



مضرات مصرف دخانیات



آموزش به مددجو

شماره سند: TR/QI/127
گروه هدف: بیماران و همراهیان
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱/۲۰
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱/۲۰

فواید ترک دخانیات

اثرات ترک دخانیات به سرعت قابل مشاهده هستند:

- فقط پس از ۲۰ دقیقه ترک سیگار، ضربان قلب کاهش می یابد.
- در عرض ۱۲ ساعت، سطح مونوکسیدکربن خون به حد طبیعی می رسد.
- طی ۲ تا ۱۲ هفته گردش خون بهبود می یابد و عملکرد ریه ها بهتر می شود.
- طی ۱ تا ۹ ماه سرفه و تنگی نفس کاهش می یابد.
- در طی ۵ تا ۱۵ سال، خطر سکته مغزی در یک فرد سیگاری به میزان یک فرد غیر سیگاری کاهش می یابد.
- طی ۱۰ سال، میزان مرگ و میر ناشی از سرطان ریه به نصف می رسد.
- در طی ۱۵ سال، خطر ابتلا به بیماری های قلبی به حداقل می رسد.



○ تهدید سلامت اطرافیان

سالانه بیش از ۱ میلیون نفر در اثر قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران می میرند.

دود سیگار افراد غیر سیگاری را در معرض ابتلا به سرطان ریه و دیابت نوع ۲ قرار می دهد همچنین سبب تبدیل سل نهفته به بیماری فعال می شود.

سیگار همچنان یکی از علل مهم آتش سوزی های تصادفی و مرگ و میرهای ناشی از آن می باشد.

○ به خطر افتادن کودکان

کودکان افراد سیگاری دچار کاهش عملکرد ریه و یا التهاب مجاری تنفسی می شوند.

همچنین در معرض ابتلا به آسم قرار گرفته و اختلالات مزمن تنفسی در بزرگسالی همراه آنان خواهد بود.

سیگار الکترونیکی نیز امنیت کودکان را تهدید می کند. احتمال نشست دستگاه یا بلعیدن مایعات توسط کودکان وجود دارد همچنین موجب آتش سوزی و انفجار شده و صدمات ناشی از آن ها را نیز به دنبال دارد.

نیکوتین موجود در سیگارهای الکترونیکی یک داروی بسیار اعتیاد آور است که می تواند به مغز در حال رشد کودکان آسیب برساند

○ بیماری های قلبی

فقط چند نخ سیگار در روز یا قرار گرفتن در معرض دود آن، خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد. همچنین مصرف دخانیات تا دو برابر سبب افزایش خطر سکته مغزی می شود. دود تنباکو باعث تجمع پلاک ها و ایجاد لخته های خون می شود. در نتیجه جریان خون را محدود می کند و نهایتاً منجر به حملات قلبی و مغزی می شود.

○ آلودگی محیط زیست

سیگار از متداول ترین اقلام زباله ای است که در سواحل و کناره های آب در سراسر جهان جمع می شود. مواد خطرناکی که در ته سیگار شناسایی شده اند، از جمله آرسنیک، سرب، نیکوتین و فرمالدئید می باشند.

مضرات مصرف دخانیات

○ تاثیر سوء بر ظاهر

بوی نامطبوع آن از پوست بدن و لباس ها گرفته تا کل خانه را فرا می گیرد.

دخانیات باعث زردی دندان ها، ایجاد پلاک و همچنین بوی بد دهان می شود.

پروتئین هایی که به پوست قابلیت ارتجاعی می دهند را از بین می برد. این عامل سبب چروک شدن پوست به خصوص در نواحی اطراف لب و چشم و پیری زودرس می شود.

استعمال دخانیات خطر ابتلا به پسروریازیس را افزایش می دهد.

پسروریازیس یک بیماری التهابی پوستی غیر مسری است که باعث خارش و لکه های قرمز در بدن می شود.

○ ابتلا به انواع سرطان ها و مرگ

مصرف دخانیات بیش از ۲۰ نوع سرطان ایجاد می کند و مسئول ۲۵٪ از کل مرگهای سرطانی در جهان است.

در دود سیگار حداقل ۷۰ ماده شیمیایی عامل سرطان شناخته شده است.

افراد سیگاری، به طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به سرطان خون حاد هستند.

خطر ابتلا به سرطان پستان را در میان زنان سیگاری بیشتر است.

انواع سیگارهای بدون دود نیز، باعث ابتلا به سرطان های دهان، لب، حنجره و مری می شود.

سرطان حفره های سینوس بینی و پارانازال سرطان روده بزرگ، کبد، لوزالمعده، معده یا تخمدان

سرطان دستگاه ادراری تحتانی (شامل مثانه، حالب و کلیه)

همراه با این که تلاش می کنید سیگار نکشید و هم چنین از استنشاق دود افراد سیگاری اجتناب می کنید، باید اقدامات دیگری در جهت حفظ سلامتی خود و جلوگیری از حملات قلبی و مغزی انجام دهید.

بعنوان مثال سعی کنید:

- بصورت منظم ورزش کنید.
- غذاهای سالم و دوستدار قلب خود را مصرف نمایید.
- وزن مناسب برا یقلب خود داشته باشید.
- استرس های روزانه خود را کاهش دهید.
- مصرف الکل را متوقف کنید یا کاهش دهید.



حفظ سلامت مردم با ممنوعیت

جامع تبلیغات دخانیات



مضرات سیگار بر بدن انسان چیست؟

سیگار کشیدن بر روی کل بدنتان آسیب می رساند و سبب سرطان ریه، سرطان پوست، بیماری قلبی، تنگی نفس و آسم، ریزش موی سر، بوی بد دهان، از بین رفتن لثه ها و دندان، کم شدن شنوایی و ... می شود. دود سیگار علاوه بر آسیب به بدن، تا مدت ها بر محیط اطراف یعنی گردو غبار، پرده، مبلی، دیوار و ... باقی می ماند و فضا را نیز آلوده می کند. در نتیجه باعث به خطر افتادن سلامت اعضای خانواده و اطرافیان نیز می شود.

سیگار فضای حسی دهان فرد را از بین می برد. افراد با ترک سیگار، طعم غذاها و خوراکی ها را بیشتر درک می کنند. همچنین کسانی که سیگار می کشند بهتر است رژیم غذایی نگیرند چون با کشیدن سیگار نوعی کوری اشتها در بدن آنها به وجود می آید که حتی ممکن است لاغرتر از قبل هم شوند.



سیگار کشیدن باعث افزایش سطح تری گلیسیرید می شود. سلول های خون را تضعیف کرده و فعالیت خون را برای حمل اکسیژن سخت تر می کند. با گذشت زمان، سیگار کشیدن به ضمیم شدن دیواره سرخرگ کمک می کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی، نارسایی قلبی یا حمله قلبی را افزایش می دهد.