

مضرات مصرف سیگار

تهیه و تنظیم:

هوشنگ قشقایی - کارشناس ارشد روانشناسی
مرکز مشاوره علمی کاربردی سردفتران

مضرات مصرف سیگار :

نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی سیگار نکشیده اند، خواهند مرد.

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:

۱ - از دست دادن موها

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پیوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

۲ - آب مروارید (کاتاراکت)

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند

۳ - چین و چروك

استعمال دخانيات باعث از بين بردن پروتئين هاي انعطاف دهنده يوست مي شود؛ همچنين باعث تحليل بردن ويتامين A و محدود كردن جريان خون در عروق يوست مي گردد. پوست افراد سيگاري خشك و داراي خطوط و چین خوردگي هاي ريزي در اطراف لبها و چشمهاست.

۴ - ضايعات شنوايي

افراد سيگاري ۳ برابر بيش از افراد غير سيگاري به عفونت گوش مياني دچار مي شوند.

۵ - سرطان يوست

افراد سيگاري ۲ برابر بيشتر از افراد غير سيگاري در معرض خطر ابتلا به نوعي سرطان يوست (پوسته پوسته شدن، برجستگي روي پوست) قرار دارند

۶ - فساد دندانها

افراد سيگاري ۵/۱ مرتبه بيشتر از افراد غير سيگاري در معرض خطر از دست دادن زودرس

دندانها هستند

۷ - پوکی استخوان

منواکسید کربن یکی از اصلی‌ترین گازهای سمی در خروجی آگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود.

استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همین‌طور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

۸ - بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

۹ - زخم معدۀ

استعمال دخانیات مقاومت معدۀ را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معدۀ در خنثی سازی اسید معدۀ و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معدۀ و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود. زخم معدۀ افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری اکثراً اندک است.

۱۰ - تغییر رنگ انگشتان

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخن‌ها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود

۱۱ - سرطان رحم و سقط جنین

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

۱۲ - تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان

استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

۱۳ - 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)، معدۀ (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعدۀ (۲ تا ۵ برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

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

نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد.

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:

۱- از دست دادن موها

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» میشود که این بیماری میتواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوشهای پوست روی صورت، سر و دستها شود.

۲- آب مروارید (کاتاراکت)

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

۳ - چین و چروك

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل بردن ویتامین A و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد.

پوست افراد سیگاری خشك و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمهاست.

۴ - ضایعات شنوایی

افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

۵ - سرطان پوست

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند

۶ - فساد دندانها

افراد سیگاری ۵/۱ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

۷ - پوکی استخوان

منواکسید کربن یکی از اصلیترین گازهای سمی در خروجی اگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود.

استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند

۸ - بیماریهای قلبی

بیماریهای قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

۹ - زخم معده

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری‌ها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود. زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری اکثراً اندک است.

۱۰- تغییر رنگ انگشتان

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخن‌ها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

۱۱- سرطان رحم و سقط جنین

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

۱۲- تغییر شکل دادن سلول‌های جنسی در مردان

استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری

۱۳ - 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) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

چرا نباید سیگار کشید

سیگار کشیدن یکی از عادت ها و وابستگی های زیان آور در جهان امروز و یکی از بلاهایی است که امروز گریبانگیر مردم دنیا شده و باعث می شود انسانهای زیادی به تباهی کشیده شوند و سرمایه های فراوانی به هدر رود .

آیا این تنها يك ادعای بی پایه و اساس است که ما مصرف سیگار را مضر و زیان آور برای سلامت انسان به شمار آوریم

مصرف هر يك نخ سيگار ، ۵/۵ دقيقه از عمر انسان مي كاهد

در صورت تغيير نمودن ميزان شيوع مصرف دخانيات
انتظار مي رود كه تا ۲۰ سال آينده هر سال ۱۰,۰۰۰,۰۰۰
نفر به علت سيگار كشيدن بميرند ((بد نيست بدانيد كه بيش
از نيمي از اين قربانيان ساكنين كشورهاي در حال توسعه يا
جهان سوم مي باشند .

دخانيات بيش از حوادث رانندگي ، مصرف مشروبات الكلي ،
آدمكشي ، سواستفاده از داروها ، خودكشي و آتش سوزي در
جهان موجب مرگ و مير انسانها مي
شود

هر ایرانی بالای ۱۵ سال بطور متوسط سالیانه ۹۳۰ نخ سیگار استعمال نموده است که این مقدار در بین ۱۹۰ کشور جهان رتبه ۷۱ را دارا بوده است .

سالیانه نزدیک به ۵۰,۰۰۰ نفر بعلت عوارض سیگار در ایران فوت می شوند و هزینه ناشی از مصرف سیگار در ایران رقمی بالغ بر ۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ((چهارصد میلیارد)) تومان می باشد .

نیکوتین ماده موثر و اصلی توتون ولی جز کوچکی از دود سیگار است و بیش از ۴۳ ماده سرطانزای دیگر نیز در دود سیگار وجود دارد

عنوان عارضه یا بیماری	تاثیر مصرف سیگار بر این عارضه یا بیماری
دردهای موضعی ، کمر درد	احتمال ابتلا افراد سیگاری ۲۷% و غیر سیگاری ۱۷% است
دردهای موضعی ، درد گردن	احتمال ابتلا افراد سیگاری ۱۷% و غیر سیگاری ۹% است
شانس رسیدن به سن ۷۲ سالگی	افراد غیر سیگاری ۷۸% و سیگاری ۴۲%
احتمال مرگ ناشی از ابتلا به بیماریهای قلبی	۲% از موارد مرگ بعلت عوارض ناشی از مصرف سیگار است
مرگ و میر	از هر ۵۰۰ نفر يك نفر هر سال بعلت کشیدن سیگار میمرد
سرطان و سیگار	۸۵% سرطانهای ریه بر اثر سیگار است . ۳۰% بیمارانی که بعلت سرطان می میرند سیگاری هستند . ۲۵% همسران افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند و ۳۰% سرطانهای رحم ناشی از سیگار کشیدن است .

عنوان عارضه يا بيماري	تأثير مصرف سيگار بر اين عارضه يا بيماري
سکته مغزي و سيگار	در افراد سيگاري احتمال سکته مغزي ۲,۵ برابر بيشتر است
ناتواني جنسي و سيگار	نيکوتين سيگار به دليل تأثير بر روي عروق و کم شدن جريان خون موجب ناتواني جنسي در مردان مي شود .
تأثير سيگار بر چشم	بروز آب مرواريد و خرابي شبکيه چشم در قسمت ماکولا در سيگاري ها ۲ برابر بيشتر است .
اثر سيگار بر سلامت پوست ، مو و دندان ها	سيگار دندانها را سياه ، بد رنگ و خراب مي کند . سيگار در طاسي سر و سفيد شدن موي سر موثر است . سيگار پيري زودرس را موجب شده و چين و چروک پوست در افراد سيگاري ۵ برابر شديدتر و بيشتر است .

تحقیقات نشان داده است که ۶۰٪ از افراد سیگاری از سنین ۱۵ تا ۱۶ سالگی سیگار کشیدن را آغاز می کنند و ۹۰٪ آنان از ۲۰ سالگی به مصرف سیگار ادامه می دهند و به آن وابسته می شوند

این موضوع حاکی از آن است که الگوی استعمال دخانیات که در گذشته بیشتر در بین سالمندان وجود داشته است تغییر کرده و اکنون از سنین نوجوانی و جوانی شروع می شود .

چند توصیه برای سیگار نکشیدن

دقیقا بدانید که هر روز چند نخ سیگار می کشید ، دانستن تعداد سیگارهای که شما دود کرده اید از نظر روانی می تواند برای میل به کشیدن سیگارهای بیشتر بسیار بازدارنده باشد . برای ترك یا كم كردن مصرف سیگار از سیگارهای پرهیز کنید که نیاز چندانی در کشیدن آنها احساس نمی کنید . این امر پذیرش سیگار نکشیدن در شما تقویت می کند . سعی کنید در مواقع احساس نیاز به کشیدن سیگار فکر خود را به موضوعات و فعالیت های مناسب دیگری معطوف نموده و در صورت امکان از نوشیدنی ها و خوراکی ساده و کم کالری استفاده کنید .

بلافاصله پس از صرف غذا دندان ها و دهان خود را بشوئید تا کمتر احساس کنید که به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید . هیچ وقت سیگار را در دسترس قرار ندهید و هرگز يك پاكٲ سیگار نخرید .

به خود بقبولانید که برای رسیدن به آرامش نیاز به کشیدن سیگار نیست و ورزش و تفریح های مفرح بسیار سودمندتر خواهند بود .

هیچگاه از سیگار و متعلقات آن ((فندك ، چوب سیگار ، زیر سیگار و ...)) بعنوان هدیه و پاداش استفاده نکنید .

مرتب به خود بگویید که سیگار نخواهید کشید و این
حرف را تا می توانید تکرار کنید . تصویری که از
خودتان در ذهن دارید عوض کنید و در باره خود
بعنوان کسی که دیگر سیگار نمی کشد فکر کنید
. دخانیات را بتدریج ولی با اعتماد و پشتکار به
خاتمه مصرف سیگار ترك کنید
هر روز فاصله میان مصرف را زیادتیر کنید تا پس
از گذشت چند هفته به نتیجه برسید