



بیمارستان امام حسین (ع) سپیدان

## مضرات استعمال دخانیات

### ویژه آموزش به بیمار



تهیه کننده: فهیمه محمدی

کارشناس پرستاری

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

کد سند: ED-BR-43-00

پائیز ۱۴۰۴



- زمانی که میل شدید برای مصرف دارید حواس خود را پرت کنید، آب و مایعات زیادی بنوشید، کار سرگرم کننده ای 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 می پیوندد.
- جعبه ای برای ذخیره مالی حاصل از نخریدن سیگار تهیه کنید.
- در جستجوی کمک، حمایت و تشویق باشید 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

### گام های اولیه برای ترک سیگار:

- به شکل قاطع و مثبت تصمیم بگیرید که می خواهید سیگار را ترک کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود خارج کنید.
- با رفتن به مکان هایی که سیگار کشیدن ممنوع 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 باشید.
- 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 بیندازید.
- زیرسیگاری خود را تمیز نکنید



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

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 میافتد) 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 بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد



## برخی از عوارض مصرف سیگار:

### ➤ عوارض ریوی:

امروزه مهمترین علت سرفه های مزمن و طولانی، مصرف سیگار و دیگر دخانیات است. البته همه میدانند که سیگار باعث سرفه می شود ولی شاید خیلی ها ندانند که سیگار در درازمدت باعث تخریب ریه میگردد. این تخریب به حدی پیشرفت میکند که فرد برای ادامه ی زندگی خود، نیازمند پیوند ریه میشود و بدون کپسول اکسیژن نمیتواند زنده بماند و حتی از کوچکترین فعالیت های روزمره نیز عاجز می گردد.

### ➤ عوارض 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 ی قلبی است.

سیگار، اصلیترین عامل ایجادکننده ی این بیماری است. خطر حمله ی قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال، ۵ برابر افراد غیرسیگاری است

## عوارض 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 آن عامل مسبب بسیاری از این ناراحتی ها و مشکلات است. خوباست بدانید درجه حرارت تنباکوی مشتعل شده سیگار باعث مشکلات زیادی از قبیل پوسیدگی دندانها و مشکلات دهان می شود.

### عوارض 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 هشدار 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.