



بیمارستان آیت الله مدنی بجستان

دخانیات

سیگار-قلیان



واحد بهداشت محیط

مهندس مهرانه لطفی

زمستان ۱۴۰۳

کد دستنامه: EU-PA86

بازنگری ۳

همراه با این که تلاش می کنید سیگار نکشید و هم چنین از استنشاق دود افراد سیگاری اجتناب می کنید، باید اقدامات دیگری در جهت حفظ سلامتی خود و جلوگیری از حملات قلبی و مغزی انجام دهید.

بعنوان مثال سعی کنید:

- ♦ بصورت منظم ورزش کنید.
- ♦ غذاهای سالم و دوستدار قلب خود را مصرف نمایید.
- ♦ وزن مناسب برای قلب خود داشته باشید.
- ♦ استرس های روزانه خود را کاهش دهید.
- ♦ مصرف الکل را متوقف کنید یا کاهش دهید.



فوائد ترک دخانیات

اثرات ترک دخانیات به سرعت قابل مشاهده هستند:



- فقط پس از ۲۰ دقیقه ترک سیگار، ضربان قلب کاهش می یابد.
- در عرض ۲۰ ساعت، سطح مونوکسید کربن خون به حد طبیعی میرسد.
- طی ۰ تا ۲ هفته گردش خون بهبود مییابد و عملکرد ریه ها بهتر میشود.
- طی ۲ تا ۹ ماه سرفه و تنگی نفس کاهش مییابد.
- در طی ۵ تا ۲۵ سال، خطر سکته مغزی در یک فرد سیگاری به میزان یک فرد غیر سیگاری کاهش می یابد.
- طی ۲۲ سال، میزان مرگ و میر ناشی از سرطان ریه به نصف میرسد.
- در طی ۲۵ سال، خطر ابتال به بیماری های قلبی به حداقل میرسد.

- آمارهای منتشرشده از سوی سازمان بهداشت جهانی (WHO) نشان می‌دهد که ۲۲/۳ درصد مردم جهان (۳۶/۷ درصد مردان و ۷/۸ درصد زنان) از دخانیات استفاده می‌کنند. همچنین سالانه بیش از هشت میلیون نفر به دلیل استفاده از دخانیات فوت می‌کنند که ۱/۳ میلیون نفر آن‌ها سیگاری نیستند، اما در معرض دود سیگار دیگران (دود دست دوم) قرار دارند.
- سالانه حدود شش میلیون هکتار از بهترین زمین‌های کشاورزی جهان و سی هزار هکتار از زمین‌های کشاورزی ایران به کشت تنباکو اختصاص می‌یابد.
- بیماری‌های ناشی از مصرف سیگار، آتش سوزیها، تخریب جنگلها و سایر عوارضی که به دلیل مصرف سیگار رخ می‌دهند بار مالی عظیمی بر بودجه کشورها وارد می‌سازند.



مضرات مصرف دخانیات

تأثیر سوء بر ظاهر

پروتئین‌هایی که به پوست قابلیت ارتجاعی می‌دهند را از بین می‌برد. این عامل سبب چروک شدن پوست به خصوص در نواحی اطراف لب و چشم و پیری زودرس میشود.

استعمال دخانیات خطر ابتلا به پسیوریازیس را افزایش می‌دهد. پسیوریازیس یک بیماری التهابی پوستی غیر مسری است که باعث خارش و لکه‌های قرمز در بدن میشود.

ابتلا به انواع سرطان‌ها و مرگ

مصرف دخانیات بیش از ۲۰ نوع سرطان ایجاد می‌کند و مسئول ۲۵٪ از کل مرگ‌های سرطانی در جهان است. در دود سیگار حداقل ۷۰ ماده شیمیایی عامل سرطان شناخته شده است.

تهدید سلامت اطرافیان

سالانه بیش از ۱ میلیون نفر در اثر قرار گرفتن در معرض دودسیگار دیگران میمیرند.

به خطر افتادن کودکان

کودکان افراد سیگاری دچار کاهش عملکردیه و یا التهاب مجاری تنفسی میشوند. همچنین در معرض ابتلا به آسم قرار گرفته و اختلالات مزمن تنفسی در بزرگسالی همراه آنان خواهد بود

نیکوتین موجود در سیگارهای الکترونیکی یک داروی بسیار اعتیادآور است که می‌تواند به مغز در حال رشد کودکان آسیب برساند



بیماری‌های قلبی

فقط چند نخ سیگار در روز یا قرار گرفتن در معرض دود آن، خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. همچنین مصرف دخانیات تا دو برابر سبب افزایش خطر سکته مغزی می‌شود. دود تنباکو باعث تجمع پلاک‌ها و ایجاد لخته‌های خون میشود. در نتیجه جریان خون را محدود می‌کند و نهایتاً منجر به حملات قلبی و مغزی می‌شود.

آلودگی محیط زیست

سیگار از متداول‌ترین اقلام زباله‌ای است که در سواحل و کناره‌های آب در سراسر جهان جمع می‌شود. مواد خطرناکی که در ته سیگار شناسایی شده انداز جمله آرسنیک، سرب، نیکوتین و فرمالدئید می‌باشند.