

مقدمه:

بیماریهای قلبی و عروقی قاتل شماره ۱ انسانهاست و استعمال سیگار سر دسته عوامل خطرزای مهم و قابل پیشگیری بیماریهای قلبی و عروقی (۳۰٪ موارد) بوده. هم چنین سیگار باعث ۹۰٪ سرطانهای ریه ۷۵٪ بیماریهای مزمن انسداد ریوی (ریه سیگاریها) و ۶٪ شکستگیهای لگن است. هم چنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد سیگاری از جمله نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر می باشند (سیگارهای دسته دوم).

* سیگار بر روی نتایج درمان نیز تاثیر گذار است. این موضوع به خوبی اثبات شده است که درمان طبی هیپر تانسیون، درمان طبی هیپرتانسیون، درمان رادیوتراپی سرطانیهای سرگردن، درمان آرتریو اسکروز، و زخمها در بیماران سیگاری نسبت به غیر سیگاریها کمتر موثر است. * دسنگه ایمنی یک فرد سیگاری، در مقایسه با یک فرد عادی، فعالیتی به مراتب بیشتر دارد که این امر موجب کاهش سطح مواد آنتی اکسیدان در این موارد میگردد. * بیماریانی که به دنبال انفارکتوس میوکارد اقدام به ترک سیگار می کنند ریسک عود را در دو سال بعدی تا ۵۰٪ کاهش می دهند.

عوارض سیگار:

۱- عوارض قلبی و عروقی:

* تشدید تصلب شرایین: مصرف دخانیات سبب آسیب به پوشش جدارعروق از جمله عروق خونسازی کننده قلب، مغزو سایر اعضای بدن می شود.
* افزایش احتمال لخته شدن خون: استعمال سیگار با افزایش چسبندگی پلاکتها به یکدیگر موجب آسانتر شدن لخته و افزایش احتمال انسداد شریانها می شود.

* به خطر انداختن سلامت خانواده.

* کاهش محتوای اکسیژن رسانی به دلیل مونو اکسید موجود در دود سیگار.
* انقباض سرخرگها.

نیکوتین و مواد سمی در سیگار فرایند سم زدایی در بدن را مختل می کنند. در نتیجه سلولهای بدن آسیب می بینند.

۲- عوارض ریوی:

دود سیگار در دراز مدت با فلج کردن مژک های سلولهای جدار مجاری تنفسی باعث افزایش استعداد فرد به بروز عفونتهای ریوی می گردد. افرادی که سیگاری کشند زودتر به انفلوانزا دچار می گردند.

* افزایش حاملگی خارج رحمی - یائسگی زودرس (سیگار یائسگی را ۵ سال به جلو می اندازد).

* آب مروارید (استعمال ۲۰ نخ سیگار در روز شانس ابتلاء به آب مروارید را دوبرابر می کند).

* کاهش قوه حافظه و توانا بیهای شناختی.

* بیماری برگر که باعث لخته خون (ترومبوز) در سرخرگها و سیاهرگهای دست و پا می شود.

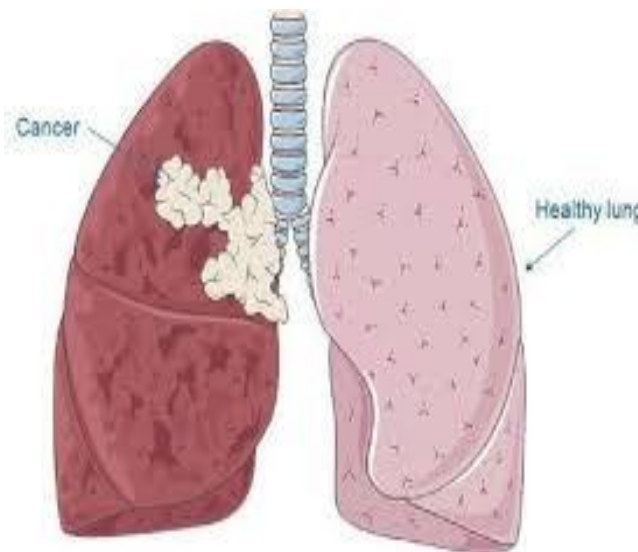
* ناتوانی جنسی در مردان و کاهش اسپرم در مردان.

* بوی بد دهان، بد رنگ شدن دندانها و تحلیل استخوانهای فک و دندانها.

* تشدید سوزش سر دل و ترش کردن.

* پوکی استخوان.

* ضایعات شنوایی.



آشنایی با عوارض سیگار



تهیه کننده: سیده صفرا عظیمی (مسئول آموزش همگانی و ارتقای سلامت)

تاریخ تنظیم: دی ماه ۱۳۹۷

آدرس: رشت - بلوار انزلی - بیمارستان آریا

تلفن: ۰۹-۳۳۷۵۹۷۹۰

www.Aryahospital.ir



در ترک سیگار، حال را به آینده موکول نکنید، گاهی اوقات خیلی زود دیر می‌شود.

(با آرزوی جامعه‌ای سالم برای تمامی هموطنان)

دلایل مهم ترک سیگار:

- ۱- حذف بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و تنفس راحت‌تر.
- ۲- پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورتتان.
- ۳- برگشت دوباره حس بویایی و چشایی.
- ۴- سیستم گوارشی به حالت اول بر می‌گردد.
- ۵- بیماری‌های ریوی را کاهش داده یا از بین می‌برد (مانند سرفه - خلط در سیگاری‌های سالم).
- ۶- حذف بوی سیگار از لباس - مو - بدن.
- ۷- خواب بهتر و راحت‌تر.
- ۸- خطر سرطانها را بعد از ۵ سال تا نصف کاهش می‌دهد.
- ۹- پس از انفارکتوس میوکارد، خطر بروز انفارکتوس دیگر و مرگ ظرف چند سال بعد را تا نصف کاهش می‌دهد.
- ۱۰- روند کند ترمیم زخم و ترمیم بافتی را سرعت می‌بخشد.
- ۱۱- خطر استئوپروز (پوکی استخوان) و شکستگی‌های لگن به دنبال آن کاهش می‌دهد.
- ۱۲- خطر عوارض دیبرس را در بیماران دیابتی کاهش می‌دهد.
- ۱۳- در صورت ترک سیگار در ۳ تا ۴ ماه اول بارداری، خطر تولد نوزاد زودرس را کاهش می‌دهد.