

کشیدن سیگار یکی از بزرگترین مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری در جوامع مختلف می‌باشد. مصرف سیگار به صورت یک عادت در جوامع و گروه‌های سنی مختلف درآمده است.

در تحقیقات اغلب ثابت شده است که شروع و سرآغاز مصرف دخانیات یک جنبه روانی دارد. جزء اعتیادآور سیگار نیکوتین است که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می‌شود. اعتیاد به سیگار زمینه اعتیاد به سایر مواد مخدر می‌باشد. در بسیاری از کشورها استعمال دخانیات در سطوح وسیع مانع ارتقای سطح سلامت و افزایش طول عمر شده است. کنترل تدخین هدف اولیه پزشکی پیشگیری است و انتظار می‌رود که فواید وسیع و گوناگونی به همراه داشته باشد. تعداد مرگ و میر افراد سیگاری در ایران روزانه ۱۴۰ نفر و سالانه به ۵۰/۰۰۰ نفر می‌رسد.

فردی که در معرض خطر زیاد بیماری قلبی است باید تشویق کرد در اسرع وقت سیگار را ترک کند.

علل اعتیاد به سیگار

- ۱- کمبود اطلاعات بهداشتی.
- ۲- پذیرش از طرف دوستان و همسالان.
- ۳- الگوبرداری از اطرافیان.
- ۴- حس استقلال و بزرگ‌نمایی.
- ۵- کمبود مهارت‌های زندگی مانند نداشتن مهارت «نه» گفتن.

مضرات سیگار

۱. سموم موجود در دود سیگار باعث افزایش خطر ابتلاء به سرطان ریه، گلو، دهان، مئانه، خون و... می‌شود. مواد موجود در دود سیگار باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود و خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

سیگار باعث بیماری‌های مزمن ریوی از قبیل آمفیزم، برونشیت مزمن می‌شود.

۲. سیگار بروز یوکی استخوان را تسریع می‌کند.

۳. دود سیگار باعث بیماری لته، خرابی و زرد شدن دندان‌ها و بوی بد دهان و خشکی دهان می‌شود.

۴. سیگار گردش خون را ضعیف می‌کند و باعث چروکیدگی و بدرنگی پوست صورت می‌شود

۵. سیگار از علل ناتوانی جنسی در مردان است. احتمال یائسگی در زنان سیگاری بیشتر است.

حالا بهتر است بدانید که در واقع دو دسته از مصرف

سیگار ضرر می‌بینند:

- خود فرد سیگاری
- کسانی که در محیطی که فرد سیگار می‌کشد، هستند که به اینها ثانویه گویند و این افراد در محیط خانه، کار، دانشگاه، مکان‌های عمومی (اتوبوس، تاکسی، رستوران، سینما و ...) وجود دارند.

کودکان دلبندان بیشتر از بقیه لطمه می‌بینند (افزایش خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی مثل بزرگ‌ترها، تخریب عملکرد ریوی، عفونت گوش میانی، بیماری‌های تنفسی مزمن مثل آسم، اثرات رفتاری و هوشیاری پائین) بخصوص در جنین این خطر بسیار بالاتر است.

خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از سیگار کشیدن مثل برخی از سرطان‌ها بخصوص سرطان ریه، بیماری‌های قلبی و سکته، افزایش فشارخون و ... برای افراد ثانویه خیلی بیشتر است. این افراد ثانویه هم دود خارج شده از دهان فرد سیگاری را استنشاق می‌کنند و هم دود خود سیگار را.

اگر فردی در خانه میل به سیگار کشیدن دارد بهتر است از اتاق خارج شده و در بالکن یا حیاط سیگار بکشد.

می‌توان در محیط‌های بسته درب‌ها و یا پنجره‌ها را باز نمود و یا هواکش را روشن کرد.

سیگاری‌ها برای توجیه کارشان از بهانه‌های زیر استفاده می‌کنند:

- باعث شارژ شدن و سرحال شدن می‌شود.
- لذت بخش است
- تخلیه فشار روحی
- کنار آمدن با استرس‌ها

مواد تشکیل دهنده سیگار

- بیش از ۴۰۰۰ نوع ماده سمی در سیگار شناسایی شده است که ۴۰۰ نوع آنها بیماریزا می‌باشد حدود ۴۰ نوع سرطان را می‌توانند بدلیل استعمال دخانیات ایجاد کنند.





بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

سیگار و راه های ترک آن



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: پاییز ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E. 40

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozeesh](https://t.me/bimar_amozeesh)

Insta:isa-diabet

ترک سیگار

- تعداد سیگار مصرفی روزانه تان را یادداشت کنید.
- لذت ها و ضررهای سیگار را که با آن موافق هستید یادداشت کنید و روی آن فکر کنید.
- دلایلی را که می خواهید ترک کنید بنویسید.
- سعی کنید نصف سیگار را بکشید.
- جاسیگاری را در طی روز خالی نکنید تا تعداد دستتان بیاید.
- یک روز را برای ترک حتمی سیگار در نظر بگیرید.
- از دو هفته مانده به روز موعود هر روز یک عدد از سیگار تان کم کنید.
- روز ترک همه پاکت سیگار، جاسیگاری یا چوب سیگار را دور بریزید.
- یک جایگزین برای سیگار بیابید (آدامس، پیاده روی، آب میوه، بازی، جدول و ...)
- اگر در طی روز چند بار دچار استرس می شوید که میل دارید آن موقع سیگار بکشید یک بار کار دیگری انجام دهید:



- از تکنیک های تخلیه خشم استفاده کنید : فشار دادن یا ورز دادن خمیر بازی یا خمیر نان، با یک چوب یا راکت به بالش کوبیدن، مشت زدن به بالش یا کیسه بوکس، ضربه زدن به توپ، فریاد کشیدن (می توانید زمانی که در اتاق تان تنها هستید صدای ضبط را کمی بالا ببرید و با فریاد زدن تخلیه انرژی کنید).

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان

عیسی بن مریم (ع) با ارائه خدمات زیر همه

روزه آماده خدمت رسانی می باشد. جهت

اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۴۴۴۱۷۷۹

تماس بگیرید.

صبح ها (ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۰:۳۰)
بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

کلینیک دیابت (بارداری و غیر بارداری) - کلینیک پوست و مو (جراحی پلاستیک، زیبایی) - طب فیزیکی و نوار عصب عضله - غدد - گوارش - قلب و عروق - اطفال - نوزادان - زنان و مامایی - داخلی و جراحی مغز و اعصاب - داخلی - جراحی عمومی - ارولوژی - تغذیه و رژیم درمانی - ارتوپدی - آسم و آلرژی - گوش و حلق و بینی - روانپزشکی - طب سالمندان - کلینیک زانو - بیماری های عفونی - چشم

شماره نوبت دهی درمانگاه: ۳۳۰۳۳۴۴۰