



بسمه تعالی

ترک سیگار



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع) دفتر

آموزش سلامت

تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری: پاییز ۱۴۰۴

۱۴- فراهم آوردن یک محیط سالم و سلامت برای کودکان و تمام افرادی که با آنان زندگی می کنید .

۱۵- الگوی مناسبی برای فرزندانان خواهید بود .

۱۶- حذف هزینه های خرید سیگار که قابل توجه بوده و می توان آن را صرف امور بهتری کرد .

۱۷- رهایی از صدها ماده سمی و سرطان زای موجود در سیگار .

۱۸- تردد و مسافرت به وسیله قطار، هواپیما و اتوبوس برای شما و دیگر افراد سهل تر و دلپذیرتر خواهد شد .

۱۹- دیگر در محل کارتان مجبور نیستید برای سیگار کشیدن از اتاق خارج شوید !

۲۰- با ترک این عادت نادرست اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به اراده خودتان ببالید .

منبع: ۱- Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

۸- خواب بهتر و راحت تر .

۹- کاهش خطرات بیماری های قلبی، نفخ، فشارخون بالا، تپش قلب، زخم معده ، برگشت اسید معده، سرطان دهان و تعداد بیشماری از سرطان های گوناگون.

۱۰- کاهش بیش از ۵۰ بیماری و عارضه های گوناگون.

۱۱- دوباره کنترل رفتار خود را به دست خواهید آورد و با رهایی از زندان اعتیاد بار دیگر حس آزادی را باز پس خواهید گرفت.

۱۲- کاهش خطر آسیب رسیدن به نوزاد در زنان باردار.

۱۳- افزایش طول عمر (افرادی که به طور مستمر سیگار می کشند به طور متوسط ۱۶ سال از عمر خود راز دست می دهند)

رابطه سیگار و بیماریها

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد.

تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارتند از :

*از دست دادن موها

*آب مروارید (کاتاراکت)

*چین و چروک

*ضایعات شنوایی

*سرطان پوست

*فساد دندانها

*پوکی استخوان

*بیماریهای قلبی زخم معده

*سرطان رحم و سقط جنین

*تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان

*سرطان

بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است .

طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطانهای دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاق و حلق (۶ تا ۲۷ برابر)، سرطان بینی (۲ مرتبه بیشتر)، گلو (۱۲ مرتبه)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸ برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده ۲ تا ۵ برابر) وجود دارد.

*سلامت دیگران: سیگاری ها نه تنها به سلامت خودشان صدمه می زنند بلکه بهداشت و سلامت اطرافیان را نیز به مخاطره می اندازند. وجود «دود دست دوم» دود باقی مانده از سیگار کشیدن فرد سیگاری در محیط به همان مقدار خطرناک است که کشیدن خود سیگار.

*بچه های مادران سیگاری خصوصاً اگر مادران در دوران بارداری هم سیگار مصرف کنند، در خطر ابتلا به آسم هستند و یا خطر بروز مرگ ناشی از نوعی سندرم؛ سیگاری بودن مادر باردار احتمال تولد نوزاد کم وزن را افزایش می دهد.

۲۰ دلیل مهم برای ترک سیگار

۱- ظاهر آراسته تر با حذف لکه های روی انگشتان و دندانهایتان .

۲- حذف بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و تنفس راحت تر .

۳-حذف بوی سیگار از لباس، مو، و بدنتان و تمام وسایلی که با آنها سروکار دارید.

۴- پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورتتان .

۵- حذف مشکلات تنفسی از قبیل: خس خس حین تنفس، سرفه ، برونشیت مزمن، و از همه مهمتر سرطان ریه .

۶- بازیافت دوباره حس بویایی و چشایی که بر اثر استعمال سیگار از حساسیتشان کاسته شده است. دوباره طعم واقعی غذایتان را احساس خواهید کرد .

۷-احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی، افزایش قوای جسمانی .