

حداقل ۶۹ ماده شیمیایی موجود در سیگار می تواند منجر به سرطان شود. به گزارش موسسه ملی سرطان در آمریکا، سیگار برگ سطح بالاتری از مواد سرطان زا و سموم را نسبت به سیگار معمولی در خود دارد.

استنشاق دود ناشی از قلیان نیز خطرناک تر از دود سیگار است و ترکیبات سمی و مونوکسید کربن بیشتری نسبت به سیگار دارد.

**سیستم عصبی مرکزی:** یکی از مواد تشکیل دهنده دخانیات، نیکوتین است که مستقیم روی مغز اثر می گذارد و تاثیر آن در ثانیه آشکار می شود. این ماده، محرک سیستم عصبی مرکزی است و اثرات زودگذر آن منجر به احساس انرژی بیشتر می شود. این اثر به سرعت فروکش کرده و خستگی و کرختی جایگزین آن می شود. نیکوتین موجود در سیگار خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و ضعف بینایی را افزایش می دهد. همچنین حواس چشایی و بویایی را نیز می تواند تضعیف کند. بنابراین فرد استعمال کننده سیگار کمتر از مواد غذایی و طعم آنها لذت می برد.

**دستگاه تنفسی:** هنگامی که شما دود سیگار را استنشاق می کنید، در حال گرفتن موادی هستید که به ریه آسیب می رساند. با گذشت زمان ریه های شما توانایی خود را برای فیلتر کردن مواد شیمیایی مضر از دست می دهد. سیگاری ها بیشتر در معرض خطر عفونت های تنفسی، سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند. برونشیت مزمن و

آمفیزم نیز با گذشت زمان به همراه بیماری انسدادی مزمن ریه خود را نشان خواهد داد. در درازمدت سرطان ریه آخرین نتیجه استعمال سیگار خواهد بود. علاوه بر این کودکان والدین سیگاری بیشتر در معرض خس خس سینه، تنگی نفس و آسم هستند. عفونت های گوش و ذات الریه نیز در این کودکان شایع تر است.

**سیستم قلب و عروق:** سیگار کشیدن کل سیستم قلبی عروقی را درگیر خود می کند. نیکوتین باعث افزایش قند خون می شود و پس از مدت کوتاهی شما دچار احساس خستگی می کنید. نیکوتین همچنین باعث سفت شدن رگ های خونی و محدودیت جریان خون به قلب می شود؛ چیزی که به آن بیماری عروق محیطی می گویند. سیگار باعث کاهش سطح کلسترول خوب و افزایش فشار خون شده و در نتیجه با افزایش و تجمع کلسترول بد، منجر به تصلب شرایین می شود. سیگار همچنین خطر لخته شدن خون را افزایش می دهد. در درازمدت افراد سیگاری بیشتر در معرض سرطان خون یا لوسمی هستند. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض دود دست دوم خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب و سکته مغزی را بالا می برد.

**پوست، مو و ناخن:** برخی از نشانه های واضح سیگار کشیدن شامل تغییر ساختار پوست است. سیگار باعث تغییر رنگ پوست، چین و چروک و پیری زودرس می شود. ناخن ها و پوست انگشتان دست نیز ممکن است در

اثر استعمال سیگار زرد شوند. بروز لکه های زرد یا قهوه ای روی دندان ها نیز شایع است.

**دهان و دندان:** افراد سیگاری بیشتر در معرض مشکلات دهان و دندان هستند. مصرف دخانیات می تواند منجر به التهاب لثه یا بیماری های پریدونتال شود. این مشکلات منجر به از دست دادن دندان ها، و بوی بد دهان می شوند.

**مقاومت به انسولین:** استعمال سیگار سبب بروز مقاومت به انسولین می شود و فرد را بیشتر در معرض دیابت نوع دو قرار می دهد.

**دستگاه گوارش:** مصرف دخانیات منجر به کاهش اشتها، بروز تهوع و در نهایت ابتلا به زخم های گوارشی می شود.

**سیستم تولید مثل:** سیگار با محدود کردن جریان خون فرد را در معرض ناباروری قرار می دهد. زنانی که سیگار می کشند، ممکن است یائسگی در سنین پایین تر را نسبت به سایرین تجربه کنند. سیگار کشیدن خطر ابتلای یک زن به سرطان گردن رحم را نیز افزایش می دهد.

**فرایند بارداری:** افراد سیگاری بیشتر سقط جنین، مشکلات مربوط به جفت و زایمان زودرس را تجربه می کنند. به علاوه احتمال تولد نوزاد با وزن کم در زنان سیگاری بیشتر است. نوزادان متولد شده از مادران



منبع: سایت رسمی وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره :

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

## مضرات مصرف دخانیات

کد شناسه: wd-pf-53



مشاور علمی: دکتر رزیتا شریف روحانی متخصص طب داخلی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

بازبینی زمستان ۱۳۹۹

سیگاری بیشتر در معرض نقص های هنگام تولد و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد هستند. عفونت گوش و حملات آسم نیز در این کودکان شایع است

**توصیه هایی برای ترک سیگار :**

خوردن و نوشیدن

نوشیدن و خوردن وعده های غذایی

کوچک سالم و کم کالری و جویدن

آدامس تمایل به مصرف سیگار را

کاهش میدهد.

به خودتان پاداش دهید

دندان هایتان را مسواک بزنید

اجتناب از نوشیدن الکل

از مناطق مناسب برای سیگار

کشیدن دوری کنید

به دلایلتان برای ترک سیگار فکر کنید

ورزش کنید

زمان خود را با فعالیت های سازنده پر کنید.

یک حامی برای خود انتخاب کنید

محدود کردن مصرف کافئین

خلق و خوی بد خود را تحمل کنید