


مصرف تنباکو یکی از شایع ترین عوامل مرگ و میر در جهان است و سالانه انسان های زیادی جان خود را بر اثر مصرف دخانیات از دست می دهند . مصرف تنباکو اولین عامل قابل پیشگیری مرگ در جهان به حساب می آید. دخانیات محصولات تهیه شده از تنباکو هستند که به اشکال مختلف مود مصرف قرارر می گیرند. محصولات مختلف تنباکو حاوی مواد مضر فراوانی نظیرآمونیاک، سیانید ، بنزن ، فرمالدئید ،استیلن و نیکوتین می باشند . تاثیر سیگار بر تمامی ارگان های بدن به نحوی است که تقریباً هیچ ارگانی را نمی توان یافت که از آثار سوء سیگار در امان باشد.

به علت وجود بیش از ۶۰ نوع ماده شیمیایی سرطان زا در تنباکو، مصرف سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد و با ابتلا به رطان های دیگ مانند سطان مری، لوزالمعده، رحم، حنجره، کلیه و ...ارتباط دارد.

مصرف سیگار موجب بیماری عروق کرونری قلب و بیماری انسدادی مزمن ریه می شود و این بیماریها به همراه سرطان ریه مهمترین علت مرگ و میر در افراد سیگاری می باشند.

سیگار از مهمترین علل بروز سکته مغزی می باشد.

مصرف سیگار باروری را به تاخیر می اندازد.

در زنان حامله اثرات مضری بر جنین دارد و احتمال سقط ناگهانی، مرگ جنین و مرگ نوزاد را افزایش می دهد.

زخم های دستگاه گوارش نیز در افراد سیگاری بیشتر است.

دود سیگار باعث بیماری لثه ها، خرابی و زرد شدن دندانها ، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.

سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود را به خطر می اندازد، بلکه تجاوز آشکار به حقوق دیگران است، چرا که استنشاق غیر ارادی دود سیگار برای افراد غغیر سیگاری مضر می باشد. استعمال سیگار در منزل توسط والدین با خطر افزایش بروز بیماریهای قلبی و تنفسی در کودکان همراه است.

با مصرف سیگار خون و اکسیژن کمتری به دستها و پاها میرسد و خون رسانی ناکافی ممکن است باعث سیاه شدن انگشتان و در نتیجه قطع آنها شود.

سیگار کشیدن خون را ضعیف می کند و باعث بد رنگی، خشکی، شکنندگی و چروکیدگی پوسست می گردد.

استخوان های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و براحتی می شکنند. همین طور زمان جوش خوردن و التیام یافتن آنها پس از شکستگی افزایش می یابد.

به علت عدم اکسیژن رسانی مناسبف ترمیم زخم در افراد سیگاری با تاخیر صورت می گیرد.بنابراین در صورت انجام عمل جراحی، احتمال عفونت ناشی از عمل جراحی زیاد است.

ترک سیگار نیاز به زمان دارد.

## ترک سیگار

ابتدا باید درباره ترک سیگار اندیشید ، سپس تصمیم گرفت و بعد برای انجام آن تلاش کرد و از مصرف مجدد آن خودداری نمود.

---

**واحد آموزش سلامت مرکز شهید رجایی استان قزوین**

**ساعات کاری واحد: همه روزه غیر از روزهای تعطیل ساعت ۱۴–۸**

**(۰۲۸۳۳۴۷۰۰۵) حضوری و تلفنی–شماره ایتای مرکز رجائی: ۰۹۹۶۰۷۸۷۴۰۸**

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

# مضرات سیگار و ترک مصرف آن



## نیکوتین

نیکوتین بخش طبیعی موجود در برگ گیاه تنباکو و ماده ای است که سبب بروز اعتیاد می شود . راه های ورود نیکوتین به بدن ۳ طریق است:

۱- جذب از طریق پوست

۲- جذب از طریق ریه ها

۳- جذب از طریق غشاهای مخاطی بینی و دهان

بیشترین جذب نیکوتین از طریق استنشاق می باشد و مهمترین اثر نیکوتین بر روی مغز اعمال می گردد. مصرف مداوم سیگار منجر به تحمل مصرف نیکوتین می شود و فرد برای دستیابی به اثرات سیگار به تعداد سیگار بیشتری نیاز خواهد داشت.

# روش ترک سیگار

**روش های زیادی برای ترک سیگار وجود دارد، از جمله:**

**روش شخصی:** شامل ترک یکباره یا ترک تدریجی است. درر ترک یکباره که در اغلب افراد موفقیت آمیز است، در روز ترک بصورت ناگهانی و کامل سیگار کشیدن را متوقف می کنند.

در ترک تدریجی در افرادی که به نیکوتین وابسته شده اند، کم کردن تعداد سیگار مصرفی روزانه تا حدود ۵ عدد در روز به تدریج و در طول یک مدت مشخص انجام می شود. این روش به زمان زیادی نیاز دارد.

**روش مداخله پزشک:** مشورت با پزشک بسیار سودمند است. در این روش ترک بر اساس توصیه های علمی و با استفاده از روش های تجویز و جایگزینی نیکوتین(برچشب های پوستی نیکوتین، قرص های مکیدنی یا آدامس های حاوی نیکوتین و...) و روان درمانی با برنامه مشخص انجام می شود. آمار و نتایج نشان می دهد که روش مداخله ی پزشک مفیدتر است.

**برای راهنمایی جهت ترک سیگار بهتر است به کلینیک ترک سیگار مراجعه کرد.**



# زندگی پس از ترک سیگار

عود ( میل شدید برای مصرف سیگار ) اغلب به سرعت و حدود چند ساعت پس از۲ روز اول پس از ترک ° مصرف آخرین سیگار ظاهر می شود . بهتر است طی ۳ پیگیری از طریق مشاوره تلفنی یا حضوری با روانپزشک صورت گیرد.

همچنین وجود علایمی نظیر اضطراب ، بیقراری ، تحریک پذیری ، اشکال در تمرکز و خواب آلودگی امری طبیعی و گذرا است و دلیل آن این است که مغز می خواهد با شرایط عدم حضور نیکوتین سازگار شود . استفاده از روش هایی مانند قدم زدن ، استراحت کافی ، حمام گرم و مصرف مایعات می تواند به کاهش یا برطرف شدن این حالات کمک نماید.

**برای موفقیت در قطع طولانی مدت مصرف سیگار و باقی ماندن بر ترک آن، هنگام میل شدید به سیگار، از یکی از روش های زیر کمک بگیرید:**

-سه بار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید.

-یک لیوان آب یا نوشیدنی کم کالری استفاده کنید.

-به جای سیگار کشیدن عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، قدم زدن و جدول حل کردن را انجام دهید.

-به دلایل ترک سیگار و ضررهای آن فکر کنید.

-به طور جداگانه موقعیتهای هوس انگیز را نام برده و در مورد راه های مقابله با هر یک فکر کنید.

-هرگاه موفق به غلبه بر یکی از هوس های سیگار کشیدن خود شدید، به طریقی به خود هدیه دهید.

-در صورت تعارف سیگار از طرف یکی از دوستان، با گفتن جملاتی مانند: متشکرم من سیگار نمی کشم یا لطفا" به من سیگار تعارف نکنید در حال ترک آن هستم و ...آن را رد کنید.

با افکار منفی مبارزه کنید: ترک سیگار کار سختی است، فقط یک سیگار ضرری ندارد و ...این افکار را از خود دور کنید، مثبت و قوی باشید.

از راههای جدید برای کسب آرامش استفاده کنید:

- استراحت در محل راحت و بستن چشم ها
- تنفس عمیق
- کشش دستها و پاها برای چند دقیقه
- فکر کردن به مناظر دلپذیر و محل های مطبوع
- حمایت های اجتماعی کسب کنید: تماس با دوستان، صحبت با افراد فامیل در مورد ترک سیگار و...
- از موقعیت های خطر آفرین مانند شرکت د مهمانی های افراد سیگاری(به ویژه در اوایل دوره ترک سیگار) اجتناب کنید.
- کارت دلایل ترک و ضررهای سیگار خود را در نقاط مختلف منزل و در معرض دید قرار دهید.

-از غذاها و نوشیدنی های کم کالری هنگام تمایل به مصرف سیگار استفاده کنید.

-به جای سیگار قلم یا خودکار بین انگشتان خود قرار دهید.




## فواید ترک سیگار

ترک سیگار دارای فواید جسمی ، روانی و اقتصادی است .

مهم ترین فواید ترک سیگارعبارت است از:

کسانی که سیگار مصرف می کنند نسبت به افراد غیر سیگاری عمر کمتری دارند.

با قطع مصرف سیگار احتمال ابتلا به انواع سرطان کم میشود