

مضرات سیگار



طراحی شده در روابط عمومی بیمارستان آتیه

چقدر از مضرات سیگار آگاهید؟

کشیدن تنباکو برای سلامتی بسیار مضر است. به هیچ عنوان نمی‌توان این ماده را دود کرد و سالم ماند. فرقی نمی‌کند که پیپ می‌کشید یا قلیان یا سیگار؛ در هر حال تنباکو دشمن درجه یک شماست. سیگار حاوی ۶۰۰ نوع ماده‌ی مختلف است. بسیاری از این مواد در سیگار برگ و قلیان هم پیدا می‌شوند. وقتی این ۶۰۰ ماده‌ی موجود در سیگار را آتش می‌زنید، بیش از ۷۰۰۰ ماده‌ی شیمیایی تولید می‌شود. بسیاری از این مواد سمی هستند و تقریباً ۶۹ مورد از آنها نیز باعث بروز سرطان می‌شوند. ترک سیگار یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای پیشگیری از مرگ و میر ناشی از آن است. اثرات سیگار بعضاً فوراً ظهور نمی‌کند اما عوارض و آثار مخربش برای سال‌های متمادی و طولانی در بدن باقی می‌ماند.

سیگار بر کدام یک از ارگان‌های بدن اثر سوء می‌گذارد؟

۱- دستگاه اعصاب مرکزی

یکی از مواد موجود در تنباکو، نیکوتین است. نیکوتین باعث تغییر خلق و خو می‌شود. نیکوتین در عرض چند ثانیه خودش را به مغز می‌رساند و برای مدتی باعث ایجاد انرژی در فرد می‌شود. اما وقتی اثرش از بین می‌رود، فرد احساس خستگی می‌کند و نیاز به مصرف بیشتر دارد. نیکوتین به شدت اعتیادآور است و به همین خاطر ترک کردن آن، کار خیلی سختی است. نرسیدن نیکوتین به بدن روی عملکرد شناختی فرد هم اثر دارد و باعث می‌شود که او مضطرب، عصبی و دچار افسردگی بشود همچنین می‌تواند بی‌خوابی و سردرد هم برای فرد ایجاد کند.

۲- دستگاه تنفسی

وقتی دود وارد بدن می‌شود، موادی همراه با آن به بدن داخل می‌شوند که برای شش‌ها بسیار مضرند. در طول زمان، این آسیب‌ها به مشکلات متنوعی می‌انجامد. علاوه بر عفونت و مشکلات مختلف ناشی از سیگار کشیدن، شش‌های افراد سیگاری دچار وضعیت‌های مزمن و غیرقابل بازگشتی به شرح زیر هم می‌شود:

آمفیزم: این مشکل به معنای از بین رفتن پارانشیم‌های (بافت ریه) ریوی است. برونشیت مزمن: التهابی دائمی است که پوشش داخلی لوله‌های تنفسی شش‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD): به مجموعه‌ای از مشکلات ریوی گفته می‌شود. سیگار کشیدن، آسم را هم بدتر می‌کند.

سرطان ریه

ممکن است، کنار گذاشتن تنباکو در آغاز موجب احتقان (پرخون شدن) یا ناراحتی دستگاه تنفسی بشود و

این قضیه تا بهبود یافتن راه‌های هوایی شش‌ها کمی طول می‌کشد. افزایش تولید مخاط درست بعد از ترک سیگار، نشانه‌ی مثبتی مبنی بر بهبود یافتن سیستم تنفسی است. کودکانی که والدینی سیگاری دارند نسبت به کودکانی که والدین سیگاری ندارند، بیشتر در معرض سرفه کردن، خس خس سینه و حملات آسمی هستند. ضمن اینکه ابتلا به برونشیت و سینه پهلوی هم در آنها بیشتر دیده می‌شود.

۳- دستگاه قلبی-عروقی

سیگار کشیدن تمام سیستم قلبی-عروقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نیکوتین باعث تنگ شدن رگ‌های خونی می‌شود و در نتیجه در جریان خون، محدودیت به وجود می‌آید. در طول زمان، تنگ شدن رگ‌ها و آسیب‌دیدگی رگ‌های خونی باعث بیماری سرخرگ محیطی خواهد شد. سیگار کشیدن، فشار خون را هم بالا می‌برد، دیواره‌ی رگ‌های خونی را تضعیف می‌کند و لخته شدن بیشتر خون را به همراه دارد. همه‌ی اینها در کنار هم احتمال سکته مغزی را افزایش می‌دهند.

اگر سابقه‌ی بیماری‌ها و مشکلاتی نظیر: حمله‌ی قلبی، کار گذاشتن استنت در رگ‌های خونی یا جراحی عروق داشته باشید، با سیگار کشیدن بیشتر در خطر بروز مشکلات قلبی خواهید بود. مضرات سیگار فقط شامل آسیب دیدن سیستم قلبی-عروقی خود فرد نیست بلکه افراد بی‌گناه غیرسیگاری اطراف خود را نیز دچار مشکلاتی می‌کند. قرار داشتن در معرض سیگار دقیقاً مانند این است که خود فرد غیرسیگاری، سیگار می‌کشد و خطراتی مانند: سکته مغزی، حمله‌ی قلبی و بیماری‌های قلبی دیگر او را تهدید می‌کند. همان‌طور که می‌بینید، مضرات سیگار بی‌شمارند.

۴- دستگاه پوششی (پوست، مو و ناخن)

یکی از علائم بارز سیگار کشیدن، تغییرات پوستی است. مواد سازنده‌ی تنباکو باعث تغییر ساختار پوست می‌شوند. اخیراً مطالعه‌ای نشان داده است که سیگار کشیدن نقش جدی در ایجاد سرطان پوست دارد. ناخن‌های دست و پا هم از مضرات سیگار در امان نیستند.

یکی دیگر از مضرات سیگار، ایجاد عفونت‌های قارچی است. ریزش مو، کچل شدن و سفید شدن موها نیز از عوارض سیگار است.

۵- دستگاه هاضمه

از دیگر مضرات سیگار باید به امکان بروز سرطان دهان، گلو، سرطان حنجره و مری اشاره کرد. سیگاری‌ها در خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده نیز هستند. حتی کسانی که پُک‌های عمیق به سیگار نمی‌زنند هم شدیداً در خطر ابتلا به سرطان دهان هستند. یکی دیگر از مضرات سیگار تأثیرات آن روی انسولین است و باعث افزایش احتمال مقاومت انسولینی می‌شود. به همین خاطر، فرد سیگاری بیشتر در معرض دچار شدن به دیابت نوع دوم و عوارض آن خواهد بود. نرخ دچار شدن به این بیماری در افراد سیگاری بیشتر از افراد غیرسیگاری است.

۶- دستگاه تناسلی و تولید مثل

نیکوتین باعث کاهش جریان خون در ناحیه تناسلی مردان و زنان می شود. چنین موضوعی باعث کاهش فعالیت و رضایت جنسی می شود.

ترک کردن سیگار دشوار است اما به کمک پزشک می توانید به یک برنامه ی مطلوب برسید. از پزشک کمک بگیرید

سایر عوارض و مضرات سیگار

یائسگی زود هنگام: زنان سیگاری زودتر از زنان غیرسیگاری یائسه می شوند. ضمن اینکه سیگار کشیدن باعث افزایش گرگرفتگی هم خواهد شد.

اضطراب و تند مزاجی: دور ماندن از نیکوتین باعث کج خلقی و اضطراب هم می شود.

بو گرفتن موها و بدن: بوی سیگار بسیار قوی است و روی مو و بدن باقی می ماند.

زردی دندان: کشیدن سیگار در بلندمدت باعث زرد شدن دندان ها می شود و خطر التهاب و عفونت منجر به از دست دادن دندان و استخوان هم خواهد بود. علاوه بر دندان ها، ناخن ها و انگشتان افراد سیگاری هم زرد می شود.

برونشیت: سیگاری ها و کسانی که در معرض دود آن هستند بیشتر به برونشیت مبتلا می شوند و به ویژه در کودکان، سایر مشکلات تنفسی مانند: سینه پهلو و بیماری سل هم به وجود می آید.

سرفه متداوم: سیگاری ها به دلیل آسیب دیدگی راه های هوایی در دستگاه تنفسی شان، زیاد سرفه می کنند. **افزایش کلسترول:** تنباکو، کلسترول خوب (HDL) را کاهش و کلسترول بد (LDL) را افزایش می دهد. ضمن اینکه کلسترول کلی و تری گلیسیرید (چربی ها بدن) را هم زیاد می کند.

سیستم ایمنی: سیگار سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند و احتمال عفونت مثلا در مجاری تنفسی را افزایش می دهد.

نازایی: هم مردان و هم زنانی که سیگار می کشند در معرض ناباروری دائم یا موقتی هستند.

لخته شدن خون: سیگار کشیدن، لخته گی خون در نقاط مختلف بدن را زیادتر می کند و در نتیجه احتمال سکته ی قلبی، مغزی و لخته شدن خون در شش (آمبولی ریه) بالاتر می رود.

مشکلات بینایی: یکی دیگر از مضرات سیگار، ایجاد مشکلاتی نظیر: آب مروارید و آب سیاه است. کاهش حس بویایی و چشایی: سیگار کشیدن زیاد، این دو حس را در بدن از بین می برد و اشتها را هم کم می کند.

سرطان دهانه رحم: زنان سیگاری بیشتر در خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم هستند.

چروک پوست صورت: کم شدن جریان خون در پوست مانع از تغذیه درست آن می شود. سایر مواد موجود در سیگار هم باعث پیری زودرس خواهد شد.

مشکلات زایمان و بارداری: سیگار باعث افزایش احتمال سقط جنین است. آسم، عفونت گوش و مرگ

جنین هم از عوارض سیگار کشیدن مادر است. مشکلات رشد، کمبود اکسیژن و نقص‌های جسمی در بدن جنین هم عوارض دیگری از سیگار کشیدن مادر است.

سرطان خون: در مقایسه با افراد غیرسیگاری، سیگاری‌ها بیشتر در معرض ابتلا به سرطان خون از جمله لوکمیا هستند.

چطور سیگار را ترک کنیم؟

هیچ وقت برای ترک سیگار دیر نیست. حتی اگر بیشتر از نصف عمرتان را سیگاری بوده اید، هنوز هم فرصت دارید با ترک این عادت ناپسند به بهبود سلامتی خود کمک کنید. اما اکثر افراد بعد از اینکه بالاخره تصمیم می‌گیرند دیگر سیگار نکشند، تازه از خودشان می‌پرسند چطور می‌توانیم سیگار را برای همیشه ترک کنیم؟ در مورد راهکارهای ترک سیگار و چگونگی مقابله با دشواری‌های این مسیر بیشتر آشنا شوید.

راهکارهای ترک سیگار

اگر واقعا تصمیم به ترک سیگار گرفته‌اید، راهکارهای مختلفی پیش روی تان قرار دارند. از جمله ی این راهکارها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- ترک بی مقدمه

حدود ۹۰ درصد سیگاری‌هایی که به ترک بی مقدمه روی می‌آورند، از هیچ روش درمانی، دارو یا حتی مددکار کمک نمی‌گیرند و یکباره سیگار کشیدن را کنار می‌گذارند. اگرچه اکثر سیگاری‌ها از این روش استقبال می‌کنند، اما ترک بی مقدمه مؤثرترین روش ترک اعتیاد نیست. فقط ۴ تا ۷ درصد کل افرادی که این روش را امتحان می‌کنند، موفق به ترک کامل سیگار می‌شوند.

۲- ترک ضرب الاجلی

تاریخی را مشخص کنید و به همه‌ی دوستان و اعضای خانواده‌ی تان اطلاع دهید که قصد دارید تا این تاریخ، اعتیادتان را به طور کامل کنار بگذارید. سعی کنید تا رسیدن به موعد مقرر، انگیزه‌ی خود را در ترک سیگار از دست ندهید. منزل، محل کار و داخل ماشین تان را از هرچه سیگار و زیرسیگاری است، پاکسازی کنید. محرک‌هایی را که موجب می‌شوند هوس سیگار کشیدن به سراغ تان بیاید، شناسایی کنید و ببینید چطور می‌توانید با هر یک از این محرک‌ها مقابله کنید.

۳- رفتار درمانی

در این روش، فرد سیگاری به مشاور مراجعه می‌کند تا از راهکارهای ترک سیگار آگاه شود. مشاور کمک می‌کند فرد بتواند احساسات یا موقعیت‌هایی را که ترغیبش می‌کنند دست به سیگار شود، شناسایی کرده و برای مقابله با این محرک‌ها چاره‌اندیشی کند.

۴- درمان با جایگزینی نیکوتین

جایگزین‌های نیکوتین در اشکال مختلف نظیر آدامس، برچسب، اسپری (دهان و بینی) و قرص مکیدنی در دسترس هستند. این فرآورده‌ها بدون اینکه حاوی تنباکو باشند، نیکوتین به بدن می‌رسانند. گفته می‌شود افرادی که به مصرف جایگزین‌های نیکوتین روی می‌آورند، تمایل بیشتری به ترک سیگار پیدا می‌کنند. البته، افراد زیر ۱۸ سال برای مصرف این فرآورده‌ها به اجازه‌ی پزشک نیاز دارند. لازم به یادآوری است درمان جایگزینی نیکوتین در صورتی بهتر جواب می‌دهد که فرد، تحت رفتاردرمانی نیز قرار بگیرد و اطرافیان هم حمایتش کنند.

۵- دارو درمانی

لازم است داروها تحت نظر پزشک تجویز شوند، پس جداً از مصرف خودسرانه‌ی داروها به منظور سهولت در ترک سیگار خودداری کنید.

توجه

برای اینکه بدانید چه راهکاری بیشتر به دردتان می‌خورد، اول سعی کنید بفهمید کدام روش را می‌توانید طولانی‌مدت و با حفظ انگیزه ادامه دهید.

پنج قانون ترک سیگار

برای اینکه راحت‌تر بتوانید سیگار را کنار بگذارید، از این ۵ قانون غافل نشوید:

۱. محرک‌هایی را که موجب می‌شوند هوس سیگار کشیدن به سراغتان بیاید، شناسایی و مدیریت کنید
۲. چند روز اول ترک به شدت سخت می‌گذرد
- احتمالاً احساس کج خلقی، افسردگی، گُندی و خستگی خواهید کرد. اما همین که این روزها را پشت سر بگذارید، دوباره به حالت عادی برمی‌گردید. البته، میل سیگار کشیدن حالا حالا ادامه خواهد داشت.
۳. تسلیم وسوسه‌های گهگاهی سیگار کشیدن نشوید
- به افرادی که سیگار به شما تعارف می‌کنند، نه بگویید
- عادت‌های خود را تغییر دهید و دهان‌تان را به جای سیگار کشیدن به جویدن هویج یا شکستن تخمه‌ی آفتابگردان مشغول کنید.
۴. به همراه دوستان غیرسیگاری خود به تجربه‌ی سرگرمی‌های جدید بپردازید
- با دوستان غیرسیگاری خود ورزش کنید و شاد باشید.
۵. به خودتان حال بدهید

ترک سیگار به هیچ‌وجه کار آسانی نیست، پس به خودتان حال بدهید. البته، یک وقت فکر نکنید منظورمان

این است که سیگار یواشکی بکشید! خیر، حال دادن یعنی خودتان را به چیزی یا کاری لذتبخش غیر از تفریحات ناسالم دعوت کنید.

چند نکته دیگر

مایعات زیاد بنوشید (با مزه های متفاوت)، مرتب با یک لیوان آب و یا مایعات بدون شکر لب های خود را خیس کنید.

از میوه و سبزیجات تازه و آدامس بدون قند در میان وعده استفاده کنید.

مصرف چای یا قهوه را نصف کنید (زیرا نوشیدن چای یا قهوه معمولاً به استعمال سیگار می انجامد) اگر مشکل بی خوابی دارید، قبل از خواب کمی ماست یا یک لیوان شیر گرم بنوشید، زیرا دارای موادی هستند که آرام بخش بوده و به خوابیدن بهتر شما کمک می کند.

ترک سیگار چقدر دشوار است؟

شرایط هر فرد سیگاری منحصر به فرد است. پس اینکه چقدر در دوران ترک سختی بکشید، به عوامل مختلفی بستگی دارد:

- تعداد سیگاری که روزانه می کشید
 - تعداد افراد سیگاری ای که با آنها وقت می گذرانید (والدین، دوستان یا همکاران)
 - دلایلی که سیگار می کشید (مثلاً کنترل وزن، همرنگ جماعت شدن یا حضور در موقعیت های اجتماعی خاص)
- همه ی توجه تان را به فواید ترک سیگار معطوف کنید. در دوران ترک، بدن تان وارد فاز بازیابی و رفع آثار مخرب نیکوتین و اعتیاد می شود. فشار خون، ضربان قلب و دمای بدن به دلیل نیکوتین سیگار افزایش پیدا می کنند، اما همه ی این موارد در دوران ترک به تدریج به حالت طبیعی برمی گردند. وقتی سیگار کشیدن را کنار بگذارید، مطمئن باشید که راحت تر نفس خواهید کشید. همچنین سطح سم مونواکسید کربن که پیشتر با سیگار کشیدن به داخل خون تان وارد می کردید، کاهش خواهد یافت و به این ترتیب، خونی که در رگ های تان جریان می یابد، اکسیژن بیشتری حمل خواهد کرد.
- شکی نیست که ترک سیگار به تمام بدن تان نفع می رساند. کنار گذاشتن اعتیاد حتی کمک تان می کند خوش قیافه تر به نظر برسید و حداقل تا زمانی که جوان هستید، در صورت تان چین و چروک نیفتد. افزون بر این ها، با ترک سیگار می توانید پول بیشتری نیز پس انداز کنید.

درخواست یاری از دوستان

در ترک سیگار، از دوستان خود یاری بطلبید. درست مانند هنگامی که کار یا مشکلی دارید و از دوستان خود کمک می خواهید، در این زمینه هم از دوستان خود طلب یاری کنید زیرا وقتی بار مسئولیت کاری را با دوستان تقسیم می کنید، راحت تر مشکل حل می شود.

یکدیگر را در این راه حمایت کنید

اگر هم زمان با دوستی دیگر ترک می کنید، به تقویت انگیزه خود کمک کنید، یکدیگر را درک کرده و در لحظات سخت با یکدیگر هم صحبتی و همفکری کنید. با نقل و انتقال تجربیات خود و دیگران به یکدیگر، در راه ترک سیگار قدم های محکم و موثری بردارید.