

زندگی شیرین را با کشیدن سیگار تلخ نکنید

مقدمه

کشیدن سیگار یکی از بزرگترین مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری در جوامع مختلف می‌باشد. مصرف سیگار به صورت یک عادت در جوامع و گروه‌های سنی مختلف درآمده است.

در تحقیقات اغلب ثابت شده است که شروع و سرآغاز مصرف دخانیات یک جنبه روانی دارد. جزء اعتیادآور سیگار نیکوتین است که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می‌شود. اعتیاد به سیگار زمینه اعتیاد به سایر مواد مخدر می‌باشد. در بسیاری از کشورها استعمال دخانیات در سطوح وسیع مانع ارتقاء سطح سلامت و افزایش طول عمر شده است. کنترل تدخین هدف اولیه پزشکی پیشگیری است و انتظار می‌رود که فواید وسیع و گوناگونی به همراه داشته باشد. تعداد مرگ و میر افراد سیگاری در ایران روزانه ۱۴۰ نفر و سالانه به ۵۰/۰۰۰ نفر می‌رسد. سیگاری‌های ایران سالانه ۳۶۵ میلیارد تومان پول سیگار می‌دهند و ۱۲ میلیون نفر ایرانی که میانگین سنی آنان بین ۳۰-۱۱ سال است آلوده به سیگار هستند.

علل اعتیاد به سیگار

- ۱- کمبود اطلاعات بهداشتی.
- ۲- پذیرش از طرف دوستان و همسالان.
- ۳- الگوبرداری از اطرافیان.
- ۴- حس استقلال و بزرگ‌نمایی.
- ۵- کمبود مهارت‌های زندگی مانند نداشتن مهارت «نه» گفتن.

مضرات سیگار

سموم موجود در دود سیگار باعث افزایش خطر ابتلاء به سرطان ریه، گلو، دهان، مثانه، خون و... می‌شود. مواد موجود در دود سیگار باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود و خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد. سیگار باعث بیماری‌های مزمن ریوی از قبیل آمفیزم، برونشیت مزمن می‌شود. سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می‌کند. دود سیگار باعث بیماری لثه، خرابی و زرد شدن دندان‌ها و بوی بد دهان و خشکی دهان می‌شود. سیگار گردش خون را ضعیف می‌کند و باعث چروکیدگی و پیری پوست صورت می‌شود. سیگار از علل ناتوانی جنسی در مردان است. احتمال پائین‌تر شدن باروری در زنان سیگاری بیشتر است.

نشانه‌های خطر در معتادین به سیگار

- ۱- اشکال در بلع به‌ویژه مواد غذایی جامد.
- ۲- پیدایش برجستگی یا لکه یا خون‌ریزی در حفره دهان یا وجود زخم طولانی مدت.
- ۳- سرفه‌های مزمن یا خلط خونی، گرفتگی یا تغییر صدا.
- ۴- افزایش دفعات سرفه یا پیدایش تغییر صدا.
- ۵- کاهش وزن زیاد، بی‌اشتهایی و تب‌های مزمن.
- ۶- پیدایش توده‌های بزرگ‌شونده در هر جای بدن.

«سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می‌اندازد، بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران به خصوص کودکان است.»

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

ترک سیگار راحت است، یک فرد ممکن است بارها سیگار را ترک کند. ولی مهم این است که فرد در ترک سیگار باقی بماند تا بتواند از اثرات مفید ترک سیگار بهره‌مند شود. مهم‌ترین عامل در ترک سیگار، اراده و تصمیم‌گیری خود فرد است و روش‌های ترک سیگار از دیدگاه اهمیت دوم برخوردار است. با توجه به اینکه سیگار، نیازهای دهانی را ارضا می‌کند

بنابر این با مصرف تنقلات و آدامس می‌توان این نیاز را برآورده ساخت. با فرا گرفتن راه‌های ایجاد آرامش و کاهش استرس‌ها مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا و کوه‌پیمایی می‌توان مصرف سیگار را کنترل کرد. در طول ترک سیگار سعی کنید روش‌هایی برای حل مشکلات خود فراهم آورید تا دوباره به سیگار روی نیاورید. یک‌روز تصمیم‌بگیرید که اصلاً سیگار نکشید و این تاریخ را به‌خاطر بسپارید ولی اگر ترک یک‌بار سیگار برایتان مشکل است سعی کنید ابتدا تعداد آن را کم کرده و هر سیگار را نصفه خاموش کنید. هر روز نسبت به روز قبل تعداد سیگار کمتری بکشید. زمانی که میل شدید به کشیدن سیگار پیدا می‌کنید، از جا بلند شوید، نفس عمیق بکشید، چند قدم راه بروید یا یک‌نوشتنی مثل آب میوه میل کنید و مطمئن باشید اگر بتوانید یک‌بار مبارزه کنید می‌توانید برای همیشه با عادات بد خود مبارزه کنید.

فرانس: بروشور معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند

سیگار	نام سند
۱	نگارش
۱۳۹۳	تاریخ صدور
سیگار	نام کامل فایل
سیگار	شرح سند
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند	نویسنده/مترجم