



استعمال دخانیات

گروه هدف : بیمار و خانواده



سلامتی سرمایه ای است که جایگزین ندارد

کد پمفلت استعمال دخانیات (۰۳) ۱۴۰۵

فاطمه قنبرزاد کارشناس بهداشت محیط

گردآورنده

دخانیات چیست و چرا خطرناک است؟

دخانیات به محصولاتی گفته می شود که از گیاه تنباکو تهیه شده و حاوی ماده ای به نام نیکوتین هستند. نیکوتین ماده ای اعتیادآور است که به سرعت فرد را وابسته می کند.

انواع رایج دخانیات شامل:



- سیگار
- قلیان
- پیپ
- تنباکو

زمانی که دود سیگار وارد بدن می شود، هزاران ماده شیمیایی مضر نیز وارد ریه و خون می شوند. بسیاری از این مواد سمی بوده و برخی از آن ها باعث سرطان می شوند.

مهمترین مواد موجود در دود سیگار

- نیکوتین
- مونوکسید کربن
- قطران (TAR)
- آمونیاک
- فلزات سنگین و مواد سرطان زا

این مواد به مرور زمان به قلب، ریه، مغز و سایر اعضای بدن آسیب می رسانند.

استعمال دخانیات چه تاثیری بر بدن دارد؟

اثرات بر دستگاه تنفسی

ریه ها اولین عضوی هستند که آسیب می بینند. فرد سیگاری ممکن است دچار:

- سرفه های مداوم
- تنگی نفس
- خس خس سینه
- کاهش توان جسمی

اثرات بر قلب و عروق

سیگار باعث تنگ شدن رگ ها و افزایش فشار خون می شود و خطر سکته قلبی و مغزی را افزایش می دهد.

اثرات بر ظاهر فرد

- زرد شدن دندان ها
 - بوی نامطبوع دهان
 - پیری زودرس پوست
 - کاهش شادابی چهره
- از پیامد های شایع مصرف دخانیات هستند

بیماری های شایع مرتبط با دخانیات

- سرطان ریه
 - سرطان دهان و حنجره
 - بیماری های قلبی و عروقی
 - برونشیت مزمن
 - بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)
 - سکته مغزی
- بسیاری از این بیماری ها سال ها پس از شروع مصرف سیگار ظاهر می شوند و ممکن است زندگی فرد را به طور جدی تحت تاثیر قرار دهند.

دود دست دوم؛ خطری برای اطرافیان

افرادی که در کنار فرد سیگاری زندگی یا کار می کنند نیز دود سمی سیگار را تنفس می کنند. این دود که دسته دوم نام دارد برای اطرافیان نیز خطرناک است.

کودکان در معرض دود سیگار

- عفونت تنفسی
- آسم
- آلرژی
- مشکلات رشد ریه

زنان باردار

قرار گرفتن در معرض دود سیگار می تواند سلامت مادر و جنین را به خطر اندازد .

ترک دخانیات؛ بهترین تصمیم برای زندگی بدن انسان توانایی ترمیم خود را دارد و با ترک دخانیات بسیاری از آسیب ها کاهش پیدا می کند.

فواید ترک سیگار

- تنفس راحت تر
- کاهش خطر بیماری های قلبی
- افزایش انرژی و نشاط
- صرفه جویی در هزینه ها
- افزایش طول عمر
- چند توصیه برای ترک موفق



چند توصیه برای ترک موفق

- ◊ تصمیم جدی بگیرید
- ◊ از خانواده و دوستان کمک بخواهید.
- ◊ ورزش و فعالیت های بدنی را افزایش دهید
- ◊ از محیط های محرک دوری کنید.
- ◊ در صورت نیاز از مشاوره تخصصی استفاده کنید.

