

با من اسمه دواء و نکره شفاء



آنچه همه باید در مورد سیگار بدانند



کد رسانه: PEDU/ALL/HEL/ 0145

تاریخ آخرین بازنگری: پاییز ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری بعدی: پاییز ۱۳۹۶

اگر دوستان شما سیگار می کشند:



دوستی خود را با آنان، تا وقتی که از این کار ناپسند دست بردارند، متوقف کنید. دوستی با افراد سیگاری میتواند شما را هم به دام مرگبار سیگار بکشاند.



نه گفتن به سیگار

سلام به زندگی

منابع: پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی، سایت پزشکان، سایت تبیان
تهیه کننده، طراحی و تدوین: م. بخشی مسوول آموزش به بیمار (دفتر آموزش همگانی و ارتقا سلامت)

تلفن: ۰۳۱-۳۷۴۲۱۰۱۱-۱۴

ایمیل: Emam-falavarjan-stat@mui.ac.ir

شماره فاکس: ۰۳۱-۳۷۴۲۷۰۴۳

آدرس: فلاورجان - خیابان طالقانی - بلوار سیح - پیرامان امام خمینی فلاورجان - واحد آموزش بیمار

نیکوتین دود سیگار، علاوه بر شکل تنفسی، از راه پوست نیز به کودکان منتقل می شود. همچنین دود سیگار به لباس و پوست هم می چسبد و هنگام بغل کردن کودکان، مقدار دیگری از آن به آنها انتقال می یابد.

هر پنج سال زندگی با فرد سیگاری احتمال ابتلا به سرطان ریه را ۵/۶ درصد افزایش می دهد. تا کنون دود سیگار در ایجاد ۱۴ نوع سرطان اثبات شده است. افراد غیر سیگاری در معرض دود نیز ۳۰ درصد بیشتر از دیگران به این سرطان ها دچار می شوند.



اگر والدین یا نزدیکان شما سیگاریا قلیان



و... می کشند:

این مطالب را برایشان بخوانید و از آنها بخواهید برای حفظ سلامت خودشان سیگار را در اسرع وقت ترک کنند یا از آنها بخواهید حداقل از کشیدن سیگار یا مواد دخانی دیگر مانند قلیان و

پیپ در فضای بسته و **QUIT SMOKING**

در حضور دیگران، خصوصا کودکان خودداری کنند.





مواد موجود در دود سیگار

سیگار از توتون، کاغذ، اسانس، چسب، گوگرد و مواد نگهدارنده ساخته می شود. دود سیگار شامل ۴۰۰۰ ماده ی شیمیایی است که از بین آنها، ۴۰۰ ماده بیماری زا و ۴۰ سرطان شناخته شده اند. یکی از این مواد (مونواکسیدکربن) است. این ماده میل ترکیبی زیادی با هموگلوبین خون دارد و در رقابت با اکسیژن برای ترکیب با هموگلوبین پیروز

می شود و در نتیجه انتقال اکسیژن به بدن کاهش می یابد. بدن برای جبران این کاهش اکسیژن، تعداد گلبولهای قرمز خون را افزایش می دهد و به همین خاطر، خون فرد سیگاری غلیظ می شود. یکی دیگر از مواد دود دخانیات، ترکیب قهوه ای رنگ به نام قطران است. قطران همان ماده ای است که رنگ دندان و انگشتان را زرد و تیره میکند و زیبایی لبخند افراد سیگاری را از بین می برد. قطران دارای بیش از ۱۰ نوع ماده سرطان زا است. نیکوتین سیگار به سرعت جذب جریان خون می شود و ظرف ۳۰ ثانیه به مغز می رسد و روی سلولهای عصبی آن اثر میگذارد. نیکوتین هم ماده ی موثر و اصلی دود سیگار است که باعث اعتیاد به سیگار شده و بر روی بخش های مختلف بدن مانند: قلب، رگها، مغز، اعصاب و دستگاه گوارش و ترشحات ریه اثر منفی می گذارد.



زیان های مالی مصرف سیگار

در کشور ما روزانه ۲ میلیارد تومان به صورت محصولات دخانیات دود شده و به هوا می رود. پنج میلیارد تومان دیگر هم صرف درمان بیماریهای ناشی از مصرف دخانیات می شود.

همچنین مرگ زود هنگام افراد سیگاری به وضع مالی خانواده ی آنها خسارت وارد می کند. بخشی از زمین های کشاورزی به جای تولید غذا برای تولید توتون به کار گرفته می شود. مقدار زیادی از پول کشور برای وارد کردن سیگار، به کشورهای دیگر داده می شود و آتش سوزی ناشی از بی احتیاطی افراد سیگاری و پاکسازی زباله (ته سیگار) هم خرج زیادی برای کشور دارد.

آیا سیگار تهدیدی جدی برای سلامتی است؟

شواهد علمی نشان می دهند که تمام انواع محصولات دخانی به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی

می شوند. دود سیگار دارای **دو جریان اصلی و فرعی** است:



جریان اصلی هنگام پک زدن، وارد دهان و ریه می شود.

جریان فرعی که بسیار خطرناک تر است و در فاصله پک زدن ها از نوک سیگار انتشار یافته و در محیط پخش می شود که هم اطرافیان فرد سیگاری از این دود استنشاق می کنند و هم در تنفس بعدی وارد ریه فرد سیگاری می شود. (آسیب به خود و دیگران)



عوارض دخانیات و بیماری های ناشی از آن:

سرطان ریه، گلو، دهان، مری، معده پانکراس، سرطان پوست، بیماری های ریوی و عفونت های حاد و مزمن ریه و آسم، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب و سکته قلبی، سکته مغزی، افزایش خطر نابینایی و آب مروارید (کاتاراکت)، ایجاد چین و چروک صورت و کاهش شادابی چهره و پیری زودرس، ضایعات شنوایی و عفونت گوش، از دست دادن موها، فساد و زردی دندان ها، پوکی استخوان و شکستگی استخوان، زخم معده، تغییر رنگ انگشتان، سرطان گردن رحم، نازایی، مرده زایی، تولد نوزاد کم وزن، نارسایی تنفسی نوزادان، مرگ ناگهانی نوزاد، هوش پایین نوزاد.



سرطان ریه

خطر ایجاد سرطان ریه در سیگاری ها حدود ۲۰ برابر بیشتر از غیر سیگاری ها است. اکثر کسانی که بر اثر سرطان ریه می میرند، سیگاری هستند. در سیگاری ها احتمال مرگ ناشی از سرطان ریه ن سبت به غیر سیگاری ها، ۱۵ تا ۲۵ بار بیشتر است.



بیماری قلب و رگ ها

سیگار کشیدن یک عامل خطر اصلی برای ایجاد بیماریهای

قلب و رگ هاست. صدمه مستقیم به سطح داخل رگ ها به وسیله ی نیکوتین و

مونوکسید کربن می تواند دیواره سرخرگ را تخریب کند و موجب ورود مواد چربی به داخل دیواره ی زخمی سرخرگ شده و باعث ضخیم شدن و تنگی و در نهایت بسته شدن کامل آن گردد. خون که در این رگ های تنگ شده جریان می یابد، به طور ناگهانی لخته می شود و لخته های خون به طور جدی به ماهیچه ی قلب آسیب می رساند. مواد موجود در دخانیات، ضربان قلب و فشار خون را افزایش می دهد و موجب افزایش نیاز ماهیچه ی قلب به اکسیژن میشود به این ترتیب زمینه برای نامنظم شدن ضربان قلب فراهم می شود.

