

به نام آرام دل ها

۱۴۰۳



سیگار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی البرز

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

دفتر بهبود کیفیت - واحد بهداشت حرفه ای

همه ما از مضرات سیگار آگاهی داریم و می دانیم که کشیدن سیگار برای سلامتی ما تا چه اندازه مضر است . امروزه سیگار کشیدن در اکثر مکان های عمومی محدود یا منع شده است و کمپانی های سیگار اجازه تبلیغ در رادیو ، تلویزیون ، مجلات و ... را ندارند . سیگار کشیدن سبب بروز انواع سرطان ها ، تنگی نفس ، بیماری های قلبی و ... می شود و می تواند زندگی ما را تا ۱۰ سال یا بیشتر کوتاه کند و سالانه میلیون ها ریال برای فرد سیگاری هزینه در بر داشته باشد. پس با این اوصاف چرا مردم هنوز سیگار می کشند ؟ جواب این سوال در یک کلمه خلاصه می شود : اعتیاد به سیگار



شروع رامت ، ترک سفت

ترک سیگار به علت نیکوتین موجود در تنباکو که بسیار اعتیاد آور است و فرد سیگاری برای رسیدن به حالت سرخوشی موقت و آرامش به آن نیازمند است سخت و مشکل می باشد . بیش از ۹۰ درصد افراد سیگاری قبل از ۱۸ سالگی کشیدن سیگار را شروع و ادامه می دهند.

پگه سیگار بر سلامتی ما اثر می گذارد؟

بدن ما به صورت طبیعی به مواد غذایی ، آب ، خواب و ... نیازمند است ولی نیاز به نیکوتین در طبیعت افراد نمی باشد . مواد شیمیایی موجود در سیگار مثل نیکوتین و سیانید می توانند باعث زیان رساندن به بدن و در دوزهای بالا حتی باعث مرگ در فرد شوند.

بدن ما باهوش می باشد و در مراحل اولیه مصرف سیگار به دفاع می پردازد که این عمل به صورت احساس درد یا سوزش در گلو ، ریه ها و یا در بعضی از افراد به صورت احساس ناخوشی و یا حالت تهوع بروز می کند، بعد به صورت تدریجی بدن دچار آسیب های بیشتر می شود و پس از یک مدت طولانی عوارض سیگار به صورت بروز مشکلاتی مانند بیماری های قلبی ، سکتة تنگی نفس ، انواع سرطان (ریه ، گلو، معده و ...) بروز میکند . افراد سیگاری همچنین مستعد ابتلا به عفونت هایی مثل برونشیت ، پنومونی و بیماری هایی نظیر فشار خون می باشند . این بیماری ها توانایی های طبیعی فرد را از او سلب کرده و هر نخ سیگار به طور متوسط ۲۰-۵ دقیقه از عمر فرد را کم می کند .



مضرات مصرف سیگار در یک نگاه کلی

* بیماری های قلبی

- COPD (بیماری های انسدادی ریه)

* سرطان ها (ریه ، گلو ، معده و ...)

* تنگی نفس

* پوکی استخوان

* مشکلات ناباروری در خانم ها و آقایان

پیری زودرس پوست و رنگ پریدگی

* بوی بد دهان و لباس ها

* افزایش زمان بهبودی در زخم ها و بیماری ها

* افزایش احتمال ابتلا به بیماری های مختلف

چند توصیه مفید برای ترک سیگار

* دقیقاً بدانید هر روز چند نخ سیگار می کشید .

* از مصرف سیگار هایی که نیاز چندانی در کشیدن آن ها احساس نمی کنید پرهیز کنید .

* سعی کنید در مواقع احساس نیاز به کشیدن سیگار فکر خود را به موضوعات و فعالیت های مناسب دیگر معطوف نموده و در صورت امکان از نوشیدنی ها و خوراکی ساده و کم کالری استفاده کنید .

* هیچ وقت سیگار را در دسترس قرار ندهید و هرگز یک پاکت سیگار نخرید .

* از سیگار و متعلقات آن (فندک ، زیر سیگار و ...) به عنوان هدیه و پاداش استفاده نکنید .

* مرتب به خود بگوئید که سیگار نخواهید کشید و این حرف را تا می توانید تکرار کنید .

* هر روز فاصله میان مصرف را زیادتیر کنید تا پس از گذشت چند هفته به نتیجه برسید .



هر ایرانی بالای ۱۵ سال به طور متوسط سالیانه ۹۳۰ نخ

سیگار استعمال می نماید که از این لحاظ در بین ۱۹۰

کشور جهان رتبه ۷۱ را دارا می باشد . .

سیگار بیش از ۴۰۰۰ مورد از ترکیبات شیمیایی و حداقل ۴۰۰

ماده ی سمی را دارا می باشد . مضرترین ترکیبات شیمیایی حاصل از روشن کردن سیگار عبارتند از :

* قطران (سرطان زا)

* نیکوتین (اعتیاد آور ، افزایش سطح کلسترول در بدن)

* مونوکسید کربن (کاهش میزان اکسیژن در بدن)

سالیانه نزدیک به ۵۰۰۰۰ نفر به علت عوارض سیگار در ایران

فوت می شوند .



هزینه ناشی از مصرف سیگار در ایران مبلغی بالغ بر ۴۰۰۰

میلیارد ریال در سال می باشد .

