

مصرف تنباکو یکی از شایع ترین عوامل مرگ و میر در جهان است و سالانه انسان های زیادی جان خود را بر اثر مصرف دخانیات از دست می دهند. مصرف تنباکو اولین عامل قابل پیشگیری مرگ در جهان به حساب می آید.



دخانیات محصولات تهیه شده از تنباکو هستند که به اشکال مختلف مورد مصرف قرار می گیرند. محصولات مختلف تنباکو حاوی مواد مضر فراوانی نظیر آمونیاک، سیانید، بنزن، فرمالدئید، استیلن و نیکوتین می باشند. تاثیر سیگار بر تمامی ارگان های بدن به نحوی است که تقریباً هیچ ارگانی را نمی توان یافت که از آثار سوء سیگار در امان باشد.

- به علت وجود بیش از 60 نوع ماده شیمیایی سرطان زا در تنباکو، مصرف سیگار خطر ابتلا به سرطان را به افزایش می دهد و با ابتلا به سرطان های دیگر مثل سرطان مری، پانکراس (لوزالمعده)، حنجره، کلیه، دهانه رحم و ... ارتباط دارد.
- مصرف سیگار موجب بیماری عروق کرونری قلب و بیماری انسدادی مزمن ریه می شود و این بیماری ها به همراه سرطان ریه مهم ترین علل مرگ و میر در افراد سیگاری می باشند.
- سیگار از مهم ترین علل بیماری عروق مغزی و سکته مغزی به شمار می رود.
- مصرف سیگار باروری را به تاخیر می اندازد.
- در زنان حامله اثرات مضر در جنین دارد و احتمال سقط ناگهانی، مرگ جنین و مرگ نوزاد را افزایش می دهد.
- زخم معده و اثنی عشر نیز در افراد سیگاری شایع تر از غیر سیگاری ها است.
- دود سیگار باعث بیماری لته ها، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.

سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می اندازد بلکه تجاوز آشکار به حقوق دیگران است، چرا که استنشاق غیرارادی دود سیگار برای افراد غیر سیگاری مضر می باشد. استعمال سیگار در منزل توسط والدین با خطر افزایش بروز بیماری های قلبی و تنفسی کودکان همراه است.

- با مصرف سیگار خون و اکسیژن کمتری به دست ها و پاها می رسد و خونرسانی ناکافی ممکن است باعث سیاه شدن انگشتان و در نتیجه قطع آنها شود.
- سیگار گردش خون را ضعیف می کند و باعث بد رنگی، خشکی، شکنندگی و چروکیدگی پوست صورت می شود.
- استخوان های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می شوند. همین طور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی افزایش می یابد.
- به علت عدم اکسیژن رسانی مناسب، ترمیم زخم در افراد سیگاری با تاخیر صورت می گیرد. بنابراین در صورت انجام عمل جراحی، احتمال عفونت ناشی از عمل جراحی زیاد است.

### نیکوتین

نیکوتین بخش طبیعی موجود در برگ گیاه تنباکو و ماده ای است که سبب بروز اعتیاد می شود. راه های ورود نیکوتین به بدن 3 طریق می باشد:

- جذب از طریق پوست
- جذب از طریق ریه ها
- جذب از طریق غشاء مخاطی بینی و دهان

بیشترین جذب نیکوتین از طریق استنشاق می باشد و مهمترین اثر نیکوتین

بر روی مغز اعمال می گردد.

مصرف مداوم سیگار منجر به تحمل مصرف نیکوتین می شود و فرد برای دستیابی به اثرات سیگار به تعداد سیگار بیشتری نیاز خواهد داشت.

### ترک سیگار

ترک سیگار نیاز به زمان دارد. ابتدا باید درباره ترک سیگار اندیشید، سپس تصمیم گرفت و بعد برای انجام آن تلاش کرد و از مصرف مجدد آن خودداری نمود.

### فواید ترک سیگار

ترک سیگار دارای فواید جسمی، روانی و اقتصادی است. مهم ترین فواید ترک سیگار عبارت است از:

- کسانی که مصرف سیگار را ترک می کنند، نسبت به آنهایی که به مصرف آن ادامه می دهند، عمر طولانی تری دارند.
- با قطع مصرف نیکوتین خطر سرطان ریه، سکته مغزی، سکته قلبی و بیماری مزمن ریوی کم تر می شود.
- زنانی که قبل از حاملگی یا در 3 ماهه اول بارداری سیگار را ترک کنند، خطر به دنیا آوردن نوزاد با وزن کم را از میان برمی دارند.

### روش ترک سیگار

روش های زیادی برای ترک سیگار وجود دارد از جمله:

- روش شخصی: شامل ترک یکباره و ترک تدریجی است. در ترک یکباره که درمورد اغلب افراد موفقیت آمیز است، در روز ترک به صورت ناگهانی و کامل سیگار کشیدن را متوقف می کنند. در ترک تدریجی که برای افرادی که به نیکوتین وابسته شده اند روش بهتری است، کم کردن تعداد سیگار مصرفی روزانه تا حدود 5 عدد در روز به تدریج و در طول یک مدت مشخص انجام می شود. این روش به زمان بیشتری نیاز دارد.
- روش مداخله پزشکی: مشورت با پزشک بسیار سودمند است. در این روش ترک بر اساس توصیه های علمی و با استفاده از روش های تجویز و جایگزینی نیکوتین (از طریق برچسب های پوستی نیکوتین، قرص های مکیدنی یا آدامس های حاوی نیکوتین و ...) و روان درمانی، با برنامه مشخص انجام می شود. آمار و نتایج مشخص ساخته است که روش مداخله پزشکی مفیدتر است.

برای راهنمایی جهت ترک سیگار بهتر است به کلینیک ترک سیگار مراجعه کرد.

- عود (میل شدید برای مصرف سیگار) اغلب به سرعت و حدود چند ساعت پس از مصرف آخرین سیگار ظاهر می شود. بهتر است طی 3° 2 روز اول پس از ترک پیگیری از طریق مشاوره تلفنی یا حضوری با روانپزشک صورت گیرد.
- همچنین وجود علائمی نظیر اضطراب، بیقراری، تحریک پذیری، اشکال در تمرکز و خواب آلودگی امری طبیعی و گذرا است و دلیل آن این است که مغز می خواهد با شرایط عدم حضور نیکوتین سازگار شود. استفاده از روش هایی مانند قدم زدن، استراحت کافی، حمام گرم و مصرف مایعات می تواند به کاهش یا برطرف شدن این حالات کمک نماید.
- برای موفقیت در قطع طولانی مدت مصرف سیگار و باقی ماندن بر ترک آن، هنگام میل شدید به سیگار، از یکی از روش های زیر استفاده کنید:
  - سه بار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید.
  - یک لیوان آب یا نوشیدنی کم کالری مصرف کنید.
  - به جای سیگار کشیدن عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، جدول حل کردن و قدم زدن انجام دهید.
  - به دلایل ترک سیگار و ضررهای سیگار فکر کنید.
  - به طور جداگانه موقعیت های هوس انگیز را نام برده، در مورد راه های مقابله با هر یک فکر کنید.
  - هر گاه موفق به غلبه بر یکی از هوس های سیگار کشیدن خود شدید به طریقی به خود هدیه بدهید.
- در صورت تعارف سیگار از طرف دوستان با گفتن جملاتی مانند: متشکرم، من سیگار نمی کشم یا لطفاً به من سیگار تعارف نکنید، در حال ترک آن هستم و ... آن را رد کنید.
- با افکار منفی مبارزه کنید: ترک سیگار کارسختی است، فقط یک سیگار ضرری ندارد و ... این افکار را از خود دور کنید، مثبت و قوی باشید.
- از راه های جدید برای کسب آرامش استفاده کنید:

✦ استراحت در محل راحت و بستن چشم ها

✦ تنفس عمیق

✦ کشیدن دست ها و پاها برای چند دقیقه

✦ فکر کردن به مناظر دلپذیر و محل های مطبوع

- قدم زدن، ورزش کردن و رفتن به پارک بسیار مفید است.
- حمایت های اجتماعی کسب کنید: تماس با دوستان، صحبت با افراد فامیل در مورد ترک سیگار و ...
- از موقعیت های خطر آفرین مثل حضور در میهمانی افراد سیگاری (به ویژه در اوایل دوره ترک سیگار) اجتناب کنید.
- کارت دلایل ترک و ضررهای سیگار خود را در نقاط مختلف منزل و در معرض دید قرار دهید.
- از غذاهای کم کالری یا نوشیدنی های کم کالری هنگام تمایل به سیگار استفاده کنید.
- به جای سیگار قلم یا خودکار بین انگشتان دست قرار دهید.

در صورتی که دچار لغزش شدید، با تفکر مثبت و بررسی مجدد دلایل

ترک خود بار دیگر برنامه ترک سیگار خود را شروع کنید.

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، خیابان کریم خان زند، خیابان به آفرین

مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی فیروزگر

H\_Firoozgar@yahoo.com

تلفن: 5-88937902، 4-88942661، 82141201

وب سایت آموزش به مددجو ° معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی ایران

<http://help.iums.ac.ir>



مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی فیروزگر

پمفلت آموزشی بیمار

کد : N2

## مضرات سیگار

و

## ترک مصرف آن

