

## آشنایی با عوارض مصرف

### سیگار و قلیان



فاطمه نیتی  
کارشناس بهداشت حرفه ای



آدرس: تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر محمد  
قریب، پلاک ۶۲، بیمارستان مرکز طبی کودکان

تلفن: ۶۶۹۳۱۷۷۲

فاکس: ۶۶۹۳۰۰۲۴

Website: [www.tums.ac.ir](http://www.tums.ac.ir)

### گام های اولیه برای ترک سیگار:

- تعداد سیگارهای خود را در طول روز کاهش دهید.
- تنها نیمی از هر عدد سیگار بکشید.
- کشیدن اولین سیگار خود را یک ساعت به تأخیر بیندازید.
- تعداد سیگارهایی را که می توانید در طول روز بکشید محدود کنید.
- زیر سیگاری خود را تمیز نکنید.
- به تنهایی سیگار بکشید.
- سیگار کشیدن را برای خود نامطبوع سازید. برای مثال در شرایطی که معمولا سیگار کشیدن برایتان مطلوب نیست، این کار را انجام دهید.
- ته سیگارهای خود را در یک لیوان بزرگ جمع آوری کنید. این کار به شما یادآوری می کند که چه تعداد سیگار کشیده اید و تا چه اندازه بوی باقی مانده از



## مقدمه:

امروزه، مصرف دخانیات (محصولات تنباکو)، یکی از بزرگترین تهدید کننده های سلامت بشر، در دنیا به حساب می آید.

به طور کلی مصرف دخانیات، در کشورهای کم درآمد رشد فزاینده و در کشورهای پیشرفته روند رو به کاهش داشته است. آمارها نشان می دهد، مصرف دخانیات در قرن بیست و یکم به یک بلیون برسد. در مجموع دخانیات موجب مرگ بیش از نیمی از مصرف کنندگان آن می شود. وابستگی به محصولات تنباکو از جمله سیگار همانند وابستگی سایر مواد اعتیادآور، تدریجی، مزمن و خطرناک است، عوارض جدی بسیار دارد، قطع آن با علائم ترک همراه است و دروازه اعتیاد محسوب می شود. در حال حاضر رایج ترین شیوه مصرف دخانیات در کشور ما سیگار و قلیان است. به نظر می رسد به منظور پیشگیری و درمان، ارتقاء دانش و اطلاعات، تغییر نگرش، تصحیح باورهای غلط و آموزش مهارت های خاص از اقدامات ضروری و مفید محسوب می شود که در این بروشور با مختصری از این اطلاعات آشنا می شوید.



## حقایق درباره مصرف سیگار:

- به طور متوسط ۹۰٪ سرطان های ریه به دلیل مصرف سیگار است.
- مصرف سیگار سلامت عموم فرد را به خطر می اندازد.
- هر نخ سیگار حدود ۵/۵ دقیقه از عمر انسان می کاهد.
- افراد سیگاری، تقریباً دو تا چهار برابر افراد غیر سیگاری، در معرض بیماری های قلبی و عروقی هستند.
- مصرف سیگار موجب تنفس بد، تغییر رنگ دندان ها، بوی بد دهان، کاهش ویتامین ث، چروک پوست، کاهش توانایی در حرکات ورزشی، آسم، سرفه، گلو درد، زخم معده، فشار خون و ضربان قلب بالا می شود.
- مصرف سیگار سیر بهبودی فرد را به تعویق می اندازد.
- افراد سیگاری حدود ۱۴-۱۳ سال زودتر از افراد غیر سیگاری فوت می کنند.
- نیکوتین، قطران و مونواکسید کربن خطرناک ترین مواد شناخته شده در سیگار هستند.
- استفاده از تنباکو به هر طریقی موجب اعتیاد فرد می

## حقایق درباره مصرف قلیان:

- هر چقدر طول مدت یک وعده قلیان بیشتر باشد، نیکوتین و توکسین بیشتری وارد بدن می شود.
- در مقایسه با یک نخ سیگار، دود قلیان مقدار بیشتری آرسنیک، سرب و نیکل دارد. ۳۶ بار بیشتر از سیگار، حاوی قطران و ۱۵ بار بیشتر از سیگار حاوی مونواکسید کربن است.
- استفاده از قطعه ی مشترک دهانه قلیان، احتمال انتقال بیماری هایی مثل آنفولانزا، عفونت، هپاتیت سل و حتی تبخال دهانی را بیشتر می کند.
- استفاده از عصاره های شیمیایی و رنگدانه های گیاهی، در دراز مدت ممکن است آثار سوء بر مصرف کننده داشته باشد.
- هر وعده قلیان کشیدن (۴۵-۶۰ دقیقه) به اندازه ۱۵ تا ۵۲ عدد سیگار، مونواکسید کربن و به اندازه ۷۲ تا ۱۰۲ عدد سیگار، قطران وارد بدن می کند.

