بسیاری از این ناراحتی ها و مشکلات است. خوب است بدانید درجه حرارت تنباکوی مشتعل شده سیگار تا 9۰۰ درجه سانتیگراد افزایش می یابد که این عامل باعث مشکلات زیادی از قبیل پوسیدگی دندان ها و مشکلات دهان می شود .

عوارض پوستی: کاهش کیفیت و کمیت زندگی در افراد سیگاری را

می توان به بهترین نحو با بررسی بیماری های پوستی فرد سیگاری درک کرد، چون مصرف سیگار علاوه بر اثرات تهدید کننده بر ارگان های داخلی از جمله قلب و ریه، با تاثیر بر پوست منجر به پیری زودرس پوست شده که سبب کاهش کیفیت زندگی می شود و این تاثیرات می توانند هشدارى برای خطرات شدیدتر و تهدیدکننده حیات باشد. طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان ها 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.

