

کشیدن سیگار یکی از بزرگترین مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری در جوامع مختلف می باشد.

کشور ما به لحاظ موقعیت جغرافیایی و قرار گرفتن در همسایگی بزرگترین کشورهای تولید کننده مواد مخدر به شاهراه بین المللی مواد مخدر تبدیل شده است.

دو سوم افراد سیگاری در کشور اولین سیگار خود را در سنین جوانی (۱۵-۲۴) سال تجربه کرده اند جوانان در گروه سنی ۱۵-۲۴ سال هدف اصلی شرکتهای چند ملیتی تولید دخانیات هستند.

در چند سال آینده جمعیتی بالغ بر ۳/۷۰ میلیون نفر خواهیم داشت که حدود ۲۶ میلیون نفر آن افراد زیر ۱۵ سال خواهند بود لذا این جمعیت می تواند بازار ایده الی برای شرکتهای جهانی تولید دخانیات و محصولات آنها باشد. فشار گروه همسالان ضد ارزش نبودن مصرف سیگار در بین جوانان باورهای غلط در مورد سیگار در بین جوانان و ایجاد اعتماد به نفس کاذب در آنان از عواملی است که باعث می شود جوانان در این سن بیشتر به مصرف سیگار روی آورند.



متأسفانه امروزه مصرف سیگار به صورت یک عادت در جوامع مختلف درآمده است و اغلب افراد سیگاری مدعی هستند که سیگار باعث کاهش عصبانیت و تنش و رفع اضطراب و خستگی و به آرامش رسیدن می شود.

در تحقیقات اغلب ثابت شده است که شروع و سرآغاز مصرف دخانیات یک جنبه روانی دارد و سیگار تنها به طور موقت و گذرا اضطراب و عصبانیت را کاهش می دهد ولی ساعاتی بعد همان اضطراب و عصبانیت با شدت بیشتری بروز می کند.

خطرات سیگار

تأثیرات زودرس مصرف سیگار شامل کاهش شادابی چهره، از بین رفتن طراوت پوست، فساد و زردی دندانها و ریزش مو و ... است.

سیگار عامل شناخته شده بعضی از بیماریها و سرطان ها و مرگ و میر وابسته به آنها است استعمال دخانیات مهمترین آسیب برای سلامت جامعه و به ویژه جوانان است دود سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و بیش از ۴۰ ماده سرطانزا است. از هر دو نفر سیگاری یک نفر ۲۵ سال از عمر خود را از دست می دهد و زودتر می میرد. در میان شایعترین بیماریهایی که با استعمال دخانیات ارتباط دارد می توان بیماریهای قلبی - عروقی، بعضی از سرطانها و حوادث عروقی را نام برد.

سیگار مهمترین عامل خطرزا در پیشرفت بیماریهای قلبی عروقی است سیگار موجب تندتر شدن ضربان قلب و افزایش فشار خون و تنگ شدن عروق و بالاخره حمله قلبی و انفارکتوس می گردد.

احتمال سرطان ریه، لب، دهان، حنجره، پانکراس و مثانه با مصرف سیگار حدود ۸٪ افزایش می یابد سرطانهای ریه در رابطه با مصرف طولانی مدت سیگار می باشد.

آمفیژم: تمامی سیگارها به درجاتی از آمفیژم دچار می شوند. در این بیماری دیواره حبابچه های ریوی به تدریج از بین رفته و فرد مبتلا به تنگی نفس می شود پیشروی این بیماری بستگی به تعداد سیگار در روز و تعداد روزهایی که مصرف می شود دارد.

برونشیت مزمن: حدود ۴/۳ درصد موارد علت این بیماری مصرف سیگار است این بیماری با دفع خلط فراوان و سرفه شروع می شود که ابتدا در فصول سرد سال است و سپس در تمام سال این علائم ادامه می یابد. حدود ۴٪ سگته های مغزی در افراد زیر ۶۵ سال به علت مصرف سیگار است.

خرابی دندان: سیگار موجب بروز پلاک و جرم دندان، زرد شدن رنگ دندانها و پوسیدگی زودرس آن است سیگارها ۱/۵ برابر بیشتر از بقیه مردم دندانهایشان را از دست می دهند.

پوکی استخوان: استخوان افراد سیگاری تراکم کمتری دارند و حدود ۸۰٪ بیشتر در معرض خطر شکستگی هستند همچنین مشکلاتی چون کمر درد در این افراد شایع تر است.

زخم معده: سیگار موجب مقاوم شدن باکتری به وجود آورنده زخم معده می شود که مقاوم به درمان است.

تأثیر بر اطرافیان: دود سیگار بویژه در کودکان تأثیراتی سوء دارد کودکان افراد سیگاری بیشتر دچار آسم، عفونت گوش میانی و سرماخوردگی می شوند.

گرفتاری عروق دستها و پاها و تنگی شریان این اندامها در اثر آترواسکروز یا التهاب عروق ممکنست منجر به قطع عضو یا لنکیدن شود.



بسمه تعالی

مرکز پزشکی تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز

واحد بهبود کیفیت

(گروه اعتبار بخشی و حاکمیت بالینی)

داهنمای آموزش بیماران

مضرات
سیگار

شماره: ۳۰ - ۱۳۹۰

تدوین کننده: آموزش و پژوهش

زمانی که میل شدید به کشیدن سیگار پیدا می کنید از جا بلند شوید نفس عمیق بکشید چند قدم راه بروید به دستها پاها کشش بدهید یا یک نوشیدنی مثل آب میوه میل کنید.

بدانید که نکته مهم قطع کامل سیگار است چون تعداد کم آن هم می تواند خطرناک باشد.

مطمئن باشید که اگر بتوانید یکبار مبارزه کنید می توانید برای همیشه با عادات بد خود مبارزه کنید.

نیکوتین موجود در سیگار یک عامل اعتیادآور است و بسیاری از کسانی که سیگار را ترک کرده اند و بعدا برای سرگرمی یک یا چند سیگار کشیده اند مجددا تبدیل به سیگاریهای قهار شده اند پس بهتر است بعد از ترک سیگار حتی برای سرگرمی هم سیگار نکشید.

وقتی شخص سیگاری، ترک می کند ابتدا یکسری تغییرات در بدنش پدید می آید.

در ۲۰ روز اول فشارخون و نبض به اندازه نرمال می رسد.

۴۸ ساعت بعد حس چشایی و حس بویایی بهتر می شود.

۳-۲ ماه بعد گردش خون و تنفس فرد بهتر می شود.

پس از ۱۰ سال خطر بروز سرطان ریه این فرد تقریباً

مشابه افراد غیر سیگاری خواهد شد.

چگونه سیگار را ترک کنیم

ترک سیگار راحت است یک فرد ممکنست بارها سیگار را ترک کند ولی مهم اینست که فرد در ترک باقی بماند تا بتواند از اثرات مفید ترک سیگار بهره مند شود. مهمترین عامل در ترک سیگار اراده و تصمیم گیری خود فرد است و کمکها و روشهای ترک سیگار از اهمیت درجه دوم برخوردار است.

سیگاریهایی که یکبار به کاملاً سیگار را کنار می گذارند بیشتر از انانی که تدریجاً تعداد سیگارشان را کم کرده یا به سیگار کم نیکوتین روی می آورند موفق به ترک سیگار می شوند. با توجه به اینکه سیگار از دیدگاه روانکاوی نیازهای دهانی را ارضا می کند بنابراین با مصرف تنقلات و آدامس می توان این نیاز را برآورده ساخت تا آنجا که ممکنست چیزی ارزشمندتر از سیگار را جایگزین سیگار کنید

ورزش نیز متضمن آرامش و دوری از عصبانیت است با فرا گرفتن راههای ایجاد آرامش و کاهش استرسها مانند پیاده روی دوچرخه سواری شنا و کوه پیمایی می توان مصرف سیگار را کنترل کرد.

در طول ترک سیگار سعی کنید روشهایی برای حل مشکلات خود فراهم آورید تا دوباره به سیگار روی نیاورید. یک بار تصمیم بگیرید که اصلاً سیگار نکشید و این تاریخ را برای خودتان ثبت کنید و به خاطر بسپارید ولی اگر ترک یکبار به سیگار برایتان مشکل است سعی کنید ابتدا تعداد آن را کم کرده و هر سیگار را نصفه خاموش کنید هر بار نسبت به روز قبل تعداد سیگار کمتری بکشید.