



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

قاتل شماره یک انسان

سیگار رابطه‌شناسید



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده :

دکتر زهرا زندی

متخصص بیماری های قلب و عروق

کد محتوا : ۵۲

گروه هدف : بیماران

پاییز ۱۳۹۸

اگر مصرف سیگار به همین ترتیب ادامه یابد ،
۱۵۰ میلیون کودک در جهان بعلت عوارض ناشی
از دود سیگار از بین خواهند رفت .
من متوجه شدم برای حفظ سلامت خود،
فرزندان، همسر، و سایر افرادی که با من زندگی
می کنند، سیگار را ترک نمایم.

منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث بیماری های قلب
و عروق
❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام
تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ :

خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق
تخصصی :

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی
:

۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب
اطلاعات بیشتر :

❖ بیمار www.imamhasan.nkums.ac.ir

سیگار باعث پیری زودرس ،چپن و چروک، نازک شدن
ناخن، نازک شدن پوست، ریزش و سفیدشدن موها، جوش
های سرسیاه، افزایش احتمال بیماری صدف (یسوریا یوس):
پوسته های نقره ای ضخیم در آرنج و زانو، که در اثر
جدا کردن خونریزی میدهد).

اثرات سیگار بر سلامت دیگران:

سیگاری تحمیلی کیست: کسی است که بصورت
غیر داوطلبانه در معرض دود سیگار باشد و شامل :
شخصی که با افراد سیگاری زندگی می کند و در معرض دود
سیگار قرار میگیرد مثل اینست که سالانه ۸۰ نخ سیگار
کشیده باشد.

سیگار کشیدن مادر در طول بارداری باعث مرده زائی، سقط
خود بخودی، مرگ جنین ، مرگ ناگهانی نوزاد میشود.
برونشیت و عوارض تنفسی در سال اول زندگی در کودکانی
که یکی از والدین آنها سیگاری است شایع است.
بروز سرماخوردگی، عفونت گوش و گلودرد، گرفتگی صدا در
کودکانی که والدین سیگاری دارند بیشتر است.

قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بروز بیماریهای
تنفسی را در بالغین تا ۳۵٪ و در کودکان تا حدود ۵۰-
۱۰۰٪ افزایش میدهد.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰٪ بیماریهای
قلبی و عروقی و یک سوم بیماریهای تنفسی در میان
سیگاریهای تحمیلی بوجود می آیند.

سیگاریهای تحمیلی نیز مانند افراد سیگاری در معرض
سرطانهای ریه، خون، حفره دهان و حنجره می باشند.

دخانیات چیست؟

به سیگار، قلیان، تنباکوی جویدنی، سیگار برگ و پیپ مواد دخانی می‌گویند.

در هر ۲.۵ دقیقه یک نفر در ایران در اثر مصرف دخانیات و عوارض آن فوت می‌کند.

با آتش زدن سیگار و پک زدن به آن، دود آنرا مستقیم وارد ریه‌ها می‌کنید و بخشی از دود، در فاصله دو پوک زدن وارد محیط شده و مجدداً آنرا تنفس می‌کنید.

دود سیگار دو بخش دارد:

- بخش گازی (۸۵٪): دود سیگار بوده و شامل مونواکسیدکربن و سموم مژکی
- بخش ذره‌ای (۱۵٪)

اثرات مونواکسیدکربن دود سیگار:

میل ترکیبی این گاز برای چسبیدن به گلوبولهای قرمز (هموگلوبین) ۲۰۰ برابر بیشتر از اکسیژن است و براحتی به هموگلوبین چسبیده و در نتیجه انتقال اکسیژن به بافت‌ها کاهش می‌یابد. بدن برای جبران آن تعداد سلول‌های رساننده اکسیژن (گلوبولهای قرمز) را افزایش می‌دهد و باعث افزایش غلظت خون می‌شود. همچنین کاهش اکسیژن‌رسانی باعث خستگی زودرس، عوارض پوستی و عصبی می‌شود.

خطر حمله قلبی یکسال بعد از ترک سیگار نصف می‌شود و این خطر بعد از ۵ سال، برابر با افراد غیرسیگاری خواهد شد.

سیگار و سرطان:

۹۰٪ سرطان‌های ریه و ۸۳٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در اثر مصرف دخانیات است.

سایر سرطان‌هایی که با مصرف سیگار ایجاد می‌شوند، شامل:

سرطان حفره دهانی، لب، بینی، حنجره، مری، معده، لوزالمعده، کبد، خون، کلیه‌ها، مثانه و گردن رحم، مقعد می‌باشند.

اثرات سیگار بر پوست:

کاهش کیفیت و کمیت زندگی در افراد سیگاری را می‌توان با دیدن چهره و پوست آنها فهمید.

- سیگار با انقباض عروق پوست باعث کاهش خون‌رسانی به پوست و کاهش اکسیژن و مواد مغذی به آن می‌شود.
- سیگار باعث پخش شدن مواد شیمیایی و مضر در محیط، خشکی و خارش و تخریب پوست را ایجاد می‌کند.
- سیگار باعث کاهش ذخایر ویتامین A در بدن می‌شود.
- این ویتامین نقش محافظت از پوست را برعهده دارد.
- پک زدن به سیگار باعث چین و چروک در اطراف دهان و چشم می‌شود.

سموم مژکی:

این دسته سموم موجود در دود سیگار باعث فلج شدن مژک‌هایی که در دستگاه تنفسی ما وجود دارد و عمل پاکسازی را برعهده دارند، می‌شوند. در نتیجه فلج مژک‌ها، دستگاه تنفسی برای پاکسازی خود متوسل به سرفه می‌شود.

بخش ذره‌ای: شامل نیکوتین و قطران بوده. بسیار ریز بوده و خود را براحتی به قسمت‌های انتهایی ریه‌ها می‌رسانند و خواص اعتیادزایی و اثرات مخرب قلبی - عروقی و عصبی سیگار مربوط به به آنهاست.

دود ناشی از استعمال دخانیات دارای بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و بیش از ۸۰ ماه سرطان‌زا است.

اثرات سیگار بر ارگان‌های بدن:

قلب و عروق: از هر ۴ مرگ در اثر حمله قلبی، یک مورد بعثت مصرف دخانیات است. با سیگار کشیدن، انقباض و تنگی سرخرگ‌های قلبی و کاهش خون‌رسانی به عضله قلب رخ می‌دهد. قلب برای جبران آن تند می‌زند (۱۰-۲۰ ضربان و ۲۰-۵ میلی‌متر جیوه فشارخون افزایش می‌یابد).

با مصرف سیگار خون آسانتر لخته می‌شود. سیگار چربی خوب خون را کاهش می‌دهد. به سرخرگ‌های کل بدن آسیب می‌رساند و خطر حمله قلبی و مغزی و بیماری‌های عروق محیطی (آسیب به سرخرگ‌های دست و پا) را افزایش می‌دهد.

برگر: بیماری عروقی است که در اثر انسداد عروق (شریان و وریدهای کوچک پا) ایجاد می‌شود و منجر به ایجاد زخم‌های پوستی در انگشتان پا شده و با پیشرفت بیماری فرد ناگزیر به درمان قطع عضو برای ادامه حیات می‌شود.