

## سیگار و مضرات آن :

نیکوتین یکی از اعتیاد آور ترین و پر مصرف ترین موادی است که در سراسر جهان مصرف می شود و در سیگار وجود دارد .

مرگ عارضه ی اصلی استعمال دخانیات است .

در ایران سیگار کشیدن یکی از علل عمده مرگ در افراد با سن کمتر از ۶۵ سال است . سیگار کشیدن سلامت افراد غیر سیگاری را هم که در واقع دود سیگار دیگران را استنشاق می کنند ، به مخاطره می اندازد .

**تنباکو** بیش از همه در سیگار کشیده می شود ، اما در پیپ و سیگار برگ هم وجود دارد . تنباکو به هر شکلی که مصرف شود ، برای سلامت مضر است .

دود تنباکو حاوی مواد آسیب رسان بسیاری برای سلامتی است ، مثل قطران ، مونواکسید کربن و نیکوتین . قطران راه های هوایی را تحریک می کند ، مونواکسید کربن به گلبول های قرمز متصل شده و توانایی آن ها را برای حمل اکسیژن کاهش می دهد و نیکوتین هم اعتیاد آور است .

دود تنباکو حاوی مواد سرطان زا هم می باشد که به ریه ها و اعضای دیگر آسیب می رساند .

## ادامه سیگار و مضرات آن :

دود سیگار چشم ها ، بینی و گلو را تحریک می کند و در دراز مدت ممکن است موجب سرطان ریه و بیماری های قلبی \_ عروقی شود .

مواجهه کودکان با دود سیگار ، خطر پیدایش عفونت ها ( مثل عفونت گوش ها ) را افزایش می دهد و قادر است آغازگر آسم و آلرژی باشد . شیرخوارانی که از مادران سیگاری متولد می شوند، کوچک تر از حد معمول هستند و در معرض خطر بیشتری برای مرگ ناگهانی شیرخوار ( مرگ در گهواره ) می باشند .

بر طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت ( WHO ) در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا جان خود را به علت استعمال دخانیات از دست می دهد . نتایج تحقیقات نشان می دهد که اگر افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به عمل ادامه دهند ، بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که هیچ وقت در زندگی سیگار نکشیده اند ، از دنیا خواهند رفت .



## ادامه سیگار و مضرات آن :

تنها سرطان ریه یا بیماری های قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیستند ، بلکه مجموعه ای از مسائل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف دخانیات است که می تواند به خاطر شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری به وجود آید که برخی از آن ها عبارتند از : از دست دادن موها، آب مروارید، چین و چروک پوست به خصوص صورت، ضایعات شنوایی، سرطان پوست، فساد دندان ها، پوکی استخوان، زخم معده، تغییر رنگ انگشتان ، سرطان رحم و سقط جنین، تغییر شکل سلول های جنسی در مردان و....

**نیکوتین** به شدت سمی است . با سوختن توتون موجود در سیگار یک قیر چسبناک از ترکیب صدها ماده شیمیایی ایجاد می شود که سرطان و بیماری های راه هوایی را ایجاد می کند .



## ترک سیگار :

قطع مصرف دخانیات منافع فوری و عمده برای افراد در هر سنی دارد و ترک سیگار ، در افراد سیگاری باعث افزایش طول عمر می شود و خطر ابتلا به سرطان ریه و بیماری های قلبی \_ عروقی و ریوی را کاهش می دهد .

اگر سیگار نکشید یا قبل از پیدایش بیماری ها آن را ترک کنید ، می توانید مانع ایجاد بسیاری از بیماری های قلب و ریه شوید .

**مهم نیست که چه مدت سیگاری بوده اید ، با ترک سیگار می توانید از صدمه رساندن بیشتر به سلامتی خود جلوگیری کنید .**

اگر در ترک سیگار نیاز به کمک دارید ، برای مشاوره به پزشک خود مراجعه نمایید .

برای ترک کامل سیگار روزی را انتخاب نمایید که تقریباً استرس نداشته باشید و همه ی سیگارها ، فندک ها و جاسیگاری ها و هر چیزی که شما را به یاد سیگار کشیدن می اندازد دور بریزید . ممکن است علائم ترک سیگار مانند تحریک پذیری ایجاد شود . چیزهایی مانند برچسب آدامس نیکوتینی مانع چنین تمایلی می شوند .

## ادامه ترک سیگار :

اگر مجدداً شروع به سیگار کشیدن نمودید ، بررسی کنید که این امر چرا روی داده است و بعد از حذف کردن دلیل ، **دوباره از نو شروع کنید .**

ترک سیگار می تواند به صورت ناگهانی یا تدریجی باشد . رفتار درمانی مورد قبول ترین درمان روانشناختی مصرف سیگار است . بیزاری درمانی روشی است که طی آن فرد سیگاری وا داشته می شود پشت سر هم سیگار بکشد تا جایی که در طی جلسه درمانی به حد تهوع برسد و سیگار کشیدن با احساسات ناخوشایند تداومی پیدا کند .

تمامی درمان های جایگزینی میزان ترک را دو برابر می کنند ، که علت آن کاهش علائم جسمی ترک نیکوتینی است و به مدت ۶ تا ۱۲ هفته از نیکوتین جایگزین استفاده می شود و پس از آن به مدت ۶ تا ۱۲ هفته مقدار آن را کم می کنند تا قطع شود .

داروهای نیکوتینی شامل قرص های نیکوتینی ، چسب های نیکوتینی ، اسپری بینی نیکوتینی و آدامس های نیکوتینی هستند که در این میان ، می توان آدامس ها و چسب های نیکوتینی را بدون نسخه پزشک تهیه و استفاده کرد . اما توصیه می شود برای ترک سیگار و دخانیات از یک پزشک مشاوره گرفته شود .



دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
بیمارستان سینا کامیاران

## پمفلت آموزشی ترک سیگار

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

