

آن عامل مسبب بسیاری از این ناراحتی ها و مشکلات است. خوب است بدانید درجه حرارت تنباکوی مشتعل شده سیگار تا ۹۰ درجه سانتیگراد افزایش می یابد که این عامل باعث مشکلات زیادی از قبیل پوسیدگی دندانها و مشکلات دهان می شود.

عواض 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 هشداری برای خطرات شدیدتر و تهدید کننده 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.

برخی از عوارض مصرف سیگار

عواض ریوی

امروزه مهم ترین علت سرفه های مزمون و طولانی، مصرف سیگار و دیگر دخانیات است. البته همه می دانند که سیگار باعث سرفه می شود ولی شاید خیلی ها ندانند که سیگار در درازمدت باعث تخریب ریه می گردد. این تخریب به حدی پیشرفت می کند که فرد برای ادامه زندگی خود، نیازمند پیوند ریه می شود و بدون کپسول اکسیژن نمی تواند زنده بماند و حتی از کوچکترین فعالیت های روزمره نیز عاجز می گردد.

عواض 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 قلبی است.

سیگار، اصلی ترین عامل ایجاد کننده ای می بیماری است. خطر حمله قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال، ۵ برابر افراد غیر سیگاری است.

عواض دهان و دندان

همگی از مضرات سیگار در بروز ناراحتی های ریوی، تنفسی، گوارشی و بروز انواع و اقسام سرطانهای این نواحی اطلاع داریم. دود سیگار و همچنین مواد شیمیائی موجود در آن به همراه درجه حرارت بالای

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

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 می افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی سیگار نکشیده اند، در معرض خطر مرگ و میر قرار خواهند گرفت. تنها سرطان ریه یا بیماری های قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه ای از مسائل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت این می در افراد سیگاری بروز می کند.





دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی شیراز

مضرات استعمال دخانیات

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

تایید کننده:

دکتر رامین رادمهر
(پزشک عمومی)

منابع:

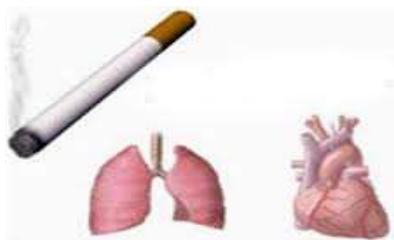
ترک سیگار و درمان جایگزین نیکوتین، واحد دخانیات
مرکز پژوهشی سل و بیماریهای ریوی تهران
دکتر محمد رضا مسجدی ۱۴۰۰

قابلستان ۱۴۰۴

EDU-PT-137/B



- جعبه‌ای برای ذخیره مالی حاصل از نخریدن سیگار تهیه کنید.
- در جستجوی کمک، حمایت و تشویق باشد و از مشاوران متخصص در زمینه ترک سیگار کمک بگیرید. به خانواده، دوستان و همکارانتان بگویید که در حال ترک سیگارید و از آنها درخواست حمایت کنید و از آنها بخواهید جلوی شما سیگار نکشند.



گام‌های اولیه برای ترک سیگار

به شکل قاطع و ثابت تصمیم بگیرید که می‌خواهید سیگار را ترک کنید.

- مقدار زیادی مایعات بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود خارج کنید.
- با رفتن به مکان‌هایی که سیگار کشیدن منوع است تحمل خود را در نکشیدن سیگار بالا ببرید.

در محل زندگی یا کار خود جانشین هایی برای سیگار قرار دهید. مثلاً تنقلاتی نظیر آجیل، آبنبات و... در اختیار داشته باشد.

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 بیاندازید.

زیرسیگاری خود را تمیز نکنید.

زمانی که میل شدید برای مصرف دارید حواس خود را پرت کنید، آب و مایعات زیادی بنوشید، کار سرگرم کننده‌ای 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 می‌پیوندد.