

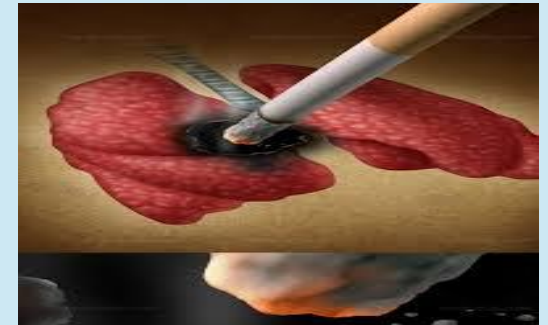
مضرات سیگار: با سیگار کشیدن بیش از 4500 ماده سمی وارد بدن می شود که از این تعداد 60 نوع آن سرطان زا است .

عامل اصلی مرگ در افراد سیگاری بیماریهای قلبی است سرفه کردن سیگاری ها به علت تخریب مخاط محافظ شش ها است و زمینه را برای عفونتها و سرطان ریه فراهم می کند.

سیگار اثر بسیاری از داروها را کاهش می دهد.
بیش از 70٪ فرزندان افراد سیگارید ر آینده سیگاری می شوند

فرزندان افراد سیگاری بیشتر در معرض بیماری مجاری تنفسی و گوش میانی، ورم لوزه ها و آسم هستند

"بیش از 60 ماده سرطان زا در دود سیگار وجود دارد"



17 درصد موارد سرطان ریه مربوط به افراد غیرسیگار ی است که در کودکی در معرض دود سیگار بوده اند

اثرات سیگار بر کودکان و زنان

- در این ها مرگ ناگهانی نوزادان بیشتر دیده میشود .
- بروز عفونتهای گوش میانی و سرماخوردگی های مکرر به علت ضعف سیستم ایمنی بیشتر است .
- خطر ابتلاء به برونشیت حاد و تنگی نفس بروز حملات شدید آسم بیشتر است. ذات الریه و سایر عفونتهای ریوی در زیر 2 سال خیلی شایع است.
- بهره هوشی این کودکان کمتر از همسالان است . و از نظر جثه و وزن نیز کمتر از دیگران هستند .

17٪ سرطانهای ریه به علت برخورد با دود سیگار در

کودکی است

- استفاده همزمان از قرصهای ضد بارداری و سیگار باعث افزایش بروز سکتته های قلبی و مغزی و آمبولی می شود.
- زنان سیگاری یاد ر معرض دود سیگار زودتر یائسه شده خطر پوکی استخوان پیشرفته را زیاد می کند
- اختلال در خونرسانی به جفت و جنین و تولد نوزادی با وزن کم و احتمال سقط جنین نیز وجود دارد
- ترک سیگار قبل از حاملگی این اثرات را کاهش میدهد .



انگیزه های ترک سیگار را یادداشت کنیم و چند کپی از آن تهیه کرده و در نقاط مختلف که بیشتر در معرض دید قرار دارند بگذاریم تا با دیدن مکرر ، انگیزه فرد برای ترک سیگار افزایش یابد بعد از ترک در طی زمان به تدریج آسیب های وارد آمده به ارگانها و اعضای بدن ترمیم می شود.

عوارض سیگار

1. از دست دادن موها
2. آب مروارید (کاتاراکت)
3. چین و چروک پوست
4. ضایعات شنوایی
5. فساد دندانها
6. بیماریهای قلبی - ریوی
7. پوکی استخوان
8. زخم معده
9. تغییر رنگ انگشتان
10. سرطان رحم و سقط جنین
11. تغییر شکل سلول جنسی در مردان
12. پسر یازیس
13. سرطانهای مختلف بینی، دهان، غدد بزاقی، حنجره راههای هوایی بزرگ و ریه)
14. سوزش بینی، دهان و گلو، تحریک سرفه، اثر روی حنجره و گرفتگی صدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهرد
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



مضرات مصرف سیگار

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر آموزش

سلامت، بازنگری: زمستان 1399

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

اگر پس از ترک سیگار، بار دیگر سیگار کشیدن را شروع کردید دلسرد نشوید، در وقت مناسب دیگری مجدداً ترک سیگار را آغاز کنید.

برخی اثرات خوب ترک سیگار

- ۲۰ دقیقه پس از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی بازمی‌گردد.
- ۴۸ ساعت پس از ترک سیگار، قدرت چشایی و بویایی بهتر می‌شود.
- ۷۲ ساعت پس از ترک سیگار، تنفس راحت‌تر می‌شود.
- ۳ تا ۶ ماه پس از ترک سیگار، سرفه، خس خس و مشکلات تنفسی خوب می‌شود.
- ۵ سال پس از ترک سیگار، خطر حمله قلبی نصف یک فرد سیگاری می‌شود.
- ۱۰ سال پس از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می‌شود و خطر سکته قلبی مانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است.

"سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر

می‌اندازد بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران به

ویژه کودکان است"

راهکارهایی برای ترک سیگار:

- راه نخست آن است که از یک روز معین ترک سیگار را شروع کنید و دیگر سیگار نکشید و در این تصمیم خود محکم باشید. در این صورت یکباره سیگار را ترک خواهید کرد. بنا بر اعلام دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، راه دوم آن است که سیگار را کم کم و به تدریج ترک کنید. برای این کار می‌توانید:
 - * سیگار را وقتی نصفه شد خاموش کنید و میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید.
 - * مکان همیشگی سیگار کشیدن را تغییر دهید و زمان همیشگی سیگار کشیدن را به تاخیر بیندازید.
 - * اگر نیاز دارید دست‌ها مشغول باشند، گرفتن قلم، کلید یا تسبیح در دست را امتحان کنید
 - * زمانی که هوس می‌کنید سیگار بکشید دو مرتبه پشت سر هم نفس عمیق کشیده یا یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگری بنوشید یا از خانه بیرون بروید، قدم بزنید و به ضررهای سیگار کشیدن فکر کنید. در صورت موفق شدن به خود هدیه دهید.
 - * مراجعه به پزشک برای تجویز جایگزین نیکوتین و انجام مشاوره با روانشناس