پیشنهاداتی برای ترک مصرف دخانیات

- در صورت عدم مصرف مواد دخانی در طول چند روز، به دوستان و خانواده خود بگویید که آن ماده را ترک کرده اید، آن‌ها می توانند به شما کمک کنند که به این تصمیم پایبند باشید.
- سعی کنید با دوستان و خانواده خود در مکان های جدید معاشرت کنید و فعالیت‌های جدیدی را برنامه‌ریزی کنید تا وسوسه شروع دوباره آن ماده کمتر به سراغ شما بیاید.
- تنقلات و نوشیدنی‌های سالم در اختیار داشته باشید تا وسوسه نشوید از سیگار یا سایر مواد استفاده کنید.
- در این رابطه مطالعه و آموزش های لازم نیز جهت غلبه بر وسوسه بعد از ترک دخانیات پیشنهاد می شود. در یادگیری این مهارت از روانشناسان، پزشکان و گروه‌هایی نظیر معتادان گمنام(NA) نیزکمک بگیرید.



- پولی که با نکشیدن سیگار پس انداز می‌کنید را ذخیره کنید و از آن برای جایزه دادن به خود استفاده کنید.
- می‌توانید به نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه کنید و از کمک های تخصصی پزشک و روانشناس شاغل در مرکز به منظور ترک سیگار و دخانیات نیز استفاده کنید.

حتی اگر قبلاً تلاش کرده اید و شکست خورده اید، دوباره شروع کنید. هر شروع جدیدی در مسیر ترک مواد و دخانیات بسیار ارزشمند است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۳۶۹۰۴۳۵ تماس حاصل فرمایید.

منابع :

-کتاب راهنمای کشوری بیمارستانی ملاحظات بالینی هنگام زایمان در مادران وابسته به مواد مخدر و دخانیات وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی با همکاری انجمن آنستزیولوژی و مراقبتهای ویژه ایران

-کتاب مضرات سیگار و مواد دخانی،تالیف : زهرا حسن زاده، نشر :شرکت تحقیقاتی و پژوهشی رها، چاپ اول سال ۱۳۹۱

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

معاونت بهداشت

عوارض مصرف دخانیات در باروری، مادران باردار و اثرات آن بر نوزاد و جنین



شماره انتشارات کمیته ساماندهی نشریات سلامت (۸۴۳)

مقدمه

مواد دخانی به محصولاتی گفته می‌شود که بخشی یا تمام ماده خام تشکیل‌دهنده آن‌ها برگ توتون یا تنباکو می‌باشد. سیگار، پیپ، قلیان و چپق از انواع شایع مواد دخانی است که استفاده از آن به‌روش های مختلفی مانند دود کردن، مکیدن و جویدن انجام می‌گردد. همچنین بیش از ۴۰۰۰هزار ماده شیمیایی مضر و سمی در مواد دخانی وجود دارد که نه تنها بر خود فرد بلکه بر دیگران هم تاثیر سوء می‌گذارد.

اثرات مصرف سیگار بر سلامتی

عوارض زودرس

عوارض زودرس استفاده از تنباکو شامل احساس سرخوشی خفیف، احساس آرامش، افزایش تمرکز، افزایش ضربان قلب و فشار خون، کاهش اشتها و وزن و افزایش میزان سوخت و ساز است.

عوارض دیررس

عوارض دیررس استفاده از تنباکو افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، سکته مغزی، بیماری‌های ریوی (مثل سرطان‌ریه)، سرطان‌های دهان، حلق، حنجره، مری، معده، مثانه، چروک شدن پوست و زرد شدن دندان‌ها و... می‌باشد. اما بعضی از این بیماری‌ها در زنان شایع‌تر و در سنین پایین‌تر ایجاد می‌شوند. به عنوان مثال زنان در مجاورت با مقدار کمتری از دود سیگار، ممکن است به سرطان ریه نیز مبتلا می‌شوند.

عوارض مصرف دخانیات بر مادر باردار و جنین

- بروز علایم (افزایش فشار خون، تاری دید، ورم، دفع پروتئین در ادرار و ...) که به عنوان مسمومیت بارداری یا پره اکلامپسی شناخته می شود و عارضه بروز آن خطر از دست دادن جنین را افزایش می‌دهد.
- زایمان زودرس
- سقط جنین
- توسعه نیافتگی ریه های جنین به علت عدم رشد کافی ریه ها
- افزایش احتمال بروز ناهنجاری های جنینی

تاثیرات دخانیات در باروری

مواد سمی موجود در دخانیات(سیگار، قلیان و ...) باعث کاهش کیفیت و عملکرد سلول های تولید مثلی و اختلال در سیستم هورمون‌های تولید مثلی، هم در زنان و هم در مردان می شود و در نتیجه شانس ناباروری را در هردو جنس افزایش می‌دهد.

خطرات سیگار کشیدن دوران شیردهی

با استعمال دخانیات در دوران شیردهی نه تنها تولید شیر کم می شود و مزه شیر تغییر می کند بلکه نیکوتین و برخی مواد سمی وارد شیر مادر می شود و منجر به تأثیرات زیر بر شیرخوار می‌شود :

- احتمال بیشتر ابتلا به بیماری های رایج دوران کودکی مانند سرماخوردگی و عفونت گوش

- مشکلات گوارشی مثل کولیک، درد شکمی
- مشکلات رفتاری (گریه بیشتر)

عوارض دود سیگار بر نوزاد و کودک

سندرم مرگ ناگهانی

در این مورد نوزاد بدون هیچ دلیلی در خواب فوت می‌کند. دود سیگار می‌تواند یک عامل تسهیل کننده قوی برای ایجاد سندرم مرگ ناگهانی نوزاد باشد.

وزن نوزاد

سیگار کشیدن منجر به تغذیه ناکافی جنین در رحم می‌شود و در نتیجه احتمال تولد نوزاد نارس یا کم وزن افزایش می‌یابد.

اختلالات عصبی

یکی دیگر از عوارض دود سیگار بر نوزاد بروز انواع اختلالات روانشناختی از جمله اضطراب و افسردگی در سنین بالاتر است. دود سیگار در طی سال‌های آینده کودکان را مستعد ابتلا به بیش‌فعالی و تنش‌های روحی روانی می‌کند.

انواع بیماری‌های حساسیتی و تنفسی

تحقیقات نشان داده است درصد بالایی از کودکانی که در معرض دود سیگار یا قلیان قرار می‌گیرند به بیماری‌های آلرژیک، آسم، تنگی نفس و عفونت‌های تنفسی مبتلا می‌شوند.