



استعمال دخانیات

گروه هدف : سالمندان



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

برخی اثرات خوب ترک سیگار

- ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار ، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی برمی گردد.
- ۸ ساعت بعد از ترک سیگار، مقدار اکسیژن خون به حد طبیعی برمی گردد.
- ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه ها کم می شود.
- ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار، قدرت چشایی و بویایی بهتر می شود.
- ۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار تنفس راحت تر می شود.
- ۳ تا ۶ ماه پس از ترک سیگار، سرفه، خس خس و مشکلات تنفسی خوب می شود.
- ۵ سال بعد از ترک سیگار، خطر حمله قلبی نصف یک فرد سیگاری می شود.
- ۱۰ سال بعد از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می شود و خطر سکته قلبی مانند کسی که هرگز سیگار نکشیده است.

منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

راه دوم اینکه سیگار را کم کم ترک کنید. برای این کار می توانید:

- میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید.
- مکان همیشگی سیگار کشیدن را عوض کنید.
- زمان همیشگی سیگار کشیدن را به تاخیر بیندازید.
- سیگارتان را وقتی نصفه شد خاموش کنید.
- و در نهایت سیگار را کاملا کنار بگذارید.
- اگر نیاز دارید دست هایتان مشغول باشند، گرفتن قلم، کلید یا تسبیح در دست را امتحان کنید.
- با ترک سیگار ممکن است میل شدید به کشیدن سیگار پیدا کنید.
- در این صورت انجام کارهای زیر می تواند به شما کمک کند:
 - ✓ دوبار پشت سر هم یک نفس عمیق بکشید.
 - ✓ یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگر بنوشید.
 - ✓ کار دیگری انجام دهید بعنوان مثال از خانه بیرون بروید و قدم بزنید.

سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می اندازد بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران بخصوص کودکان است.

استعمال دخانیات

مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد. قلب، عروق و ریه بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می کنند. در اینجا مختصری در مورد سیگار توضیح می دهیم.

مضرات سیگار

همه شما از اثرات مضر سیگار اطلاع دارید. سموم موجود در دود سیگار، به تمام قسمت های بدن صدمه می زنند. در اینجا به بعضی از این اثرات اشاره می کنیم:

- سموم موجود در دود سیگار، باعث سرطانهای ریه، گلو، دهان، مثانه، کلیه و ... می شوند.
- مواد موجود در سیگار، ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد، روی قلب و عروق خونی فشار می آورد و خطر سکتته های مغزی را بیشتر می کند.
- با مصرف سیگار، خون و اکسیژن کمتری به دست ها و پاها می رسد و ممکن است باعث سیاه شدن و قطع انگشتان شود.

- گازهای سمی موجود در سیگار، به صورت لایه ای، داخل راه های تنفسی و ریه ها را می پوشاند. همانند دوده ای که در دودکش بخاری می نشیند.
- سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.
- دود سیگار باعث بیماری لته، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.
- افراد سیگاری مزه غذاها را خوب متوجه نمی شوند.
- سیگار گردش خون را ضعیف می کند و باعث چروکیدگی و بد رنگی پوست صورت می شود.
- سیگار یکی از علل ایجاد ناتوانی جنسی در مردان است.
- احتمال یائسگی زودرس در زنان سیگاری بیشتر است.

علی رغم این همه مضرات چرا بعضی ها سیگار می کشند؟

بسیاری از سیگاری ها فکر می کنند سیگار به آنها آرامش می دهد؛ اما آیا فردی که دچار عوارض سیگار شده آرامش خواهد داشت؟ گروهی همچنان می گویند به کشیدن سیگار عادت کرده اند. بنابراین این کار را ادامه می دهند.

این افراد باید بدانند که هر چه تعداد و مدت سیگار کشیدن بیشتر شود، عوارض آن شدیدتر خواهد بود. از طرف دیگر نباید ناامید باشند؛ زیرا امکان ترک سیگار، در هر سنی وجود دارد. به قول معروف جلوی ضرر را هر وقت بگیرید منفعت است. پس در هر زمانی که سیگار را ترک کنید جلوی اثرات تخریبی آن را گرفته اید.

بعضی دیگر دوست دارند سیگار بکشند و به سلامتی خود اهمیت نمی دهند. این افراد باید متوجه باشند که اثرات سرطان زایی و سایر مضرات ناشی از دود سیگار، برای اطرافیان فرد سیگاری، بیشتر از خود اوست. دود سیگار افراد سیگاری، به کودکان و زنان باردار بیشتر از سایر افراد آسیب می رساند.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

- ابتدا برای ترک سیگار تصمیم بگیرید و سپس زمان خاصی را برای این کار انتخاب کنید.
- راه اول این است که از یک روز معین ترک سیگار را شروع کنید و دیگر سیگار نکشید و در این تصمیم خود محکم باشید. در این صورت یکباره سیگار را ترک خواهید کرد.