



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

قاتل شماره یک انسان سیگار



دفتر سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

**تأیید کننده:
دکتر آیدا طیبی**

**(متخصص بیماریهای قلب و عروق)
کد محتوا: ۵۲**

**گروه هدف: عموم مردم
بازنگری مجدد: تابستان ۱۴۰۴**

اگر مصرف سیگار بهمین 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 سودارت بیماری های قلب

و عروق

۲۰۲۲

❑ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی

www.Nobat.nkums.ac.ir:

❖ نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی

۰۵۸ - ۳۱۵۱۴۲۲۰

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر: در گوگل این مراحل را انجام دهید: ۱ - بیمارستان امام حسن بجنورد ۲ - وب سایت بیمارستان - ۳ آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) - ۴ مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

سیگار باعث پیری زودرس، چین و چروک، نازک شدن ناخن، نازک شدن پوست، ریزش و سفید شدن موها، جوش های سرسیاه، افزایش احتمال بیماری صدف (پسوریازیس): 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 سرما خوردگی، 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 پپ مواد دخانی گویند .

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

با آتش زدن سیگار و پک زدن به آن ، دود آنرا مستقیم وارد ریه ها می کنید 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 ذره ای (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 بافت ها کاهش می یابد. بدن برای جبران آن تعداد سلول های رساننده اکسیژن (گلوبولهای قرمز) را افزایش می دهد و باعث افزایش غلظت خون میشود. همچنین کاهش اکسیژن رسانی 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٪ سرطان های ریه و ۸۳٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در اثر مصرف دخانیات است.

سایر سرطان هایی که با مصرف سیگار ایجاد میشوند، شامل:

سرطان حفره دهانی، لب، بینی، حنجره، مری، معده، لوزالمعده، کبد، خون، کلیه ها، مثانه و گردن رحم، مقعد می باشند.

اثرات سیگار بر پوست :

کاهش کیفیت و کمیت زندگی در افراد سیگاری را می توان بابهترین نحو در 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 می کند.
- 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 مژک هایی که در دستگاه تنفسی ما وجود دارد و عمل پاکسازی را برعهده دارند، میشوند. در نتیجه فلج مژک ها، دستگاه تنفسی برای پاکسازی خود متوسل به سرفه میشود .

بخش ذره ای : شامل نیکوتین و قطران بوده. بسیار ریز بوده و خود را براحتی به قسمت های انتهایی ریه ها می رسانند و خواص اعتیادزایی و اثرات مخرب قلبی و 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 ارگان های 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 می زند (۱۰-۲۰ ضربان و ۵-۲۰ میلیمتر جیوه فشارخون افزایش می یابد)

با مصرف سیگار خون آسانتر لخته می شود. سیگار چربی خوب خون را کاهش میدهد. به سرخرگ های کل بدن آسیب می رساند 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 زخم های پوستی در انگشتان پا شده و با پیشرفت بیماری فرد ناگزیر به درمان قطع عضو برای ادامه حیات میشود.