



دخانیات و دود دست دوم

گروه هدف: مراجعین



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

تهیه و تأیید: جناب آقای مهندس طباطبائی

مسئول واحد بهداشت محیط مرکز

تابستان ۱۴۰۴

✚ برطرف شدن مشکلات تنفسی مثل خس خس، سرفه، برونشیت مزمن، و از همه مهم تر سرطان ریه

✚ بازیافت دوباره حس بویایی و چشایی به ویژه دریافت بو و طعم واقعی غذا که در اثر مصرف سیگار کاهش یافته است.

✚ احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی، افزایش قوای جسمانی و جنسی

✚ داشتن خواب بهتر و راحت تر

✚ حذف صدها ماده سمی و سرطان زا و جلوگیری از بروز بیش از ۵۰ بیماری مختلف ناشی از سیگار

✚ به دست آوردن حس آزادی و کنترل دوباره رفتار با رهایی از زندان اعتیاد

✚ کاهش خطر آسیب به نوزاد در زنان باردار

✚ فراهم آوردن یک محیط سالم و سلامت برای کودکان و افرادی که با افراد سیگاری زندگی می کنند.

منبع:

دود دست دوم. مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات. مهر ۹۸

✓ قرار گرفتن در معرض دود دست دوم دارای اثرات فوری و طولانی مدت بر سلامت است.

✓ اثرات فوری شامل تحریک چشم، بینی، گلو و ریه ها و گاهی سردرد، حالت تهوع و سرگیجه است.

✓ قرار گرفتن در معرض دود دست دوم می تواند حملات آسم را نیز تحریک کند و باعث سرطان ریه، بیماری عروق کرونر قلب و ایست قلبی می شود و برآورد می شود که دود دست دوم خطر بروز بیماری کرونر قلب را ۳۰٪ - ۲۵٪ و سرطان ریه را ۳۰٪ - ۲۰٪ افزایش می دهد.

رویدادهای مثبت اجتماعی به دنبال ترک دخانیات

✚ ظاهری آراسته تر که با حذف لکه های روی انگشتان و دندانها همراه است.

✚ از بین رفتن بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و داشتن تنفس راحت تر

✚ حذف بوی سیگار از لباس، مو، بدن و سایر وسایل شخصی

✚ کاهش چین و چروک و پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورت

اثرات دود سیگار

- ✓ سوزش چشم و اشک ریزش و قرمزی چشم
- ✓ آب ریزش از بینی
- ✓ سرفه و احساس تنگی نفس و خس خس کردن سینه
- ✓ احساس تهوع و بی اشتهایی، سردرد و سرگیجه
- ✓ بیماریهای قلبی و عروقی مانند سکته های قلبی و مغزی
- (۳۰٪ از بیماری های قلبی و عروقی در میان غیر سیگاری هایی دیده می شود که با سیگاری ها زندگی می کنند).
- ✓ سرطان ریه
- (یک سوم موارد سرطان ریه در غیر سیگاری ها ناشی از سیگار کشیدن احتمالی دیده می شود).
- ✓ مرگ ناگهانی
- افرادی که سیگار می کشند بطور متوسط ۱۴ سال زودتر از افراد غیر سیگاری می میرند. خطر مرگ به تعداد سیگار و مدت زمان سیگاری بودن فرد بستگی دارد.
- سرانه مصرف سیگار در جهان، ۷ نخ در روز می باشد.

دود دست دوم

- تاثیر استعمال یک نخ سیگار در زنان معادل استفاده از پنج نخ سیگار در مردان است چرا که بدن زنان به مواد دخانی حساس تر است و خطر سکته در زنان ۳۵ تا ۶۴ ساله سیگاری، ۵ برابر بیشتر از زنان غیرسیگاری است.
- از سال ۱۹۵۰ تاکنون میزان ابتلا زنان به سرطان ریه ۶ برابر شده است.
- دختران و زنان سیگاری در مقایسه با مردان وابستگی بیشتری به سیگار پیدا می کنند و هنگام ترک مشکلات بیشتری دارند.
- وقتی سیگاری روشن می شود یا قلیانی استفاده می شود، دود حاصل از سوختن توتون در انتهای سیگار و تنباکوی در حال سوختن در قلیان، به همراه دود خارج شده در طی بازدم فرد سیگاری/قلیانی، وارد محیط می شود و آنها را در معرض اثرات مضر آن قرار می دهد.

دود دست دوم سیگار ترکیبی از دود ناشی از سوختن سیگار و دود بازدم یک فرد سیگاری است. دو نوع دود دست دوم وجود دارد:

۱. دود جریان جانبی که مستقیماً از محصول تنباکوی در حال سوختن سرچشمه می گیرد.
۲. دود جریان اصلی که دود بازدمی فرد سیگاری است.

حافظت در برابر دود دست دوم

ترک دخانیات به ریه ها و قلب شما کمک می کند تا از لحظه توقف مصرف مواد دخانی بهتر کار کنند.

- در عرض ۲۰ دقیقه پس از ترک محصولات دخانی، ضربان قلب و فشارخون کاهش می یابد.
- بعد از ۱۲ ساعت، سطح مونوکسیدکربن در جریان خون به حد طبیعی می رسد.
- طی ۱۲-۲ هفته، گردش خون بهبود یافته و عملکرد ریه افزایش می یابد.
- بعد از ۹-۱ ماه، سرفه و تنگی نفس کاهش می یابد.