



سیگار

---

نوجوانان و جوانان نسبت به نیکوتین حساستر هستند و زمانی که شروع به استفاده می کنند احتمال اینکه به نیکوتین معتاد شوند و این اعتیاد شدت بالاتری داشته باشد بالاتر خواهد بود.

---

مصرف دخانیات در سنین پایین باعث آسیب دیدن ریه در زمانمصرف می شود.

نوجوانان هنوز در حال رشدند و ریه های آنها ( برای دختران تا اواخر نوجوانی و برای پسران تا بعد از ۲۰ سالگی) به اندازه واقعی نرسیده است.

ریه جوانان مصرف کننده دخانیات به خوبی ریه افراد غیر مصرف کننده عمل نمی کند و این ناکارآمدی به دلیل تنگی نفس است.

دود دخانیات شامل ۷۰ نوع ترکیب شیمیایی است که می تواند منجر به سرطان شود.

خبر خوب اینکه افراد مصرف کننده که تا قبل از ۳۰ سالگی دخانیات را ترک کنند، با بسیاری از آسیب های احتمالی ناشی از مصرف دخانیات مواجه نخواهد شد.

بدن توانایی خوبی در ترمیم اعضای صدمه دیده ناشی از سیگار دارد ولی همه ی صدمات قابل ترمیم نیست.

# چرا بسیاری از افراد سیگار می کشند:



- ۱) عدم آگاهی در مورد مضرات سیگار
- ۲) نداشتن اعتماد به نفس کافی
- ۳) خودنمایی
- ۴) احساس آرامش و خوشایندی کاذب
- ۵) جو خانوادگی نامطلوب
- ۶) نداشتن مهارت‌های لازم برای زندگی
- ۷) فقر
- ۸) بیکاری
- ۹) نبود نظارت خانواده به خصوص در دوران نوجوانی
- ۱۰) رفتارهای ضداجتماع

# مضرات استعمال سیگار



۱-ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی، ایست قلبی، سکته ها، پرفشاری خون و تنگی عروق. ریسک حمله قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال ۵ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

۲-بیماریهای انسدادی مزمن ریوی نظیر آمفیزم (در این بیماری کیسه های هوایی و یا حبابچه های ریه ها بزرگ و گشاد میشوند که منجر به کاهش کارایی ریه ها، کاهش دریافت اکسیژن، تنگی نفس، ترکیدن کیسه های هوایی، عفونت ریه و بزرگ شدن قفسه سینه میشود)، برونشیت مزمن (به التهاب و تخریب راه های هوایی گفته میشود که به تنگی راه های هوایی، اشکال در تنفس، تنگی نفس، سرفه های مزمن و خلط چسبناک و غلیظ منجر میگردد)، کاهش ظرفیت ششها و سرطان ریه.

۳- نواقص مادرزادی، تولد نوزاد کم وزن، تولد جنین مرده، کاهش جریان خون به جنین داخل رحم و افزایش سقط جنین. نوزادان زنان سیگاری حدود ۲۰۰ گرم سبکتر از نوزادان زنان غیر سیگاری میباشند. زنانی که سیگار میکشند، احتمال اینکه نوزاد مرده بدنیا آورند ۳۳ درصد بیشتر است.

۴- سرطان های دهان، حنجره، زبان، لب ها، گلو، مثانه، پانکراس، مری، معده، کلیه و دهانه رحم. محققان دانشگاه فلوریدا می گویند، دود سیگار می تواند سلول های طبیعی سینه را از ترمیم قسمت های آسیب دیده خود باز دارد و منجر به ابتلا به سرطان سینه شود.

۵- افزایش حاملگی های خارج رحمی، تاخیر در آبستن شدن زنان، یائسگی زودرس (سیگار یائسگی را ۵ سال به جلو می اندازد)، افزایش دردهای قاعدگی.

---

۶- آب مروارید (استعمال ۲۰ نخ سیگار در روز شانس ابتلا به آب مروارید را دو برابر میکند) ، آسیب به اعصاب چشم، سوزش چشمها و اشک ریزش.

۷- کاهش قوه حافظه و توانایی های شناختی.

۸- بیماری برگر (BUERGER) که باعث ترومبوز (لخته خونی) در سرخرگ ها و سیاهرگ های دست و پا میشود و میتواند به قانقاریا و قطع عضو نیز بیانجامد.

۹- ناتوانی جنسی در مردان و کاهش اسپرم مردان.

۱۰- کند شدن جریان خون به اندامها.



۱۱- تضعیف سیستم ایمنی بدن. سیگاری ها بیشتر به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و دیگر بیماریهای عفونی مبتلا میشوند و دوره نقاهت آنها نیز طولانی تر است.

۱۲- چین و چرک پوست به علت کاهش جریان خون به پوست.

۱۳- افزایش احتمال ابتلا به عارضه پوستی پسوریازیس. افراد سیگاری دو برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری ممکن است به پسوریازیس مبتلا شوند.

۱۴- افزایش پوسیدگی دندانها، بیماریهای لثه ای و زرد شدن دندانها. سیگار تعادل شیمیایی درون دهان را بر هم زده و تشکیل پلاک و زرد شدن دندانها را تسهیل میکند.

- 
- ۱۵- بوی بد دهان، بد رنگ شدن دندانها و تحلیل استخوانهای فک و دندانها.
- ۱۶- کاهش و یا از دست رفتن احساس چشایی و بویایی، تغییر در میزان ترشح بزاق دهان، خشکی دهان.
- ۱۷- تغییر رنگ قهوه ای و یا زرد رنگ ناخنها و انگشتان دست.
- ۱۸- تشدید سوزش سر دل و ترش کردن.
- ۱۹- سیگار کشیدن احتمال لخته شدن خون را افزایش میدهد.



## مضرات قرار گرفتن در معرض دود سیگار

---

- ۱- احتمال ابتلا به عفونت گوش، آسم، حملات حساسیتی، التهاب لوزه ها و ذات الریه در کودکانی که در معرض دود سیگاروالدین خود قرار دارند، بیشتر میباشد.
- ۲- ابتلا به بیماریهای قلبی و ریوی و سرطان ریه.
- ۳- افزایش بروز واکنش های حساسیتی چرا که دود سیگار یک ماده حساسیت زا است.
- ۴- سر درد، حالت تهوع، خواب آلودگی، کاهش اکسیژن خون، افزایش فشار خون و ضربان قلب.

۵- تشدید آسم، آلرژی و سایر بیماریها.

---

۶- افزایش ریسک سقط جنین و نواقص مادرزادیتحقیقات نشان می‌دهد استعمال دخانیات در دوران بارداری و قرار گرفتن در معرض سرب پس از تولد نوزاد در بروز یک سوم موارد اختلال بیش‌فعالی و کمبود دقت و قدرت تمرکز کودکان نقش دارد.

۷- میزان نیکوتینی که یک کودک دریافت میکند به این شرح است: چنانچه پدر وی سیگاری باشد مانند آنست که خود کودک سالانه ۳۰ نخ سیگار میکشد، چنانچه مادر کودک سیگاری باشد این تعداد به ۵۰ نخ در سال و چنانچه هر دو والدین کودک سیگاری باشند مانند آنست که خود کودک سالانه ۸۰ نخ سیگار میکشد.

۸- زنان غیر سیگاری ای که شوهرانشان سیگاری هستند ۵۰ درصد بیشتر احتمال دارد به سرطان ریه مبتلا شوند.

## دلایل مهم برای ترک سیگار

---

- ۱- ظاهر آراسته تر با حذف لکه های روی انگشتان و دندانهایتان .
- ۲- حذف بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و تنفس راحت تر .
- ۳- حذف بوی سیگار از لباس، مو، و بدنتان و تمام وسایلی که با آنها سروکار دارید .
- ۴- پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورتتان .
- ۵- حذف مشکلات تنفسی از قبیل: خس خس حین تنفس، سرفه، برونشیت مزمن، و از همه مهمتر سرطان ریه .
- ۶- بازیافت دوباره حس بویایی و چشایی که بر اثر استعمال سیگار از حساسیتشان کاسته شده است. دوباره طعم واقعی غذایتان را احساس خواهید کرد .

۷- احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی، افزایش قوای جسمانی .

۸- خواب بهتر و راحت تر .

---

۹- کاهش خطرات بیماری های قلبی، نفخ، فشارخون بالا، تپش قلب، زخم معده، برگشت اسید معده، سرطان دهان و تعداد بیشماری از سرطان های گوناگون .

۱۰- کاهش بیش از ۵۰ بیماری و عارضه های گوناگون .

۱۱- دوباره کنترل رفتار خود را به دست خواهید آورد و با رهایی از زندان اعتیاد بار دیگر حس آزادی را باز پس خواهید گرفت .

۱۲- کاهش خطر آسیب رسیدن به نوزاد در زنان باردار .

۱۳- افزایش طول عمر (افرادی که به طور مستمر سیگار می کشند به طور متوسط ۱۶ سال از عمر خود را از دست می دهند)

## بخواید تا بتوانید

---

- فکر کنید، تصمیم بگیرید و اراده را تقویت کنید
- ضررهای سیگار و فواید ترک سیگار را بدانید
- یک روز را برای ترک سیگار انتخاب کنید.
- برای خود حمایت فراهم کنید. از دوستان و خانواده برای حفظ انگیزه کمک بگیرید. به آن ها تاریخ ترک را بگویید و راه هایی که می توانند به شما کمک کنند را با آن ها در میان بگذارید.
- عادت ها یا فعالیت هایی که با سیگار کشیدن دارید را شناسایی کنید. فهرستی از زمان ها و مکان هایی که به طور معمول در آن سیگار می کشید را تهیه نمایید. اگر شما همیشه با چای، در اتاق ناهار خوری با همکاران یا درست بعد از شام سیگار می کشید این فعالیت ها را طوری تغییر دهید که احساس دلتنگی برای سیگار نکنید.



---

پولی را که صرف سیگار می کردید در جایی اختصاصی یا حساب بانکی

ذخیره کنید. برای بسیاری از سیگاری ها این کار بسیار انگیزه خوبی خواهد بود چراکه جمع این پول به سرعت به حدودی می رسد که با آن می توانید فعالیت هایی را که از آن لذت می برید (مثل سفر) را برنامه ریزی کنید.

روش های آسوده سازی را فرابگیرید تا بتوانید تنش ناشی از قطع نیکوتین را رفع کنید.