

آنچه همه باید در مورد استعمال دخانیات و بیماری ها بدانند.



✓ سیگار عامل حداقل ۱۴ سرطان مختلف در بدن انسان است.

✓ ۹۰٪ سرطانهای ریه و ۸۳٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در اثر استعمال دخانیات است.

✓ استعمال دخانیات باعث ناتوانی جنسی و عقیمی در مردان و همچنین نازایی در زنان می شود.

✓ نباید فراموش کرد که مصرف تنباکو به روشهای مختلف علاوه بر سرطان ریه می تواند منجر به بروز سرطان های متعدد در اعضای مختلف بدن شده، سلامتی فرد و در نتیجه سلامتی جامعه را به خطر اندازد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار
بیمارستان قمر بنی هاشم (ع) جوین
واحد منابع انسانی

استعمال دخانیات عامل ۹۰٪ سرطان های ریه و ۸۰٪ برونشیت مزمن و ۲۵٪ بیماری های ایسکمیک قلبی است و بطور کلی سیگار کشیدن بر روی تمام قسمت های بدن آثار سوء خود را می گذارد؛ از پوست که باعث تیرگی و چین و چروک و پیری زودرس در آن شده، تا استخوان ها که باعث استئوپروز (پوکی استخوان) در آنها می شود.

هیچکدام از اعضاء بدن از آثار زیان بار سیگار در امان نیستند، بعد از ۲۰ سال سیگار کشیدن از هر ۴ نفر سیگاری ۱ نفر فوت می کند و ۳ نفر به یک بیماری ناشی از سیگار کشیدن مبتلا می شوند و بعد از ۴۰ سال سیگار کشیدن از هر ۲ نفر سیگاری، ۱ نفر فوت می کند و یک نفر به بیماری حاصل از این عادت ناپسند مبتلا می شود. به راستی این ماده شوم حاوی هزاران ماده سمی است و به هزاران طریق جان انسان ها را می گیرد.



سیگار کشیدن مادران نه تنها در دوران بارداری و بعد از آن برای خودشان مضر است، بلکه دارای اثرات طولانی مدت بر روی نوزادان و فرزندانشان می باشد.

بسیاری از این بیماری ها مثل بیماری های تنفسی و یا کاهش کارکرد تنفسی در نوزادان و کودکان نیز اتفاق می افتد و سیگار کشیدن هر کدام از والدین شدت این بیماری ها را وخیم تر می کند.



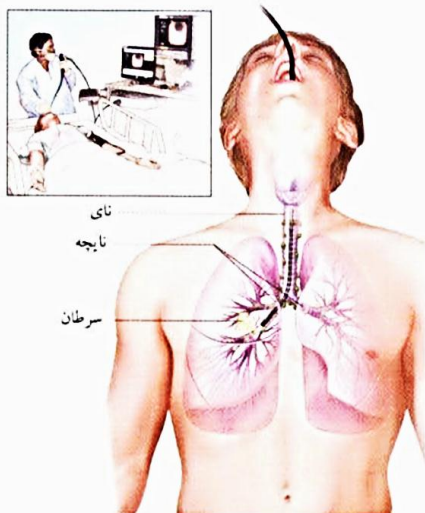
سرطان های لب، زبان و دهان در اثر جویدن تنباکو حاصل می شود.

استعمال دخانیات روند آترواسکلروز یا تصلب شرایین را تسریع می کند. آترواسکلروز ممکن است باعث باریک شدن شریان های پا و در نتیجه درد در حین راه رفتن شده و ادامه مصرف دخانیات می تواند موجب گانگرن (سیاه شدن) عضو و قطع شدن انگشتان پاها و اندام شود. مطالعات بی شمار نشان داده اند که مهمترین علت قطع اندام تحتانی، بیماری های عروق محیطی است که قویترین عامل خطر آن مصرف دخانیات است.

نیکوتین موجود در دود سیگار موجب افزایش واضح ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون می شود. در اثر استعمال دخانیات قلب مجبور به کار بیشتر شده و اکسیژن بیشتری نیاز دارد.

بیماری های قلبی عروقی، سکنه های مغزی، بیماری های تنفسی و بسیاری از بیماری های کشنده در اثر استعمال دخانیات دیر یا زود در افراد سیگاری و افرادی که با آنها زندگی می کنند، اتفاق می افتند.

سیگار عامل حداقل ۱۴ سرطان مختلف در بدن انسان است که مهم ترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد، سرطان روده بزرگ و



به نظر می رسد مرگ و میر زنان و مردان بر اثر سرطان ریه بیشتر از مجموع سرطان های پروستات، پستان و روده بزرگ است.

آیا سیگار تهدیدی جدی برای سلامتی است؟

تنباکو همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها، مواد تشکیل دهنده سیگار هستند. در واقع سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و ۸۰ ماده سرطان زا می شود شواهد علمی نشان می دهند که تمام انواع محصولات دخانی به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می شوند.

دود سیگار دارای دو جریان اصلی و فرعی است:

(۱) جریان اصلی هنگام پک زدن، وارد دهان و ریه فرد سیگاری می شود.

(۲) جریان فرعی که بسیار خطرناک تر است در فاصله پک زدن ها از نوک سیگار انتشار یافته و در محیط پخش می شود که هم اطرافیان فرد سیگاری از این دود استنشاق می کنند و هم در تنفس بعدی وارد ریه فرد سیگاری می شود.

دود قلیان نیز از این امر مستثنی نیست و آسیب های فراوانی را به همین ترتیب بر فرد مصرف کننده و اطرافیان وی وارد می کند.

با مصرف هر نخ سیگار، فرد سیگاری با سه نوع پدیده اصلی بیماری زادر سیگار روبرو می شود:

- (۱) سمیت حاد یا فوری مثل تنگی نفس بعد از سیگار کشیدن
- (۲) سمیت مزمن یا طولانی مدت مثل سرطان ریه
- (۳) اعتیاد به ماده اعتیاد آور موجود در سیگار یا اعتیاد به نیکوتین