

اعتیاد به نیکوتین:

کلیه ترکیبات دخانی حاوی ماده ای به نام نیکوتین هستند که به شدت اعتیاد آور است.

بعد از مدتی که یک فرد شروع به مصرف منظم سیگار نمود (حتی مصرف گاهگاه سیگار) بدن بیشتر و بیشتر نیکوتین طلب می کند.

متأسفانه افراد سیگاری اعتیاد آور بودن سیگار را قبول ندارند و متفقند که در هر زمان می توانند سیگار را به راحتی ترک کنند.

اما باید این حقیقت را پذیرفت که تنها مصرف ۱۰۰ نخ سیگار کافی است تا یک فرد برای تمام عمر وابسته و معتاد به سیگار شود.

گر چه سیگار کشیدن برای فرد سیگاری بصورت عادت در می آید اما ترک این عادت نیز غیر ممکن نیست. روشهای گوناگونی برای ترک سیگار وجود دارد ولی اکثر کسانی که در ترک موفق شده اند، به یکباره و با اراده راسخ سیگار را ترک کرده اند. این روش شاید بهترین و مؤثر ترین روش باشد ولی به هر حال روشهای دیگری نیز جهت کمک به ترک سیگار وجود دارد.



از مضرات جانی سیگار که بگذریم هزینه تهیه آن نیز بار سنگینی بر خانواده ها تحمیل می کند و خانواده هایی که یک فرد سیگاری دارند حدود ۵ درصد هزینه خوراک خود را صرف خرید سیگار می کنند.

سیگاری غیر فعال

در مطالعه انجام شده، حدود ۵۵/۵ درصد در شهر نجف آباد و ۵۱/۳ درصد در شهر اصفهان در معرض دود سیگار قرار دارند که زنان از نظر در معرض دود سیگار بودن شیوع بالاتری را نسبت به مردان دارند. هزاران نوع ماده شیمیایی مضر در سیگار وجود دارد که با کشیدن سیگار این مواد به داخل ریه ها، خون و دیگر اعضاء بدن فرد سیگاری وارد می شود.

بسیاری از این مواد از طریق دود سیگار در هوا پخش و از طریق ریه ها وارد بدن افراد غیر سیگاری می شود. که این مواد گازهای سبکی هستند که برای مدت طولانی در هوا معلق می ماند و هر چه فضای که در آن سیگار کشیده شده محدود تر و فاصله شخص غیر سیگاری از منبع دود کمتر باشد، عوارض دود سیگار برای اطرافیان بیشتر خواهد شد.

در دراز مدت استنشاق دود سیگار بویژه در فضای محدود نوعی سیگار کشیدن محسوب می شود که می تواند عوارض سیگار کشیدن طولانی از قبیل افزایش چربی خون و افزایش غلظت خون و ... را به همراه داشته باشد. به این افراد که در معرض دود قرار دارند سیگاری ثانویه یا سیگاری غیر فعال می گویند.



مقدمه:

سیگار یکی از مشکلاتی است که انسان امروزه با آن دست به گریبان است. این ماده متعرب همه ساله باعث مرگ میلیونها نفر در سراسر جهان می شود. در مطالعه انجام شده شیوع سیگار کشیدن در اصفهان (۱۵/۷٪) و در نجف آباد (۱۱/۹٪) گزارش شده است که در هر دو استان درصد سیگارها در مردان بیشتر از زنان می باشد.

انواع سرطانها، بیماریهای تنفسی و بیماریهای قلبی و عروقی از پیامدهای ناگوار استعمال سیگار هستند. ثابت شده که افراد سیگاری ۲ تا ۳ برابر افراد غیر سیگاری به بیماریهای قلبی - عروقی مبتلا می شوند و ۸۰ درصد از موارد سرطان ریه نیز در اثر استعمال سیگار ایجاد می شود. افراد سیگاری با استعمال روزانه ۲۰ نخ سیگار حدود ۸ سال از عمرشان کاسته می شود.

سخنی با خانمها - ۱

سیگار



برنامه قلب سالم اصفهان

پروژه قلب سالم برای زنان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان
مرکز طبقات قلب و عروق - واحد بیماریهای قلبی در زنان
حوزه معاونت بهداشتی - واحد بهداشت خانواده

آیا می دانید که:

- ۱- ۲۰ درصد مرگهای ناشی از بیماری قلب و عروق، در اثر استعمال سیگار است.
- ۲- سیگار کشیدن عامل ۸۰ درصد سرطانهای ریه می باشد.
- ۳- بیماریهای ناشی از سیگار بطور متوسط بعد از ۱۰-۱۵ سال از شروع اولین سیگار خود را نشان می دهند.
- ۴- افراد سیگاری نه تنها منشاء خطر برای خود هستند بلکه برای بانگین غیر سیگاری، بچهها و جنین های بدنیاآمده نیز زیان آورند.
- ۵- مادران سیگاری در دوران حاملگی رشد و نمو جنین خود را با مشکل روبرو کرده و در معرض زایمان زودرس قرار می گیرند.
- ۶- بچه هایی که والدین سیگاری دارند به احتمال زیادتر در بزرگسالی خود سیگاری می شوند.

سیگار و خانمها:

مصرف سیگار در زنان شانس ابتلا به بیماری قلبی را حدود ۱ برابر نسبت به زنانی که سیگار نمی کشند افزایش می دهد. که این افزایش ارتباط مستقیم با تعداد سیگار در روز دارد. سیگار کشیدن در خانمهای مسن ابتلا به اولین سکته قلبی را تسریع می کند. مصرف قرضهای ضد بارداری خوراکی همراه با سیگار ریسک بالایی برای بیماری قلبی محسوب می شود و ریسک سکته قلبی و مغزی را ۱۰ برابر افزایش می دهد. نکته مهم این است که ۵-۳ سال پس از ترک سیگار ریسک بیماریهای قلبی - عروقی در خانمها در حد افرادی که هرگز سیگار نکشیده اند تنزل خواهد کرد.

