



## سیگار



تهران ، شهرک غرب فاز ۵ خیابان سیمای ایران ، نبش فلامک جنوبی

تلفن : ۶-۸۸۳۶۹۸۶۲

فاکس : ۸۸۵۷۱۰۸۱

Website : [www.laleh-hospital.com](http://www.laleh-hospital.com)

پمفلت مددجو

واحد آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان لاله

(بهار ۱۳۹۶)

## اگر بدانیم که باز هم سیگار می کشیم ؟

افراد سیگاری نه تنها سلامتی خود را در معرض انواع بیماری های خطرناک قرار می دهند ، بلکه باعث رنجش و آزردن خاطر شدن اطرفیان شان می شوند متاسفانه امروزه برخی از افراد به غلط سیگار کشیدن را نشانه بلوغ و یا حتی با کلاس بودن خود قلمداد می کنند .

در مورد خود سیگار باید گفت که مهم ترین ترکیب موثر سیگار نیکوتین است که عامل اصلی اعتیاد جسمانی به دخانیات است . ماهیت سیگار به دلیل نیکوتینی که دارد اعتیاد آور است و نیکوتین سبب ترشح فوری آدرنالین می شود .آثار آدرنالین شامل :افزایش ضربان قلب ، افزایش فشار خون ، تنفس سریع و عمیق ، افزایش قند خون و کاهش اشتهاست .نیکوتین در واقع یک محرک سیستم عصبی مرکزی است .



بسیار شنیده ایم که مصرف دخانیات در دراز مدت مرگبار است اگر سیگار می کشید شما هوایی را استنشاق می کنید که حاوی تقریبا ۴۳ ماده سرطان زااست .قطران موجود در دود سیگار هم لایه چسبناکی روی پوشش داخلی ریه ها و مجاری هوایی تشکیل می دهد این لایه مواد سرطان زایی را که شما هنگام کشیدن سیگار وارد ریه ها می کنید به دام انداخته و باعث سریع تر شدن رشد سلول های سرطانی می شود .

سیگار کشیدن باعث افزایش خطر سرطان مری ،حنجره ، دهان ،مثانه و کلیه ها می شود .ناگفته نماند که سیگار کشیدن بیش از ۸۰ در صد سرطان های ریه را به خود اختصاص داده است دیگر بیماری ها مثل برونشیت ، بیماری قلبی و عروق و سکته مغزی نیز با استعمال دخانیات در ارتباط است .



سیگار کشیدن مضر است نه تنها به دلیل وجود رابطه بین سیگار و سرطان های ریه بلکه به این خاطر که مصرف سیگار دربالای لیست عوامل خطر زای بیماری قلبی عروقی قرار دارد .

اگر سیگار مصرف می کنید خطر حمله قلبی یا سکته مغزی در شما حداقل دو برابر افراد غیر سیگاری است این خطر با افزایش تعداد سیگارهای مصرفی روزانه بیشتر می شود افراد سیگاری که یکبار دچار حمله قلبی شده اند نسبت به افراد غیر سیگاری احتمال بیشتری دارد که دچار مرگ ناگهانی شوند .

مطالعات حاکی از آن است که بین پدیده مرگ ناگهانی جنین و سیگار کشیدن مادر هم ارتباط وجود دارد .

مادرانی که سیگار می کشند در مقایسه با مادران غیر سیگاری بچه های کوچکتری به دنیا می آورند بچه کوچکتر طبیعتا در برابر بیماری ضعیف تر و آسیب پذیرتر از یک بچه متوسط خواهد بود به علاوه در مادران سیگاری احتمال سقط و مرده زایی بیشتر است .

برخی از نوجوانان حتی به خطرات ناشی از دخانیات هم بی توجه هستند یا هنگام شروع به مصرف این مواد ، توانایی ترک آن را در خود بیش از حد تصور می کنند بسیاری گمان می کنند هر زمان که اراده کنند می توانند سیگار را ترک کنند ولی ترک سیگار کار بسیار دشواری است اما غیر ممکن نیست .

ترک سیگار به نفع سلامت زندگی ما و افرادی است که در اطرافمان هستند و دوستشان داریم و تصمیم به ترک سیگار قدم بزرگی است ولی به انجام رساندن آن نیز به همان اندازه مهم است .

برای ترک سیگار باید افکار منفی دور ریخته شود و اهمیت بر این باشد که ترک سیگار برای سلامتی خود و خانواده و دوستانی است که در اطراف ما زندگی می کنند .  
یک فرد سیگاری با وجدان باید باوجدان خود شرط ببندد که می تواند سیگار را ترک کند.باید به وجدان خود اعتماد کند تا وسوسه های موقتی که می تواند او را دوباره به دام اعتیاد به سیگار بیندازد را از خود دور کند .