



سیگار

استعمال دخانیات ساده ترین عامل قابل پیشگیری از مرگ و میر و ناتوانی در جهان است. سازمان جهانی بهداشت تخمین می زند که در صورت ادامه روند کنونی، استعمال دخانیات طی ۲۵ سال آینده ۱۰ میلیون مرگ به علت ابتلا به بیماری های ناشی از استعمال دخانیات روی خواهد داد. بنابراین طی سال های پیش رو مشکل استعمال دخانیات و بیماری های ناشی از آن مشکل کشورهای در حال توسعه است.

بیماری های کشنده مرتبط با دخانیات:

۱. بیماری های قلبی-عروقی

نیکوتین و مونوکسیدکربن با صدمه و تخریب دیواره عروق باعث ورود مواد چربی به داخل عروق و ضخیم شدن و تنگی و انسداد عروق را به دنبال خواهد داشت. این عوامل امکان بروز سکته قلبی را در افراد سیگاری بالا می برد.



۲. بیماری های انسدادی مزمن ریه (COPD):

مواد محرک موجود در دود تنباکو (قطران و گاز سیانید) مسئول بروز آمفیزم و برونشیت هستند. علائمی مانند تنگی نفس، احساس سنگینی و فشار در قفسه سینه، خض خض و سرماخوردگی های مکرر را نیز سبب می شود. مواد محرک سیگار باعث توقف عمل مژک های ریه و عدم پاکسازی ریه از موکوس اضافی می شود که باعث می شود فرد سرفه کند.

۳. سکته مغزی:

انسداد عروق و افزایش احتمال ابتلا به فشارخون بالا در افراد سیگاری باعث بروز سکته مغزی در این افراد می شود.

۴. سرطان دستگاه گوارش:

گیاه توتون بسیاری از آلودگی های آب و خاک را به خود جذب می کند که یکی از این ترکیبات نیتروژن یا ازت است. نیکوتین موجود در دود مواد دخانی، تحت تاثیر آنزیم های ریوی به نیکوتین نیتروزآمید تبدیل می شود که از مهم ترین عوامل سرطان گوارش هستند.

۵. سرطان گردن رحم:

افراد سیگاری ۸۰٪ بیشتر دچار سرطان دهانه رحم می شوند.

۶. سرطان دهان- گلو- مری:

افراد سیگاری احتمال خیلی بیشتری برای ابتلا به این سرطان ها دارند.

۷. سرطان ریه:

کشیدن سیگار فاکتور اصلی سرطان ریه است. افراد سیگاری ۱۵-۲۵ بار احتمال بیشتر برای مرگ ناشی از سرطان ریه نسبت به غیر سیگاری ها دارند. ۲۰-۱۵ سال از سیگار کشیدن می گذرد که فرد دچار سرطان ریه شود و تعداد کمی از این بیماران بیش از ۵ سال زنده می مانند.



۸. سرطان مثانه:

غلیظ شدن مواد سمی ناشی از دود سیگار در مثانه از ادرار دفع می شود که خود عامل سرطان مثانه است.



دخانیات



بیمارستان سلامت فردا
SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی، خیابان ناطق نوری، بیمارستان سلامت فردا

+۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

+۹۸ ۹۳۵ ۱۱۵ ۳۹۶۲

www.salamatfardahospital.com

Slamatfarda_hospital

دخانیات



بیمای های غیر کشنده مرتبط با احتمال دخانیات

۱. بیماری برگر:

این بیماری عروق متوسط و کوچک بدن به ویژه در دست ها و پاها را مبتلا می کند. انسداد عروق باعث زخم شدن و در نهایت از بین رفتن عضو و قطع آن می شود. در صورت تشخیص به موقع و قطع سیگار کلیه علائم برطرف می شود.

۲. بیماری کرون:

این بیماری عبارت است از التهاب دیواره روده ها که منجر به اسهال خونی می شود، تشکیل آبسه های داخل شکمی و در فیستول های نهایت روده می شود.

۳. پریودنتیت:

عفونت و التهاب لثه ها را می گویند که در افراد سیگاری به میزان بیشتری بروز می کند و باعث بوی بد دهان و تحلیل رفتن لثه ها و لق شدن دندان ها می شود.

۴. زخم معده و اثنی عشر:

این مورد در افراد سیگاری به میزان زیاد دیده می شود.

۵. آب مروارید:

سیگار باعث کاهش خون رسانی به عدسی چشم و بروز شیوع آب مروارید می شود.

۶. پوست:

افراد سیگاری ظاهری پر چین و چروک و پوستی تیره دارند، و به علت رسوب نیکوتین و قطران موی سبیل افراد سیگاری به رنگ زدر در می آید.

۷. حاملگی خارج رحمی و سقط خود به خودی:

این مورد در افراد سیگاری به مراتب بیشتر است.

آموزش در مورد ترک سیگار

مراجعه و مشورت با پزشک برای رویارویی با علائم ترک نیکوتین مانند خشم و اضطراب و بی حوصلگی، پزشکان توصیه می کنند که سیگار به یک باره و در یک روز کنار گذاشته نشود، همچنین می توان از طب سنتی هم استفاده کرد.

تغییر سبک در زندگی برای کاهش استرس و اضطراب. ورزش کردن و خوردن غذا های سالم.

نوشیدن مایعات به میزان کافی.

جایگزین های خوراکی مانند: آدامس بدون قند، دانه آفتابگردان، هویج و

دوری از افکاری مانند «مصرف یک نخ سیگار ضرری نمی رساند»

منبع: دخانیات و سلامتی، محمدرضا مسجیدی، احسان رفیعی منش انتشارات همدل