

دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

# راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان

## فصل نهم: سیگار و دخانیات

## فصل نهم: سیگار و دخانیات



# سیگار و دخانیات

➤ مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است.

➤ ماده اعتیاد آور سیگار نیکوتین است که با اثر بر روی دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می شود.

➤ میانگین سن شروع سیگار در کشور در مردان ۱۹ سال و در زنان ۲۱ سال است.



## دخانیات موجب چه بیماری هایی می شود؟

➤ مصرف دخانیات منجر به موجب افزایش خطر بیماریهای قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت، ناراحتی و عفونت تنفسی، اختلالات عروقی، زخم های معده و دوازدهه می شود.

➤ احتمال ناتوانی جنسی در مردان سیگاری دو برابر مردان غیر سیگاری است.

➤ زنانی که سیگار می کشند بیشتر دچار نازایی، حاملگی خارج رحمی، سقط خودبخودی و زایمان جنین مرده می شوند.



## دخانیات باعث چه سرطان هایی می شود؟

➤ دخانیات خطر انواع سرطان ها را زیاد می کند. مصرف دخانیات سبب افزایش خطر بروز سرطان های زیردردن می شود.

➤ سرطان های سرو گردن مانند دهان، حلق و حنجره سرطان ریه (از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه ۹ نفر مصرف کننده دخانیات بوده اند).  
سرطان های گوارشی مانند معده، مری، لوزالمعده و روده سرطان مثانه و کلیه، سرطان دهانه رحم و سرطان خون.



# ریه فرد سیگاری



# قلیان را جایگزین سیگار نکنید

➤ بسیاری از مردم تصور می کنند که قلیان از سیگار خطر کمتری دارد در حالیکه در بسیاری از موارد خطر قلیان بیشتر هم هست.

➤ قلیان ۴۰۰ ماده سمی و سرطان زا دارد.

➤ تنباکوهای میوه ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع سم مواد مضرتری هم دارند که می تواند باعث آلرژی ، آسم و حساسیت شوند.

➤ هر وعده قلیان معادل ۱۰۰-۵۰ نخ سیگار است.

➤ علاوه بر مضرات بسیار زیاد دود قلیان، عفونت های از قبیل سل، ویروس تبخال، هپاتیت، ویروس های که عامل عفونت های تنفسی، سرماخوردگی و بیماری های روده ای هستند نیز از طریق مصرف قلیان مشترک انتقال می یابند.





# قلیان را جایگزین سیگار نکنید

کشیدن قلیان می تواند باعث افسردگی، رنگ پریدگی، سردرد و سرگیجه شود.

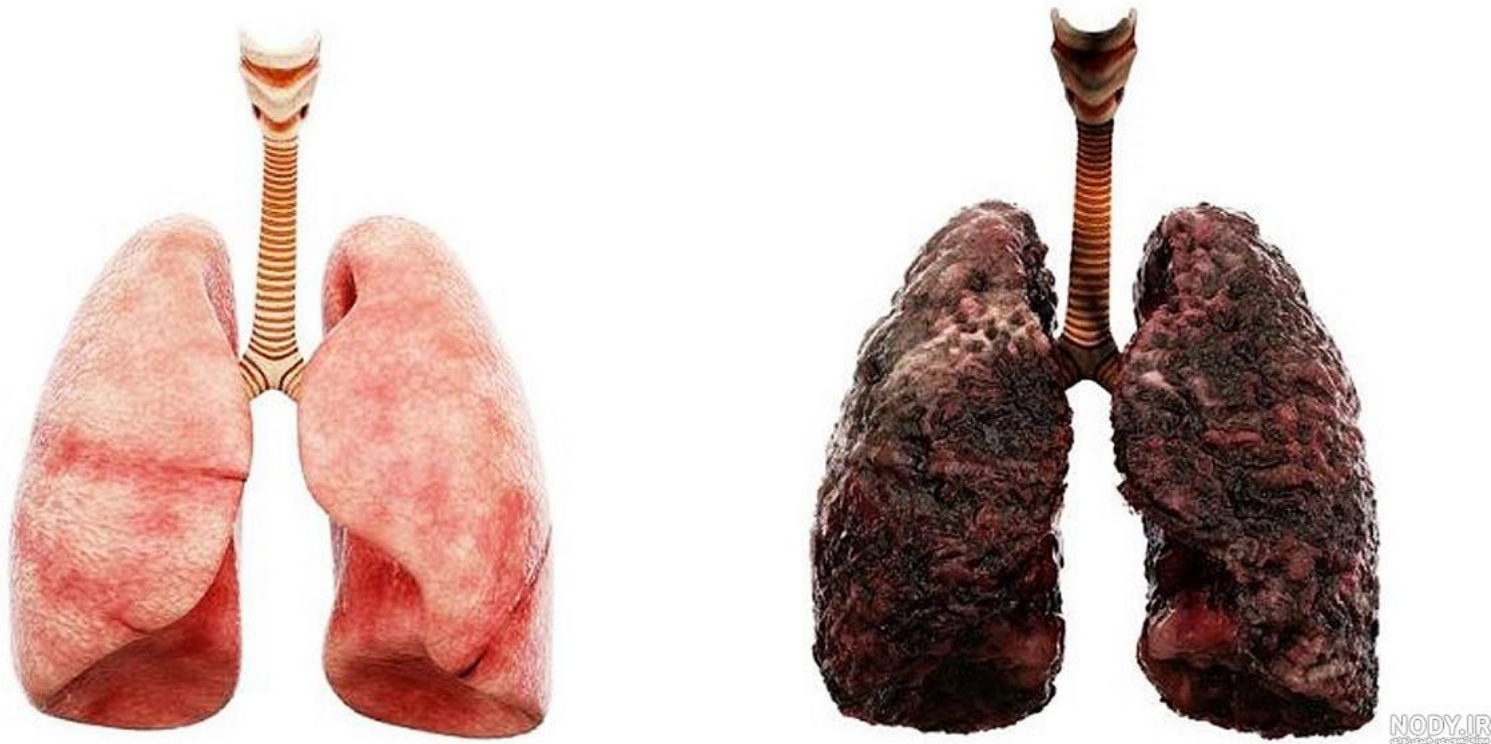
آزمای دست، مشکلات دندانی و تحلیل استخوان فک و صورت از دیگر عوارض مصرف قلیان است.

با وجود این همه عوارض قلیان، بیشتر مردم بر این باورند که قلیان تاثیری بر روی سلامت آنها ندارد و ضرر قلیان از سیگار کمتر است.

آنها بر این باورند که به دلیل گذشتن دود قلیان از آب توتون تصفیه می شود در حالی که حتی این عمل باعث تشدید عوارض توتون می شود.



# ریه سالم و ریه قلیانی



# سیگار الکترونیکی

➤ سازمان جهانی بهداشت تاکید می کند که سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین و مواد سمی هستند که می تواند باعث سرطان و اختلالات قلبی عروقی شوند.

➤ استفاده از این محصولات بر رشد مغزی نوجوانان اثر منفی گذاشته و در دوران بارداری می تواند به جنین آسیب برساند

➤ دستورالعمل های معتبر دنیا استفاده از سیگارهای الکترونیکی را به عنوان یک روش موثر در ترک سیگار تایید نمی کنند.

➤ بنابراین بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان ترک کامل استفاده از تمام محصولات تنباکو از جمله سیگارهای الکترونیکی است.



# چرا سیگار کشیدن اعتیاد آور است؟

➤ ماده اصلی اعتیاد آور در سیگار نیکوتین است.

➤ با کشیدن سیگار مغز به سرعت به نیکوتین عادت می کند و شروع به ترشح دو ماده دوپامین و نوراپی نفرین می کند.

➤ این دو ماده نقش مهمی در تنظیم اعمال بدن دارند.

➤ وقتی مغز این دو ماده را بیش از حد ترشح می کند سطح کلی مواد شیمیایی در مغز بهم می ریزد و مغز انسان برای اینکه با این مشکل مقابله کند شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می کند.

➤ این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می شوند زمانی که سیگار نمی کشید احساس افسردگی و خستگی کرده و در نتیجه مجدداً سیگار بکشید.



# انواع دود سیگار

➤ **دود سیگار دست اول:** این دود ، دودی است که به طور مستقیم به وسیله فرد سیگاری استنشاق می شود.

➤ **دود سیگار دست دوم:** دود سیگار دست دوم، دود سیگاری است که در محیط وجود دارد و دیگران آن را استنشاق میکنند مثلاً وقتی پدر، مادر یا همسر شما سیگار می کشند و دود آن به اجبار وارد ریه شما هم می شود. امروزه ثابت شده است که همه بیماری های ناشی از سیگار کشیدن در افراد سیگاری دست دوم هم ممکن است رخ بدهد.

➤ **دود سیگار دست سوم:** این دود باقیمانده دود بر روی سطوح محیطی است. دود حاصل از سیگار می تواند بر روی دیوار، سقف و وسایل خانه مانند فرش، پرده و سایر اسباب خانه جذب شده و از طریق پوست و استنشاق غبار و بلع وارد بدن شود.



# مزایای ترک سیگار

➤ ترک سیگار بهترین کاری است که افراد سیگاری می توانند برای بهبود سلامت خود انجام دهند.

➤ بسیاری از اثرات مصرف تنباکو با قطع سیگار کم می شود.

➤ به طور مثال در چندروز اول بعد از ترک سیگار فشارخون کاهش می یابد سطح دی اکسید کربن خون پایین میاید و خطر حمله قلبی کاهش می یابد.

➤ ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار نیکوتین بدن شما تمام می شود و حس چشایی و بویایی شما به سطح معمول باز می گردد.





# با تشکر و سپاس

