



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل
شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر
بیمارستان ولیعصر(عج) مشگین شهر

عنوان:

آنچه همه باید در مورد دخانیات بدانند.



تهیه: ناهید خیرجو
تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

- جایگزین سالمی را برای سیگار پیدا کنید.

- از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنائی استفاده کنید.

- سعی کنید دست و دهانتان مشغول باشد. از یک برش کرفس یا هویج خرد شده استفاده کنید

- زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می کنید، سعی کنید نفس عمیق بکشید.



پایان

چگونه می توانید سیگار را ترک کنید؟

- دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید

و روزانه چندین مرتبه آنها را بخوانید.

- با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را دور از دسترس خود قرار دهید.

- تمامی کبریت ها و سیگارها را دور بریزید
- زیر سیگاری ها و فندک ها را پنهان کنید.

- خود را مشغول کنید، به سینما بروید، ورزش کنید،
پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید.

- از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شوند دوری کنید.



دخانیات چیست؟

به اقسام توتون و تنباکو که برای دود کردن استعمال می کنند دخانیات گفته می شود. سیگار و تنباکو به عنوان دومین عامل مرگ و میر در دنیا شناخته شده است. محیط آلوده به دود سیگار در کودکان و افراد غیر سیگاری باعث بیماریهایی چون سرطان و دیگر بیماریهای بدخیم شده و در نهایت باعث مرگ و میر آنها می شود. پس تنفس در فضای آلوده به دود سیگار باعث ابتلا افراد به بیماری های تنفسی میشود.



بنابراین جامعه باید از لحاظ فرهنگی به حدی رشد داشته باشد که شخص سیگاری در فضای بسته مانند تاکسی اتوبوس سیگار نکشد.



استعمال دخانیات یک علت شناخته شده برای سرطان، بیماریهای قلبی و عروقی، سکته مغزی، عوارض دوران بارداری و بیماریهای مزمن تنفسی می باشد.



فرد سیگاری باید از کشیدن سیگار کنار افراد غیر سیگاری به خصوص کودکان افراد سالمند و مبتلا به بیماریهای تنفسی بپرهیزد.

دلیل اعتیاد آور بودن سیگار چیست؟
نیکوتین موجود در سیگار بر دستگاه اعصاب مرکزی تاثیر گذاشته و باعث اعتیاد افراد میشود.

نقش دخانیات در ایجاد بیماریها چگونه است

بیش از 30 درصد مرگهای ناشی از سرطان و بیش از 80 درصد مرگ های ناشی از سرطان ریه به استعمال دخانیات مربوط است.

خطر بیماریهای قلبی و عروقی و سرطان ریه در افراد غیر سیگاری که در خانه در معرض دود سیگار اطرافیانسان هستند 25 درصد بیشتر از دیگران است.

مضرات نیکوتین در مصرف درازمدت:

- فشار خون بالا- کاهش ویتامین ث- انسداد عروق خونی
- در پی آن سکته قلبی عروقی- کاهش سیستم ایمنی -
سرطان دهان، گلو، حنجره و ریه- برونشیت و آمفیژم- زخم معده- کاهش وزن- پیری زودرس- ناباروری در مردان