



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی



مضرات و عواقب سیگار کشیدن

تهیه کننده: فاطمه آهنچین

کارشناس روان شناسی

تأیید کننده علمی: دکتر والا رضایی

تاریخ تهیه: تابستان 95

تاریخ بازبینی: پاییز 96

زیر نظر واحد بهبود کیفیت

جهت عموم



سیگار یکی از ابزارهایی است که شخص با مصرف آن دچار انواع بیماریها، سرطانها و در نتیجه مرگ تدریجی میشود در این بروشور با مضرات و عواقب مصرف سیگار آشنا خواهید شد. طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهد. 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 که می تواند در افراد سیگاری بروز کند، که برخی از آنها عبارتند از:

1- از دست دادن موها

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می شود که این بیماری می تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش های پوست روی صورت، سر و دست ها شود.

۲- آب مروارید

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

۳- چین و چروک

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین های انعطاف دهنده پوست می شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست

می گردد.

پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی های ریزی در اطراف لبها و چشمهاست.

4- ضایعات شنوایی

افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می شوند.

۵- سرطان پوست

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند.

۶- فساد دندانها

افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

۷- پوکی استخوان

استخوان های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می کند.

۸- بیماریهای قلبی-عروقی

بیماریهای قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین میبرد. استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا

رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته قلبی و مغزی می‌شود.

۹ - زخم معده

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود.

زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری میباشد اکثراً اندک است.

۱۰ - تغییر رنگ انگشتان

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

۱۱ - سرطان رحم و سقط جنین

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

۱۲ - تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان

استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول تر از افراد غیر سیگاری است.

۱۳ - سرطان

بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطانهای دیگر از قبیل زبان، دهان، غده، 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)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵ برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

چند توصیه برای سیگار نکشیدن

دقیقا بدانید که هر روز چند نخ سیگار می کشید، دانستن تعداد سیگارهای که شما دود کرده اید از نظر روانی می تواند برای میل به کشیدن سیگارهای بیشتر بسیار بازدارنده باشد. سعی کنید در مواقع احساس نیاز به کشیدن سیگار فکر خود را به موضوعات و فعالیت های مناسب دیگری معطوف نموده و در صورت امکان از نوشیدنی ها و خوراکی ساده و کم کالری استفاده کنید.

بلافاصله پس از صرف غذا دندان ها و دهان خود را بشویید تا کمتر احساس کنید که به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید.

هیچ وقت سیگار را در دسترس قرار ندهید و هرگز یک پاکت سیگار نخرید.

به خود بقبولانید که برای رسیدن به آرامش نیاز به کشیدن سیگار نیست و ورزش و تفریح های مفرح بسیار سودمندتر خواهند بود.

هیچگاه از سیگار و متعلقات آن ((فندک ، چوب سیگار ، زیر سیگار و ...)) بعنوان هدیه و پاداش استفاده نکنید.

مرتب به خود بگویید که سیگار نخواهید کشید و این حرف را تا می توانید تکرار کنید. تصویری که از خودتان در ذهن دارید عوض کنید و در باره خود بعنوان کسی که دیگر سیگار نمی کشد فکر کنید.

. دخانیات را بتدریج ولی با اعتماد و پشتکار به خاتمه مصرف سیگار ترک کنید.

هر روز فاصله میان مصرف را زیادتر کنید تا پس از گذشت چند هفته به نتیجه برسید.

نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران- بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریتهای پزشکی شهید رجایی

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: 36364001

سایت: WWW.rajaeehos.ac.ir، لینک آموزش به بیمار

منبع: پارسی تب-خلاصه روان پزشکی کاپلان و سادوک جلد یک و دو