

اقـــدامات لازم جهـــت ترک سیگار

* مقدارزیادی مایعات بنوشیـــد تـا نیکوتن را از سیستم بدن خود خـارج سازید.

* با رفتـــن به مکانهـــایی که سیگار کشیدن ممنوع است، تحمل خـود را در نکشیدن سیگار بالا ببرید.

*کشیدن سیـگـــار را در منـــزل ، با اراده خود به مکـــانی خاص محدود کنید.

*. پس از مصرف غذا بلافاصله میـز را ترک کنیـــد وسیـــگار پس از غذا حذف کنید.

* میزان مصرف کافئیـــن را بـا کم کردن مصرف چای،قهوه ،شکلات،کاکائو نوشابه های گازدار و کاهش دهید.

* در محـــل زنـــدگـــی یا کار خود جانشین هایی برای سیگار قرار دهید برای مثال تنقلاتی نظیر آجیل،آبنبات و..... در اختیار داشته باشید.

* برای شروع از برچسب های ترک سیگار می توانید استفاده کنید



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی استان قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا

خطـرات مصـرف تنبـاکو وسیـگار

تهیه و تنظیم : دفتر بهبود کیفیت بیمارستان بوعلی سینا



چاپ دانش قزوین ۰ ۳۴۲۴۷۷۵۸

مصرف تنباکو ومشتقات آن به تنهایی دلیل اصلی و اول مرگ ومیر درجهان می باشد.

نیکوتین چیست؟

این ماده یکی از عمده ترین ترکیبات تنباکو و یکی از اعتیاد آورترین مواد شناخته شده است.

علت اعتیاد به تنباکو،نیکوتین‌موجود درآن است.افرادی که به صورت مستمر سیگار وقلیان مصرف میکنند، به آن اعتیاد پیدا می کنند وبه سادگی قادر به ترک آن نیستند سه ماده خطرناک شناخته شده در سیگار نیکوتین،تار ومونواکسید کربن هستند.

حقایقی درباره مصرف سیگار

افراد سیگاری ،تقریبا دو تا چهار برابر افراد غیر سیگاری ،درمعرض بیماری های قلبی وعروقی هستند.

* هر نخ سیگار حدود ۵.۵ دقیق از عمر انسان می کاهد افراد سیگاری حدود ۱۴-۱۳ سال زودتر از افراد غیر سیگاری فوت می کنند.

* مصرف سیگار سیر بهبودی فرد از بیماری را به تعویق می اندازد.
* مصرف سیگار موجب تنفس بد،تغییر رنگ دندانها،بوی بد دهان،کاهش ویتامین ث،چروک‌پوست،کاهش توانایی درحرکات ورزشی،آسم،سرفه،گلودرد، زخم معده،فشارخون وضربان قلب بالا می شود.
* سیگار به علت کاهش خونرسانی به استخوان موجب پوکی استخوان شده وجذب کلسیم از غذا را کاهش می دهد افراد مسن که که سیگاری هستند -۴۰ ۳۰ درصد بیشتر از همسالان غیرسیگاری خود احتمال شکستگی لگن دارند
* سیگار موجب کم شدن هورمون استروژن در بدن زنان و پوکی استخوان آنان می شود (استروژن موجب استخوان های محکم در بدن زنان میشود)
* مصرف سیگار در زنان باردار موجب زایمان زودرس یا تولد نوزاد با وزن پایین می شود
* استفاده از تنباکوی بدون دودنیز موجب سرطان های دهان،گلو،مری، وفرسایش لثه وبالا رفتن احتمال خطر حمله قلبی می شود.

* ترکیبات شمیایی موجود در سیگار هر کدام به نوبه خود منجر به بروز برخی عوارض در افراد سیگاری می گردد
* تار یا قطران در سیگار سبب سرطان ریه، التهاب مژک ها و بیماریهای ریوی مونواکسیدکربن سبب بروز بیماری های قلبی وعروقی ومشکلات مادرزادی جنین ونیکوتین سبب اعتیاد می شود.

دود دست دوم چیست؟

دودی است که افراد غیرسیگاری به دلیل قرار داشتن در معرض ناشی از مصرف تنباکو (سیگار،پیپ قلیان)استنشاق می کنند

*غیرسیگاری هایی که در منزل یا محل خود در معرض دود سیگار قرار دارند، ۲۵ تا ۳۰ درصد احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان ریه را دارند.

*دود دست دوم احتمال مرگ ناگهانی در نوزادان رابیشتر می کند و همچنین موجب بروز عفونت های شدید تنفسی ، مشکلات گوش، شروع آسم درکودکان را افزایش داده ودر صورت وجود بیماری ، شدت آن را زیاد می نماید.