

سیگار و عوارض آن

افراد سیگاری نه تنها سلامتی خود را در معرض انواع بیماری‌های خطرناک قرار می‌دهند، بلکه باعث رنجش و آزردن خاطر شدن اطرافیان شان می‌شوند. متأسفانه امروزه برخی افراد به غلط سیگار کشیدن را نشانه بلوغ قلمداد می‌کنند. اگر سیگار مصرف می‌کنید، خطر حمله قلبی یا سکتة مغزی در شما حداقل دو برابر افراد غیر سیگاری است. این خطر با افزایش تعداد سیگارهای مصرفی روزانه بیشتر می‌شود. افراد سیگاری که یکبار دچار حمله قلبی شده اند نسبت به افراد غیر سیگاری احتمال بیشتری دارد که دچار مرگ ناگهانی شوند.

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

عوارض سیگار:

مواد شیمیایی موجود در سیگار



درباره مضرات دود سیگار همین بس که حاوی بیش از ۴۰۰۰ نوع ماده سمی گوناگون می باشد.

نیکوتین سمی کشنده است و در واقع همان ماده مخدر اعتیاد آور دخانیات است. این ماده در احساس نشنگی و شکل گیری اعتیاد دخالت داشته و در روند ترک اعتیاد بیشترین تأثیر را دارد.

نیکوتین از راه 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 درکنار آن آمونیاک هستند. 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- سوء هاضمه- 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 تأثیر سوء می گذارد:

نیکوتین باعث افزایش فشار خون، افزایش تعداد ضربان قلب و هم چنین باعث افزایش انقباض عروق کرونر شده و به دنبال آن سکتة قلبی ایجاد می شود. نیکوتین قدرت چسبندگی پلاکت های خونی را بیشتر کرده و درتشکیل لخته های خونی سهم بسزایی دارد و به دنبال تشکیل همین لخته های خون است که

سکتة 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 تقریباً ۴۳ 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 ها 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 ۸۰ درصد سرطان های ریه را به خود اختصاص داده است. عوارض وحشتناک سیگار و مشکلاتی که طی زمان برای افراد سیگاری و اطرافیان شان به وجود می آید تقریباً برای همه ما آشنا است. اما از آن جا که امروزه زنان، گروه مهمی برای طعمه واقع شدن، توسط صنایع دخانیات هستند و ترندهای 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 طبیعتاً در برابر بیماری ضعیف تر و آسیب پذیرتر از یک بچه متوسط خواهد بود به علاوه در مادران سیگاری احتمال سقط و مرده زایی بیشتر است.



بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

سیگار و عوارض آن



تهیه و تنظیم : طیبه ادیب
با همکاری واحد آموزش بیمارستان کوثر
شماره سند: PF- PRD- 3200
تاریخ بازنگری : ۹۶/۷/۱
تایید کننده : دکتر اردوان زینل زاده
متخصص قلب و عروق

منبع : اینترنت - سایت آموزش سلامت مددجو

آدرس : شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر
بیمارستان کوثر : صندوق پستی : ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵
تلفن : ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳
www.kowsar-hospital.ir

عوارض سیگار کشیدن در نوجوانان :

- ۱- اختلالات تنفسی
- ۲- بد بوئی دهان ، فساد زودرس دندانها و بیماریهای گوارشی
- ۳- کوتاهی قد و عدم تناسب اندام و جنه و اختلال در رشد بدنی و عملکرد سیستم عصبی
- ۴- ناراحتی های قلبی
- ۵- 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 ناخواسته 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 بگویند که می خواهید سیگار را ترک کنید و از آنها انتظار کمک دارید.
- برای ارضاء عادت که باعث می شد سیگار را به دهان ببرید جویدن آدامس های بدون قند یا حتی خلال دندان را شروع کنید .به این ترتیب مثل گذشته چیزی در دهانتان دارید.
- به عنوان وعده های بین غذایی (مثل عصرانه و) از خوراکیهای پر فیبر و کم کالری استفاده کنید .مثلا از سبزیجات خام ،میوه تازه ،بیسکویتهای نمکی و چوب شور (به شرط مستعد نبودن به فشار خون) و میل کنید.
- مرتب ورزش کنید .

• آب بیشتری مصرف کنید .به جای خوردن تنقلات به عنوان وعده های بین غذایی ، آب بنوشید .

• روش های مدیتیشن (تمرکز) و آرامش را فرا گیرید .
• برنامه غذایی کم چربی و کم کالری را انتخاب کنید تا بهتر بتوانید اشتها های 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 (حتی جویدن تنباکو) می تواند ریسک بیماریهای قلبی را افزایش دهد اما بدلیل شرقی بودن این وسیله تحقیق کلاسیکی در این زمینه وجود ندارد . بطور کلی بر اساس قاعده عمومی مصرف تنباکو و استفاده از قلیان خطرناک بوده و توصیه نمی گردد. در مورد تریاک نیز تحقیقی صورت نگرفته است و نظر عوام در مورد کاهش خطر بیماری قلبی و یا کاهش قند خون به وسیله تریاک پایه علمی نداشته و یک نظر عامیانه بیش نیست .با توجه به مصرف همزمان تریاک و سیگار در اکثر معتادان به تریاک بررسی ریسک تریاک به تنهایی مشکل می باشد ولی توصیه ما نکشیدن دود به هر نحوی ،می باشد . با توجه به خطر بیشتر سیگار نسبت به تریاک در معتادان به سیگار و تریاک توصیه ما ترک سیگار و تریاک می باشد . در هر شکل توجه به این نکته که مصرف تریاک جز ضرر سودی ندارد اهمیت به سزایی دارد.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما