



MILAD HOSPITAL

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد
دفتر بهبود کیفیت

مضرات سیگار و دخانیات ، خود مراقبتی در
مورد سیگار و دخانیات

تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۰۹/۲۴

تاریخ بازنگری: -

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۱۵

M-FO/418NM

تنباکو چیست؟

تنباکو ، گیاهی با برگهای پهن و سبز رنگ است که در آب و هوای گرم می روید. تنباکو به شکل خشک، مرطوب و طبیعی موجود است و از طریق سیگار، سیگار برگ ، پیپ و قلیان به صورت تدخين (دود کردن)، جویدن (تنباکوی بدون دود) و به صورت پودر شده از طریق استنشام از راه بینی (انفیه) مصرف می شود. همه روش های استعمال تنباکو ، مقدار زیادی نیکوتین وارد جریان خون مصرف کننده می کند. همانگونه که اشاره شد یکی از رایج ترین روش های مصرف تنباکو در کشور ما استفاده از سیگار و قلیان است.

نیکوتین چیست ؟

نیکوتین یکی از چهار هزار ماده شیمیایی شناخته شده در فراورده های تنباکو است. این ماده یکی از عمده ترین ترکیبات تنباکو و یکی از اعتیاد آور ترین مواد شناخته شده است. در واقع ، علت اعتیاد به تنباکو ، نیکوتین موجود در آن است. به همین دلیل افرادی که به صورت مستمر سیگار و قلیان مصرف می کنند، به آن اعتیاد پیدا می کنند و قادر به ترک آن نیستند.

تاثیر نیکوتین بر مغز:

نیکوتین به دو صورت محرک و مسکن عمل می کند. بلافاصله پس از مصرف نیکوتین ، بخش های خاصی از غده آدرنال تحریک و در نتیجه مقداری آدرنالین آزاد می شود. هجوم آدرنالین بدن را تحریک می کند و با آزاد کردن گلوکز، فشار خون و ضربان قلب بالا می رود و تنفس تند تر می شود. از طرفی، نیکوتین تولید انسولین از لوزالمعده را متوقف می کند و به همین دلیل سیگاری ها میزان قند خونسشان کمی بالا است. نیکوتین به طور غیر مستقیم به آزاد شدن دوپامین در منطقه ای از مغز می انجامد که لذت و انگیزش را کنترل می کند و بنابراین در فرد سیگاری احساس لذت ایجاد می شود. این بازتاب شبیه عملکردی است که در برخی داروها مثل کوکائین و هروئین دیده می شود. همانطور که اشاره شد، نیکوتین تاثیر مسکن نیز دارد و این تاثیر به میزان بر انگیزش سیستم عصبی فرد و میزان نیکوتین مصرف شده بستگی دارد.

حقایقی درباره مصرف سیگار :

- ✚ مصرف سیگار موجب مشکلات قلبی ، سکت، آب مرواید ، بیماری های مزمن ریوی، آمفیزم و سرطانهای ریه ، خون، دهان، گلو، معده، لوزالمعده، گردن، کلیه، نای و مثانه می شود.
- ✚ نیکوتین، قطران (تار) و مونواکسید کربن، خطرناک ترین مواد شناخته شده در سیگارند.
- ✚ به طور متوسط ۹۰٪ سرطان های ریه به دلیل مصرف سیگار است.
- ✚ مرگ و میر ناشی از ابتلا به سرطان در میان افراد سیگاری تقریباً دو برابر افراد غیر سیگاری است. این عدد در سیگاری های پر مصرف، ممکن است به چهار برابر نیز برسد.
- ✚ مصرف سیگار توسط جوانان احتمال سوء مصرف مواد دیگر را بالاتر می برد.
- ✚ سیگار کشیدن در سنین پایین احتمال ابتلا به سرطان ریه را در فرد بیشتر می کند.
- ✚ هرچقدر سن شروع مصرف سیگار پایین تر باشد، احتمال اعتیاد به نیکوتین در فرد بیشتر است.
- ✚ مصرف سیگار سلامت عمومی فرد را به خطر می اندازد.
- ✚ افراد سیگاری، تقریباً دو تا چهار برابر افراد غیر سیگاری ، در معرض بیماری های قلبی و عروقی هستند.

- ✚ هر نخ سیگار حدود ۵/۵ دقیقه از عمر انسان می کاهد
- ✚ افراد سیگاری حدود ۱۳ تا ۱۴ سال زودتر از افراد غیر سیگاری فوت می کنند.
- ✚ مصرف سیگار سیر بهبودی فرد را به تعویق می اندازد
- ✚ مصرف سیگار موجب تنفس بد، تغییر رنگ دندان ها، بوی بد دهان، کاهش ویتامین ث ، چروک پوست، کاهش توانایی در حرکات ورزشی، آسم، سرفه، گلو درد ، زخم معده ، فشار خون و ضربان قلب بالا می شود
- ✚ مصرف سیگار در زنان باردار موجب زایمان زودرس یا تولد نوزاد با وزن پایین می شود.
- ✚ تار یا قطران در سیگار عامل سرطان زا ، سموم ملتهب کننده مژک ها عامل بیماری های ریوی، مونواکسیدکربن و فاکتورهای انعقادی عامل بیماری های قلبی/عروقی و بیماری های مادرزادی جنین و بالاخره نیکوتین عامل اعتیاد آور به شمار می آید.
- ✚ استفاده از تنباکو به هر طریقی موجب اعتیاد فرد می شود.
- ✚ سیگار احتمال خطرات قلبی شامل سکنه خفیف ، حمله قلبی ، بیماری های قلبی و عروقی و اتساع عروق را افزایش می دهد.
- ✚ نیکوتین ماده ای سمی است که استفاده از یک قطره خالص آن موجب مرگ حتمی فرد می شود.
- ✚ نیکوتین ماده ای است که به منظور دفع آفات مورد استفاده قرار می گیرد.
- ✚ استفاده از تنباکوی بدون دود موجب سرطان های دهان، گلو، مری و فرسایش لثه و بالا رفتن احتمال خطر حمله قلبی می شود.
- ✚ پرتاب سیگار نیمه خاموش در اماکن عمومی یا شخصی ، سالانه باعث آتش سوزی های محلی ، خسارات مالی و مرگ و میر بسیار می شود.

باورهای غلط در مورد مصرف قلیان :

- ✚ دود قلیان به واسطه مخزن آب این وسیله تصفیه می شود.
- ✚ دود حاصل از تنباکو حاوی مواد شیمیایی خطرناکی است که مسبب انواع سرطان اند. این مواد توسط آب تصفیه نمی شود.
- ✚ دود قلیان به اندازه دود سیگار اعتیادآور نیست، زیرا نیکوتین ندارد.
- ✚ تنباکو های رایج، همگی نیکوتین دارند، پس مصرف تنباکو به وسیله قلیان نیز نیکوتین را وارد بدن می کند.
- ✚ استنشاق دود قلیان مشکلات ریوی ایجاد نمی کند.
- ✚ دود قلیان با وجود سرد شدن ، همچنان حاوی مواد شیمیایی تولید کننده سرطان و ناسالم است.
- ✚ قلیان کشیدن از سیگار کشیدن سالم تر است.
- ✚ دود ناشی از قلیان اگر از سیگار خطرناک تر نباشد، بی ضرر تر نیست. دود سیگار به دلیل سوختن تنباکو و دود قلیان به دلیل داغ شدن تنباکو در ظرف حاوی زغال ایجاد می شود. بنابراین تولید نهایی یکی است: دود! که از مواد شیمیایی سرطان زا تشکیل شده است.
- ✚ تنباکوهای میوه ای سالم تر از تنباکو های معمولی اند.
- ✚ تنباکو های میوه ای نیز حاوی تار و مواد مولد انواع سرطان اند. تنباکو، تنباکوست، حتی اگر به عسل آغشته باشد.

حقایقی در مورد مصرف قلیان:

- ✚ در مقایسه با یک نخ سیگار ، دود قلیان مقدار بیشتری ارسنیک، سرب و نیکل دارد . ۳۶ بار بیشتر از سیگار، حاوی تار و ۱۵ بار بیشتر از سیگار حاوی مونواکسیدکربن است.
- ✚ هر چقدر طول مدت یک وعده قلیان بیشتر باشد، نیکوتین و توکسین بیشتری وارد بدن می شود.
- ✚ استفاده از قطعه مشترک دهانه قلیان، احتمال انتقال بیماری هایی مثل آنفولانزا ، عفونت، هپاتیت، سل و حتی تب خال دهانی را بیشتر می کند.
- ✚ نشستن در فضایی که دیگران قلیان مصرف می کنند، فرد را در معرض دود دوم قرار می دهد.
- ✚ دود حاصل از قلیان حاوی مواد سرطان زا و سمی بی شماری است که باعث ابتلا به سرطان ریه، بیماری های قلبی، بیماری های تنفسی ، آثار زیانبار دوران بارداری و انواع دیگر بیماری ها می شود.

✚ استفاده از عصاره های شیمیایی و رنگدانه های گیاهی ، در درازمدت ممکن است آثار سوء بر مصرف کننده داشته باشد.
✚ هر وعده قلیان کشیدن (۴۵ تا ۶۰ دقیقه) به اندازه ۱۵ تا ۵۲ عدد سیگار، مونواکسید کربن و به اندازه ۷۲ تا ۱۰۲ عدد سیگار قطران وارد بدن می کند.

دود دست دوم چیست و چه خطراتی دارد؟

دود دست دوم، دودی است که افراد غیرسیگاری به دلیل قرار داشتن در معرض دود ناشی از مصرف تنباکو (سیگار، پیپ، قلیان) استنشاق می کنند.

حقایق درباره دود دست دوم :

- ✚ دود دست دوم حداقل حاوی ۲۵۰ نوع ماده شیمیایی سمی شناخته شده است که بیش از ۵۰ نوع آن می تواند سبب انواع سرطان باشد.
- ✚ دود دست دوم موجب مشکلات و بیماری های قلبی و سرطان ریه می شود.
- ✚ غیر سیگاری هایی که در منزل یا محل کار خود در معرض دود دست دوم قرار دارند، ۲۵ تا ۳۰ درصد احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی و ۲۰ تا ۳۰ درصد احتمال ابتلا به سرطان ریه را دارند.
- ✚ تنفس دود دست دوم تاثیر مضر و فوری بر روی سیستم قلبی – عروقی دارد که این موضوع می تواند احتمال خطر حمله قلبی را افزایش دهد و در افرادی که در حال حاضر مشکلات قلبی دارند، خطرات بیشتری ایجاد کند.
- ✚ دود دست دوم احتمال سندرم مرگ ناگهانی در نوزادان را بیشتر می کند.
- ✚ دود دست دوم موجب عفونت های شدید تنفسی و مشکلات گوش در کودکان می شود.
- ✚ دود دست دوم احتمال شروع آسم در کودکان را زیاد تر کرده و در صورت وجود بیماری ، شدت آن را افزایش می دهد.

ترک سیگار

اقدامات لازم قبل از ترک سیگار :

- ✚ مقداری زیادی مایعات بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود خارج سازید.
- ✚ برای جرم گیری دندانهای خود به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ✚ با رفتن به مکانهایی که سیگار کشیدن ممنوع است، تحمل خود را در نکشیدن سیگار بالا ببرید.
- ✚ کشیدن سیگار را در منزل ، با اراده خود، به مکانی خاص محدود کنید.
- ✚ پس از مصرف غذا بلافاصله میز را ترک کنید و سیگار پس از غذا را حذف کنید.
- ✚ میزان مصرف کافئین را کاهش دهید .
- ✚ در محل زندگی یا کار خود جانشین هایی برای سیگار قرار دهید. برای مثال تنقلاتی نظیر آجیل، آبنبات و در اختیار داشته باشید.

گامهای اولیه برای ترک سیگار

- ✚ تعداد سیگارهای خود را در طول روز کاهش دهید.
- ✚ تنها نیمی از هر عدد سیگار بکشید.
- ✚ کشیدن اولین سیگار خود را یک ساعت به تاخیر بیندازید.
- ✚ تعداد سیگارهایی را که می توانید در طول روز بکشید محدود کنید.
- ✚ زیر سیگاری خود را تمیز نکنید.
- ✚ به تنهایی سیگار بکشید.
- ✚ سیگار کشیدن را برای خود نامطبوع سازید. برای مثال در شرایطی که معمولاً سیگار کشیدن برایتان مطلوب نیست ، این

✚ کار را انجام دهید.

✚ ته سیگارهای خود را در یک لیوان بزرگ جمع آوری کنید. این کار به شما یادآوری می کند چه تعداد سیگار کشیده اید و تا چه اندازه بوی باقی مانده از آنها نامطبوع است.

گامهای ثانویه برای ترک سیگار

✚ آماده شوید :

✚ تاریخ ترک را مشخص کنید.

✚ به شکل مثبت و قاطع تصمیم بگیرید که می خواهید ترک کنید.

✚ تمام دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید:

✓ آیا نگران سلامتی خود و اطرافیانتان هستید؟

✓ آیا می خواهید الگوی خوبی برای فرزندانان باشید؟ و از این قبیل از خود پرسید:

✓ چه چیزهای در گذشته باعث شد که شما نتوانید سیگار را ترک کنید؟

✓ بزرگترین مشکل شما پس از ترک سیگار چه خواهد بود؟ چگونه با آن مقابله خواهید کرد؟

✓ چه کسی در این مسیر به شما کمک خواهد کرد؟

✓ سیگار چه لذت هایی به شما می داد و پس از ترک آن به چه روش های دیگری این لذت را کسب خواهید کرد؟

✚ از دارو و درمانهای جایگزین ، به درستی کمک بگیرید.

✚ امروزه جایگزین های نیکوتین جهت ترک سیگار مورد استفاده قرار می گیرد که رایج ترین آنها آدامس نیکوتین ، بر چسب پوستی نیکوتین و اسپری نیکوتین است ، برای کسب اطلاعات بیشتر درباره چگونگی مصرف داروها یا جایگزین های نیکوتین با پزشک ،شورت کنید.

✚ مهارتهای جدید و رفتارهای جدید بیاموزید.

✚ زمانی که میل شدید برای مصرف دارید ، حواس خود را پرت کنید.

✚ در آغاز ترک برنامه معمول خود را تغییر دهید.مثلاً در محیط دیگری غذا میل کنید

✚ برای کاهش استرس خود کاری انجام دهید: ورزش کنید ،

✚ کتاب بخوانید، حمام گرم بگیرید.

✚ کار سرگرم کننده ای برای هر روز خود تدارک ببینید.

✚ آب و مایعات زیادی بنوشید.

✚ در جستجوی کمک ، حمایت و تشویق باشید .

✚ مطالعات نشان می دهد که حمایت و تشویق اطرافیان تاثیر بسیار مثبتی در موفقیت فرد دارد. به روش های مختلف می توانید کمک بگیرید:

✓ به خانواده ، دوستان و همکارانتان بگویید که در حال ترک سیگارید و از آنها در خواست حمایت کنید، از آنها

بخواهید جلوی شما سیگار نکشند.

✓ از مشاوران متخصص در زمینه ترک سیگار کمک بگیرید. مشاوره شانس شما را برای ترک دو برابر می کند.

✚ برای رویارویی با موقعیت های سخت احتمالی آماده باشید.

✚ برخی موقعیت های خاص ، ممکن است شمار را برای مصرف دوباره مردد

کنند. این موقعیت ها را بشناسید:

✓ دوستان سیگاری: هم نشینی با افراد سیگاری تمایل شما را به سیگار بیشتر می کند. بنابراین از هم نشینی

با آنها اجتناب کنید.

✓ اضافه وزن: بسیاری از سیگاری ها پس از ترک سیگار اضافه وزن پیدا می کنند. غذای سالم و متعادل

بخورید، ورزش کنید و اجازه ندهید اضافه وزن شما را از هدف اصلی دور کند.

✓ خلق منفی یا افسرده: خلق پایین و افسرده، ممکن است شما را برای مصرف مجدد سیگار دچار تردید کند.

راه های بیشمار وجود دارد که می تواند خلق شما را بهبود بخشد راه هایی به مراتب بهتر از سیگار.

✚ انتظارات واقع بینانه و روشن درباره ترک سیگار داشته باشید.

✚ انتظارات واقع گرایانه ای نسبت به موضوع داشته باشید. برای مثال بدانید که ترک سیگار آسان نیست ولی غیر ممکن هم نیست.

✚ آگاه باشید که علائم بهبودی به طور تدریجی حاصل می گردد.

✚ آگاه باشید که اغلب بازگشت ها در اولین هفته پس از ترک اتفاق می افتد، یعنی زمانی که علائم بارزند و بدن شما هنوز به نیکوتین وابستگی دارد.

✚ دقت کنید که احتمال بازگشت تا حدود ۳ ماه پس از ترک وجود دارد؛ بخصوص زمانی که اتفاقات غیر منتظره و تنش زا به وقوع می پیوندد.

✚ بدانید اغلب افرادی که سیگار را برای همیشه کنار گذاشته اند ، در نهایت پس از بارها کوشش به هدف خود رسیده اند.

✚ در روزهای نخستین ترک فعالیت های خاصی انجام دهید.

✚ بطور مثال آنچه شما را به یاد سیگار کشیدن می اندازد، از خود دور سازید. چیز هایی نظیر زیر سیگاری ، فندک و مانند آن.

✚ جعبه ای برای ذخیره مالی حاصل از نخریدن سیگار، تهیه کنید.

✚ به جای آنکه پس از صرف غذا در حسرت روشن کردن سیگار باشید،

✚ بلافاصله به شستن دندان هایتان بپردازید.

✚ به کار یسرگرم کننده که سالها پیش انجام می داده اید، بپردازید.

✚ در طول روز خود را کاملاً مشغول و سرگرم نگهدارید.

➤ نسبت به توجیهات درونی خود هشیار باشید.

✚ دو دلیل مشترک که افراد برای توجیه دوباره سیگار کشیدن به کار می برند، کنترل استرس و ترس از افزایش وزن است.

✚ از خود بپرسید که چرا می خواهید دوباره خود را برای سیگار کشیدن متقاعد سازید. انگیزه اصلی شما چیست؟ آیا روی آوردن دوباره سیگار به تنها راه حل قابل دسترس شما است؟ آیا سیگار همان چیز است که به راحتی نیاز دارید؟ آیا سلامت خودتان ، خانواده و دوستانتان موضوع مهمی نیست؟

✚ توجیهاتی که برای مصرف سیگار مجدد به کار می برید، پیش بینی و با آن مبارزه کنید.

✚ برای این مراحل قبل از وقوع ، برنامه ریزی کنید، تنفس عمیق، تغییر و تنوع در کارهای قدم زدن تند و تماس با یک دوست غیر سیگاری ، به یادآوردن دلایل ترک سیگار و عوارض آن ، از جمله راههای ممکن است.

➤ علائم فیزیکی ناشی از ترک را بشناسید و آن را کنترل کنید.

✚ زمانی که فرد سیگار را کنار می گذارد، این احتمال وجود دارد که بدن دوران سازگاری سختی را پشت سر بگذارد. البته این واکنش ها در افراد متفاوت است. نگران نباشید ، علائم فیزیکی ناشی از ترک سیگار به مراتب قابل تحمل تر از عوارض ناشی از مصرف سیگار خواهد بود . در اینجا به شماری از این علائم و واکنش ها اشاره می شود:

✓ خشکی دهان، گلو، لته، زبان : این ویژگی ها به دلیل تغییرات شیمیایی دهان شما اتفاق می افتد. نوشیدن آب سرد، آب میوه یا جویدن آدامس و نیز شستن دهان، قرقره کردن آب نمک یا استفاده از ویتامین ث می تواند مفید واقع شود.

✓ گرسنگی شدید : پس از کنار گذاشتن سیگار، غذاها برای شما مزه بهتری خواهند داشت و میل به خوردن غذا در شما بیشتر می شود، زیرا پیش از آن پرزهای چشایی شما به دلیل مصرف سیگار حساسیت خود را از دست داده بودند. هر روز صبح، صبحانه میل کنید. در طول روز سه وعده غذای متعادل صرف کنید. آب و مایعات کم کالری بنوشید. در بین غذاها ، خوراکی کم چربی و کم کالری میل کنید.

✓ سردرد : این مشکل به دلیل اتساع رگ های خونی در سر، به دلیل افزایش سطح اکسیژن در آن رخ می دهد. حمام آب گرم بگیرید. از فنون آرامش عضلانی یا مراقبه استفاده کنید.

✓ مشکل در خوابیدن : مقاومت شما در نکشیدن سیگار می تواند موجب اختلالاتی در خواب شود. مصرف چای و قهوه را به خصوص پس از ساعت ۶ بعد از ظهر کاهش دهید. تمریناتی در زمینه آرامش عضلانی و مراقبه داشته باشید.

- ✓ بی‌نظمی دستگاه گوارش : پس از حذف سیگار ، به دلیل فقدان نیکوتین احتمالاً حرکات دودی معده کاهش خواهد یافت، زیرا نیکوتین در بدن به صورت محرک عمل می‌کرده است. بنابراین، پس از صرف غذای خود ، با خوردن دانه های روغنی، میوه و سبزیجات، میزان فیبر را افزایش دهید و روزانه شش تا هشت لیوان آب بنوشید
- ✓ کج خلقی : احتمال دارد پس ترک سیگار ، فشارهای درونی زیادی برای مصرف دوباره به وجود آید، خانواده و دوستان خود را درباره تصمیم به ترک سیگار آگاه سازید. در صورت امکان از وقایع پر استرس یا موقعیت ها و افرادی که ممکن است اوضاع را بدتر کنند، پرهیزید. یک برنامه ورزشی برای خود در نظر بگیرید. برای مثال پیاده روی یکی از بهترین برنامه هاست. حمام آب گرم بگیرید . با دوستانتان درباره وضع فعلی خود صحبت کنید.
- ✓ سرفه : این عارضه ممکن است به عنوان یک علامت منفی ارزیابی گردد. در حالی که سرفه علامت مثبتی از تخلیه خلط ها و آلودگی موجود در ریه است. می توانید آب گرم بنوشید و از آبنبات های بدون قند استفاده کنید.

➤ برای کسب اطلاعات بیشتر با مشاور تماس بگیرید

🏠 همکار محترم به شما تبریک می گویم تصمیم بسیار خوبی گرفته اید. خود را برای ترک سیگار تشویق کنید و به خودتان یادآوری کنید تصمیمی که گرفته اید برای خود و عزیزانتان بسیار مفید است. در صورتی که برای ترک سیگار اطلاعات بیشتری لازم دارید با مشاور متخصص تماس بگیرید.

منابع : برگرفته از معاونت دانشجویی و فرهنگی مرکز مشاوره دانشگاه تهران ۱۳۹۰
واحد آموزش سلامت بیمارستان فوق تخصصی میلاد لاهیجان