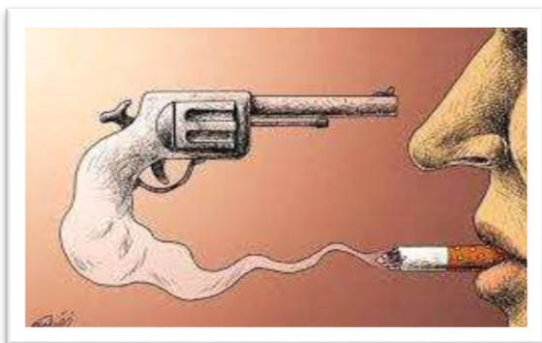




مرکز آموزشی درمانی شهدا تبریز

## سیگار و عوارض آن



تهیه و تنظیم: ثریا قلی پور

کارشناسی ارشد پرستاری

پاییز 1400

- ✓ روشهای تمرکز گرفتن و آرامش را فرا گیرید.
- ✓ برنامه غذایی کم چربی و کم کالری را انتخاب کنید
- تا بهتر بتوانید اشتهاهای تازه بیدار شده خود را کنترل کنید.

استفاده از انواع دیگر دود مثل قلیان و تریاک نیز ریسک ناراحتی قلبی را افزایش می دهد چرا که مصرف تنباکو به هر روش می تواند ریسک بیماریهای قلبی را افزایش دهد.

### منابع:

- اینترنت، سایت آموزش به بیمار
- جزوه راهنمای کنترل دخانیات



آدرس: تبریز-گلشهر-بلوار گلستان-بیمارستان شهدا

Tell:041-33893314-17

سایت نوبت دهی درمانگاه: [Shafadoc.ir](http://Shafadoc.ir)

- 3- کوتاهی قد و عدم تناسب اندام، جثه و اختلال در رشد بدنی و عملکرد سیستم عصبی
- 4- ناراحتی های قلبی
- 5-افسردگی و اضطراب

### چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

افراد غیر سیگاری و به ویژه کودکان و همسران افراد سیگاری به اندازه مصرف کنندگان دخانیات در معرض خطرات دود سیگار هستند، و این افراد بی گناه نا خواسته و به اجبار سلامتی خویش را از دست می دهند .



### جهت ترک سیگار نکات زیر را رعایت کنید:

- ✓ آمادگی برای ترک سیگار
- ✓ مراجعه به پزشک و استفاده از مشاوره های فردی و گروهی
- ✓ به افراد خانواده بگویید که می خواهید سیگار را ترک کنید و از آنها انتظار کمک دارید.
- ✓ به عنوان وعده های بین غذایی از خوراکیهای پر فیبر و کم کالری استفاده کنید .مثلا از سبزیجات خام، میوه تازه و .... میل کنید.
- ✓ مرتب ورزش کنید

## سیگار و عوارض آن

افراد سیگاری نه تنها سلامتی خود را در معرض انواع بیماریهای خطرناک قرار می دهند، بلکه باعث رنجش و آزردن خاطر شدن اطرافیان شان می شوند .

اگر سیگار مصرف می کنید، خطر حمله قلبی یا سکته مغزی در شما حداقل دو برابر افراد غیر سیگاری است. این خطر با افزایش تعداد سیگارهای مصرفی روزانه بیشتر می شود. افراد سیگاری که یکبار دچاره حمله قلبی شده اند نسبت به افراد غیرسیگاری احتمال بیشتری دارد که دچار مرگ ناگهانی شوند.

سیگار به هر صورت که باشد، فیلتر دار، بدون فیلتر، و یا کشیدن سیگار با چوب سیگار فیلتر دار تاثیری روی عوارض سیگار بر بدن ندارد و خطرناک است



## عوارض سیگار

درباره مضرات دود سیگار همین بس که حاوی بیش از 4000 نوع ماده سمی گوناگون می باشد. نیکوتین سمی کشنده است و در واقع همان ماده مخدر اعتیاد آور دخانیات است .

این ماده در احساس نشئگی و شکل گیری اعتیاد دخالت داشته و در روند ترک اعتیاد بیشترین تاثیر را دارد. نیکوتین از تمام مخاط بدن جذب شده و آثار مسمومیت زای خود را اعمال می نماید. بنابراین بیشترین مواد مسمومیت زای موجود در دود سیگار، نیکوتین و در کنار آن آمونیاک می باشد.

در مسمومیت مزمن نیکوتین که بیشتر در افراد سیگاری دیده می شود عوارضی مانند: سردرد - سرگیجه - تپش قلب- یبوست -خشکی حلق- وزوز گوش -کم شدن حافظه -تورم لثه ها- اختلالات بینایی- پیدایش لکه های سفید در مخاطها- سوءهاضمه -لارنژیت مزمن و عوارض قلبی عروقی -کاهش طول عمر -ریزش مو و پیری زود رس پوست وجود دارد.

نیکوتین با مکانیسم های زیر بطور خاص روی سلامت قلب و عروق تاثیر سوء می گذارد: نیکوتین باعث افزایش فشارخون، افزایش تعداد ضربان قلب و همچنین باعث افزایش انقباض عروق کرونر شده و به دنبال آن سکته قلبی ایجاد می شود.

نیکوتین قدرت چسبندگی پلاکت های خونی را بیشتر کرده و در تشکیل لخته های پلاکت های خونی سهم بسزایی دارد و به دنبال تشکیل همین لخته های خون است که سکته های قلبی و مغزی رخ می دهد. بسیار شنیده ایم که مصرف دخانیات در دراز مدت، مرگبار است. اگر سیگار می کشید شما هوایی را استنشاق می کنید که حاوی تقریبا 43 ماده سرطان زا است

قطران موجود در دود سیگار هم لایه چسبناکی روی پوشش داخلی ریه ها و مجاری هوایی تشکیل می دهد. این لایه مواد سرطان زایی را که شما هنگام کشیدن سیگار وارد ریه های می کنید به دام انداخته و باعث سریع تر شدن رشد سلول های سرطانی می شود.

سیگار کشیدن باعث افزایش خطر سرطان مری، حنجره، دهان، مثانه و کلیه ها می شود .

ناگفته نماند که سیگار کشیدن بیش از 80 درصد سرطان های ریه را به خود اختصاص داد است. عوارض وحشتناک سیگار و مشکلاتی که طی زمان برای افراد سیگاری و اطرافیان شان به وجود می آید تقریبا برای همه ما آشنا است.

اما از آنجا که امروزه زنان، گروه مهمی برای طعمه واقع شدن، توسط صنایع دخانیات هستند و ترفندهای مختلفی از سوی این صنایع برای افزایش آمار زنان سیگاری در همه جای دنیا ترتیب داده شده است، توجه به این موضوع می تواند از اهمیت ویژه ای برخوردار باشد.

مادرانی که سیگار می کشند در مقایسه با مادران غیر سیگاری بچه های کوچکتری به دنیا می آورند. بچه کوچکتر طبیعتا در برابر بیماری ضعیف تر و آسیب پذیرتر از یک بچه متوسط خواهد بود بعلاوه در مادران سیگاری احتمال سقط و مرده زایی بیشتر است.

## عوارض سیگار کشیدن در نوجوانان:

1-اختلالات تنفسی

2- بوی بد دهان و فساد زودرس دندانهای و بیماریهای گوارشی