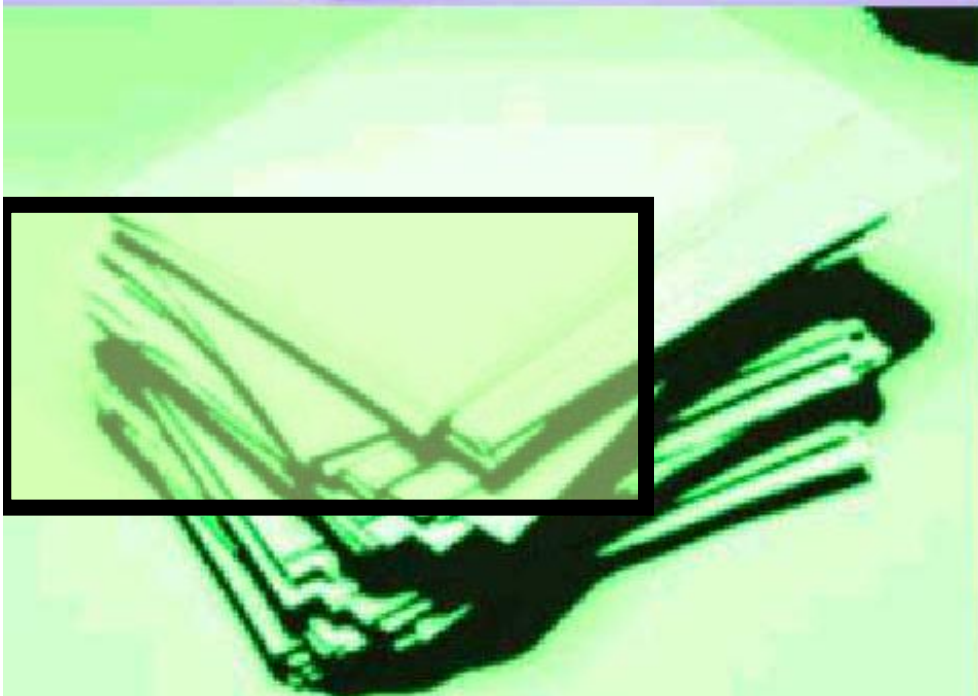


عوارض دہانیات



5.4 million die of smoking related causes every year.
That's 2000 times a 9/11.



www.khaleejtimes.com

Issued in public interest by **Khaleej Times**

مقدمه:

مدارک و شواهد علمی نشان داده است که استعمال دخانیات عمده ترین مشکل

قابل پیشگیری بیماریها در جهان است که تاثیر مخربی بر سلامت افراد و

بهداشت عمومی دارد.

اعتیاد به سیگار شایعترین، سخت ترین و بدترین نوع اعتیاد است که بسیاری از

بیماریها را به همراه خود دارد و ترک آن باعث بازگشت سلامتی فرد خواهد

شد. استعمال دخانیات مهمترین عامل مرگهای قابل پیشگیری است.

چرا بسیاری از افراد سیگار می کشند:

(۱) عدم آگاهی در مورد مضرات سیگار

(۲) نداشتن اعتماد به نفس کافی

(۳) خودنمایی

(۴) احساس آرامش و خوشایندی کاذب

(۵) جو خانوادگی نامطلوب

(۶) نداشتن مهارت‌های لازم برای زندگی

(۷) فقر

(۸) بیکاری

(۹) نبود نظارت خانواده به خصوص در دوران نوجوانی

(۱۰) رفتارهای ضداجتماع



تعریف اعتیاد:

هر کار یا عملی که وابستگی به وجود آورد، حال این عمل هر چه که باشد سیگار نیز یکی از مواد اعتیادآور است که کشیدن آن به سرعت باعث وابستگی به آن و دروازه ورود به دنیای اعتیاد است. به عبارت دیگر اعتیاد عبارتست از یک تمایل غیر طبیعی نسبت به یک ماده مخدر که فرد نسبت به آن وابستگی جسمی و روحی پیدا می کند.

توتون

توتون تنهاهی گیاه در جهان است که دارای ماده ای به نام نیکوتین است. اگر مقدار بسیار کمی از این ماده ی بسیار سمی وارد جریان خون انسان شود در مدت زمان کمتر از یک ساعت شخص را خواهد کشت. اگر چه دود توتون دارای مقدار بسیار ناچیزی از نیکوتین بوده و کشنده نیست، اما به سلامتی ما آسیب می رساند.

اثرات زیست محیطی سیگار

۱- اغلب فیلترهای سیگار زیست فروپاش (تجزیه پذیر در طبیعت) نبوده و در واقع ۹۵ درصد آنها از جنس پلاستیک سلولز استات می باشند، که سالها طول میکشد تا در طبیعت تجزیه و به چرخه محیط زیست بازگردند.

۲- در ته سیگارها بیش از ۱۶۵ ماده شیمیایی وجود دارد که حیوانات کوچک و پرندگان ممکن است آنها را با غذا اشتباه گرفته و بلعند. بلعیدن ته سیگار منجر به سوء تغذیه، بی اشتهایی و یا مصرف نکردن غذا در حیوان و یا پرنده می شود. چراکه ته سیگار میتواند مجاری گوارشی را مسدود و از هضم غذا جلوگیری کند. و یا با گیر کردن و انباشته شدن در مجاری گوارشی حیوان احساس سیری و پری کاذب کرده و از غذا دست بکشد.

۳- ته سیگارها برای تجزیه شدن در طبیعت حداقل به ۵ سال زمان نیاز دارند.

۴- فرآیند خشک کردن برگهای تنباکو و یا تهیه کاغذ برای کاغذ سیگار یکی از عوامل جنگل زدایی به ویژه در جوامع توسعه نیافته میباشد.



مواد شیمیایی خطرناک موجود در سیگار:

سیگار حاوی ۴۰۰۰ ماده شیمیایی میباشد. تنباکو
حاوی بیش از ۶۰ ماده سرطانزا و بیش از ۷۰۰
ماده افزودنی (نگهدارنده ها، طعم دهنده ها)
است.

دود سیگار شامل دو بخش است:
 ۱: بخش گازی ۲- بخش ذره ای



ماده	اثر
مونوکسید کربن	کاهش انتقال اکسیژن
مونوکسید کربن	سموم مژکی
اسید هیدروسیانید	سموم مژکی
آکرولین	سموم مژکی
فرمالدئید	سموم مژکی
اکسیدنیتروژن	سموم مژکی
هیدرازین	سرطانزا
ونیلکلراید	سرطانزا
نیروزامین	سرطانزا



مادہ	اثر
قطران	سرطانزا
ہیدروکربن حلقوی	سرطانزا
نیکوتین	اعتیاد آور - محرک
فنل	سرطانزا
کرزول	سرطانزا
بنزوپیرن	سرطانزا
اینڈول	سرطانزا
کاتکول	سرطانزا
نیکل - آرسنیک	سرطانزا

بخش گازی:

بخش گازی ۸۵ درصد دود سیگار را شامل می شود و اکثرا از اکسیژن، نیتروژن و اکسیدکربن تشکیل می گردد. مهمترین مواد بخش گازی شامل:

الف) مونواکسیدکربن CO

این ماده میل ترکیبی زیادی با هموگلوبین خون دارد. در رقابت با اکسیژن برای ترکیب با هموگلوبین پیروز می شود و در نتیجه، انتقال اکسیژن به بافتها کاهش می یابد. بدن برای جبران کاهش اکسیژن بافتی، تعداد سلولهای رساننده اکسیژن (گلبولهای قرمز) به بافتها را افزایش می دهد و در نتیجه پلی سیتمی (افزایش غلظت خون) به وجود می آید.

ترکیب CO و هموگلوبین در افراد طبیعی ۱ درصد و در سیگاریها ۵ تا ۱۵ درصد است. افزایش سطح ترکیب مونواکسیدکربن با هموگلوبین و کاهش اکسیژن رسانی بافتی ناشی از آن سبب خستگی زودرس، کاهش قدرت عضلانی، عوارض پوستی و عوارض عصبی می گردد.

ب- سیانوتوکسینها یا سموم مژکی

مخاط مجاری تنفسی با سلولهای مژکدار پوشیده شده است که وظیفه آنها پاکسازی مجاری تنفسی از گرد و غبار و مواد آلاینده راههای تنفسی است. سموم موجود در دود سیگار سبب فلج شدن این مژکها و اختلال در عمل پاکسازی ریه میگردد و به ناچار سیستم تنفسی برای پاکسازی خود از مواد زاید به سرفه متوسل گشته، این مواد را با خلط خارج می کند.

بخش ذره ای:

بخش ذره ای ۱۵ درصد دود سیگار را شامل می شود. این ذرات به اندازه ۰.۵ میکرون هستند و در هر میلیمتر مربع حدود سه میلیارد ذره وجود دارد که تا بخشهای انتهایی ریه می رسند. مهمترین مواد بخش ذره ای شامل بیکوتین و قطران است.

جریان دود سیگار: جریان اصلی و جریان کناری

n جریان دود اصلی به هنگام پک زدن مستقیماً وارد دهان فرد سیگاری می شود.

n جریان دود کناری از نوک مخروطی و مشتعل سیگار وارد هوا شده که افراد غیر سیگاری آنرا استنشاق می کنند. این جریان که فیلتر نمی شود شامل مواد شیمیایی است که اغلب در غلظت‌های بالاتری نسبت به جریان اصلی وارد هوا می شود. مواد شیمیایی سرطانزا و نیتروز آمینها با غلظت ۵۰ برابر بیشتر از جریان دود اصلی وجود دارد.



هزینه روزانه مصرف سیگار:

سرپرست مرکز تحقیقات، پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بر اساس برآوردهای انجام شده، هزینه روزانه مصرف دخانیات در کشور در حدود ۵ میلیارد تومان است. دکتر غلامرضا حیدری افزود: طی تحقیقات انجام شده از سوی جمعیت مبارزه با دخانیات، اولین درجه ورود افراد به دنیای بزهکاری و مواد مخدر، استعمال سیگار است و دلیل این امر در دسترس بودن دخانیات در جامعه است.

سیگارهای ایرانی

طبق آمارهای وزارت بهداشت، در سال ۷۸ در حدود ۱۱.۷ درصد از جمعیت ۱۵ تا ۶۹ ساله کشور سیگاری بودند. دو سوم این جمعیت اولین سیگار خود را در ۱۳ سالگی کشیده اند. به گفته دکتر علویان معاون سلامت وزارت بهداشت، در هر ۲.۵ دقیقه یک نفر بر اثر مصرف سیگار و عوارض آن در ایران فوت می کنند.

در حال حاضر در کشور ما ۱۴.۶ درصد کل جمعیت کشور سیگاری هستند، این رقم در مردان ۲۷.۲ درصد و در زنان ۳.۴ درصد است.

حدود ۵۵ درصد سیگاریها بین ۲۵-۴۰ سال، ۱۵ درصد کمتر از ۲۵ سال و حدود ۳۰ درصد بیشتر از ۴۰ سال دارند. این آمارها نشان می دهد که ۸۲ درصد از سیگاریها در سنین زیر ۱۵ سال شروع به سیگار کشیدن کرده اند.

با احتساب حدود ۱۰ میلیون نفر سیگاری در کشور و مصرف روزانه یک پاکت سیگار به قیمت ۲۰۰ تومان روزانه ۲ میلیارد تومان هدر می رود.

میزان مرگ و میر ناشی از سیگار در ایران حدود ۵۰۰۰۰ نفر در سال است که طی ۲۰ سال آینده به ۲۰۰۰۰۰ نفر خواهد رسید.

چند ترکیب سرطانزا در سیگار:

۱- بنزوپیرین (benzopyrene): این ماده در پی احتراق ناقص مواد ارگانیک تولید میشود. بسیار جهش زا و سرطانزا میباشد.


۲- نیتروزامین (nitrosamine): از واکنش نیکوتین و سایر ترکیبات با نیتريت تنباکو تولید میشود. این ماده نیز سرطانزا است.

فهرستی از مواد سمی موجود در تنباکو و دود سیگار:


۱- استون (acetone): مایع فرار و معطری است که به عنوان حلال به کار میرود (مثلا در پاک کن های ناخن). استون به پوست، دهان، کلیه ها، کبد و اعصاب آسیب رسانده و باعث نواقص مادرزادی میشود.

۲- آلومینیوم (aluminium): باعث درماتیت تماسی (التهاب پوست) و آلرژی میشود.

۳- آمونیاک (ammonia): در تماس با آئول های ششها یک ماده بسیار خورنده است.



۴- آرسنیک (arsenic): یک ماده بسیار سمی است که در حشره کش ها و آفت کش ها استفاده میشود. باعث مسمومیت و آسیب به ارگانهای بدن گردیده و میتواند سرطانزا نیز باشد. این ماده در مرگ موش موجود است.



۵- بنزن (benzene): یک ترکیب آروماتیک است که از ذغال سنگ و نفت خام بدست می آید و به عنوان حلال مصرف میشود. سرطانزا بوده و میتواند باعث خواب آلودگی، افزایش ضربان قلب، گیجی، سردرد، سرگیجه، افزایش فشار خون، لرز، استفراغ، بیهوشی و مرگ میشود.



۹- کلر فرم (chloroform): باعث ایجاد مشکلات کبدی و کلیوی، نواقص مادرزادی و مشکلات پوستی میشود.



۱۰- مس (copper): در عملکرد طبیعی برخی آنزیم های بدن اختلال ایجاد میکند.



۱۱- سیانید/هیدروژن سیانید (hydrogen cyanide/cyanide): باعث ایجاد کما، تشنج، آپنه، ایست قلبی، غش، سرگیجه، اضطراب، استفراغ، تعرق، ضعف در انگشتان پا و دست، مشکلات حرکتی، تاری دید، ناشنوایی و اختلال در عملکرد غده تیروئید میشود.




۱۲- د.د.ت (DDT): پیشتر به عنوان حشره کش کاربرد داشته است. باعث ایجاد تومور به ویژه در کبد میشود.


۱۳- اتانول (ETHANOL): اثرات الکل بر بدن



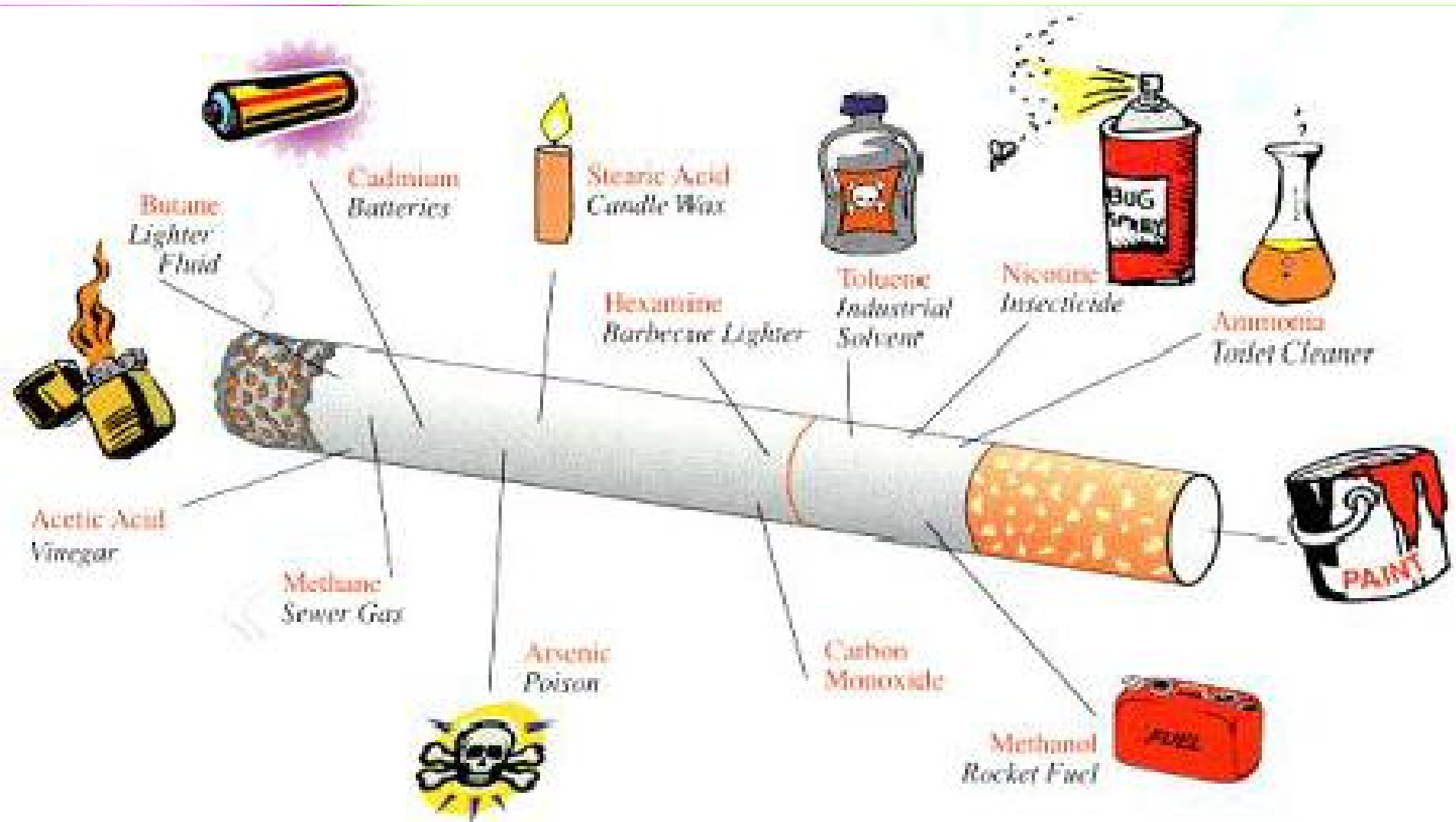
۴-۱ فرمالدهید (FORMALDEHYDE): یک ماده بی رنگ و بسیار سمی میباشد که برای حفظ اجساد استفاده میشود. باعث آزار چشمها و پوشش مخاطی، اشک ریزش، سردرد، سوزش گلو، اشکال در تنفس، مشکلات پوستی، افزایش اسیدپته خون، تنفس کم عمق و سریع، کاهش دمای بدن، کما و مرگ میشود. این ماده سرطانزا نیز میتواند باشد.




۵-۱ سرب (LEAD): باعث کاهش ضریب هوشی، تهوع، درد شکم، تحریک پذیری، بی خوابی، بی حالی شدید، سردرد، تشنج، کما، یبوست، استفراغ، کاهش اشتها، کم خونی، مشکلات کلیوی و تولید مثلی، کرامپ، پر فعالیت مزمن، مسمومیت مغزی، ناتوانی در یادگیری و آسیب به لته ها میشود.




۶-۱ منیزیوم (MAGNESIUM): باعث اسهال و تحریک چشمها میشود.




مواد تشکیل دهنده سیگار و کاربرد های آنها در صنعت




۱۷- متانول (METHANOL): باعث نابینایی، نواقص مادرزادی، سردرد، سرگیجه، استفراغ، گیجی، نارسایی تنفسی، بیهوشی و مرگ میشود.




۱۸- جیوه (MERCURY): باعث آسیب به دهان، لثه ها، دندانها، مغز، آسیب به سیستم عصبی و غدد درونریز و نواقص مادرزادی میشود.




۱۹- وینیل کلراید (VINYL CHLORIDE): باعث سردرد، از دست رفتن هماهنگی بدن، توهم، بیهوشی، نارسایی تنفسی، سرطان کبد، تحریکات پوستی، مرگ و نواقص مادرزادی میشود.




۲۰- نیترات پتاسیم (POTASSIUM NITRATE): باعث مشکلات قلبی و یا تشدید آنها میشود.



۲۱- تولوئن (TOLUEN): یک ماده بسیار سمی است که در رقیق کننده های رنگ (تینر) مورد استفاده قرار میگیرد.



۲۲- تار و یا قطران (TAR): تار ترکیبی صمغ مانند، قهوه ای و چسبناک است و از صدها ماده شیمیایی مختلف (هیدروکربنهای پلی آروماتیک، آمین های آروماتیک و ترکیبات غیر ارگانیک) که بسیاری از آنها سمی، سرطانزا و جهش زا میباشند، تشکیل یافته است. تار از سوختن تنباکو و سایر مواد گیاهی حاصل میشود. تار ذرات ریزی میباشد که هنگام پک زدن به سیگار وارد ریه ها شده و در آنجا تجمع می یابد. در حدود ۷۰ درصد تار موجود در دود سیگار درون ریه ها رسوب میکند.



تار مانند دوده موجود در دودکش، درون ریه های شما را بصورت یک لایه ی چسبناک می پوشاند. فردی که روزانه ۲۰ نخ سیگار دود میکند سالانه ۲۱۰ گرم (یک فنجان پر) تار وارد ریه های خود میکند. بو و رنگ سیگار مربوط به تار است. تار همچنین بروی پرزهای (سیلیا و یا مژکها) ریه ها چسبیده و عملکرد طبیعی آنها را مختل میکند. این پرزها با حرکت روبه بالا باعث خارج شدن مواد زاید، میکروبها، گردوغبار و آلودگی ها از ریه ها میشوند. تار میتواند بروی لباس و یا پوست بدن نیز بچسبد. آخرین پک سیگار دو برابر بیشتر از نخستین پک سیگار حاوی تار میباشد.

۲۳- گازهای بوتان (گاز فندک)، اتان، متان، پروپان و دی اکسید کربن.

مضرات استعمال سیگار:

۱- ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی، ایست قلبی، سکته ها، پرفشاری خون و تنگی عروق. ریسک حمله قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال ۵ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.


۲- بیماریهای انسدادی مزمن ریوی نظیر آمفیزم (در این بیماری کیسه های هوایی و یا حبابچه های ریه ها بزرگ و گشاد میشوند که منجر به کاهش کارایی ریه ها، کاهش دریافت اکسیژن، تنگی نفس، ترکیدن کیسه های هوایی، عفونت ریه و بزرگ شدن قفسه سینه میشود)، برونشیت مزمن (به التهاب و تخریب راه های هوایی گفته میشود که به تنگی راه های هوایی، اشکال در تنفس، تنگی نفس، سرفه های مزمن و خلط چسبناک و غلیظ منجر میگردد)، کاهش ظرفیت ششها و سرطان ریه.




ریه سالم




ریه یک فرد سیگاری




۳- نواقص مادرزادی، تولد نوزاد کم وزن، تولد جنین مرده، کاهش جریان خون به جنین داخل رحم و افزایش سقط جنین. نوزادان زنان سیگاری حدود ۲۰۰ گرم سبکتر از نوزادان زنان غیر سیگاری میباشند. زنانی که سیگار میکشند، احتمال اینکه نوزاد مرده بدنیا آورند ۳۳ درصد بیشتر است.



۴- سرطان های دهان، حنجره، زبان، لب ها، گلو، مثانه، پانکراس، مری، معده، کلیه و دهانه رحم. محققان دانشگاه فلوریدا میگویند، دود سیگار می تواند سلول های طبیعی سینه را از ترمیم قسمت های آسیب دیده خود باز دارد و منجر به ابتلا به سرطان سینه شود.



۵- افزایش حاملگی های خارج رحمی، تاخیر در آبستن شدن زنان، یائسگی زودرس (سیگار یائسگی را ۵ سال به جلو می اندازد)، افزایش دردهای قاعدگی.




۶- آب مروارید (استعمال ۲۰ نخ سیگار در روز شانس ابتلا به آب مروارید را دو برابر میکند) ، آسیب به اعصاب چشم، سوزش چشمها و اشک ریزش.



۷- کاهش قوه حافظه و توانایی های شناختی.


۸- بیماری برگر (BUERGER) که باعث ترومبوز (لخته خونی) در سرخرگ ها و سیاهرگ های دست و پا میشود و میتواند به قانقاریا و قطع عضو نیز بیانجامد.




۹- ناتوانی جنسی در مردان و کاهش اسپرم مردان.

۱۰- کند شدن جریان خون به اندامها.






۱۱- تضعیف سیستم ایمنی بدن. سیگاری ها بیشتر به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و دیگر بیماریهای عفونی مبتلا میشوند و دوره نقاهت آنها نیز طولانی تر است.





۱۲- چین و چرک پوست به علت کاهش جریان خون به پوست.

۱۳- افزایش احتمال ابتلا به عارضه پوستی پسوریازیس. افراد سیگاری دو برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری ممکن است به پسوریازیس مبتلا شوند.




۱۴- افزایش پوسیدگی دندانها، بیماریهای لثه ای و زرد شدن دندانها. سیگار تعادل شیمیایی درون دهان را بر هم زده و تشکیل پلاک و زرد شدن دندانها را تسهیل میکند.







۱۵- افرادی که سیگار برگ و یا پپ میکشند دود کمتری را به ریه های خود فرو میبرند و نسبت به افرادی که سیگار معمولی استعمال میکنند کمتر به سرطان ریه مبتلا میشوند (البته نسبت به افراد سیگاری و نه غیر سیگاری). اما ریسک ابتلا به سرطان دهان، حنجره و مری در آنها بیشتر است.



۱۶- افرادی که تنباکوی جویدنی و انفی تر استعمال میکنند بیشتر به سرطانهای دهان، مری و حنجره مبتلا شده و آسیب های بسیار جدی ای به دندانها و لثه های خود وارد میسازند.



۱۷- بوی بد دهان، بد رنگ شدن دندانها و تحلیل استخوانهای
فک و دندانها.



۱۸- کاهش و یا از دست رفتن احساس چشایی و بویایی، تغییر
در میزان ترشح بزاق دهان، خشکی دهان.

۱۹- تغییر رنگ قهوه ای و یا زرد رنگ ناخنها و انگشتان
دست.



۲۰- تشدید سوزش سر دل و ترش کردن.

۲۱- سیگار کشیدن احتمال لخته شدن خون را افزایش میدهد.

مضرات قرار گرفتن در معرض دود سیگار:

۱- احتمال ابتلا به عفونت گوش، آسم، حملات حساسیتی، التهاب لوزه ها و ذات الریه در کودکانی که در معرض دود سیگار والدین خود قرار دارند، بیشتر میباشد.

۲- ابتلا به بیماریهای قلبی و ریوی و سرطان ریه.

۳- افزایش بروز واکنش های حساسیتی چرا که دود سیگار یک ماده حساسیت زا است.

۴- سر درد، حالت تهوع، خواب آلودگی، کاهش اکسیژن خون، افزایش فشار خون و ضربان قلب.

۵- تشدید آسم، آلرژی و سایر بیماریها.

۶- افزایش ریسک سقط جنین و نواقص مادرزادی تحقیقات نشان می‌دهد استعمال دخانیات در دوران بارداری و قرار گرفتن در معرض سرب پس از تولد نوزاد در بروز یک سوم موارد اختلال بیش فعالی و کمبود دقت و قدرت تمرکز کودکان نقش دارد.


۷- میزان نیکوتینی که یک کودک دریافت میکند به این شرح است:
چنانچه پدر وی سیگاری باشد مانند آنست که خود کودک سالانه ۳۰ نخ سیگار میکشد، چنانچه مادر کودک سیگاری باشد این تعداد به ۵۰ نخ در سال و چنانچه هر دو والدین کودک سیگاری باشند مانند آنست که خود کودک سالانه ۸۰ نخ سیگار میکشد.

۸- زنان غیر سیگاری ای که شوهرانشان سیگاری هستند ۵۰ درصد بیشتر احتمال دارد به سرطان ریه مبتلا شوند.

نیکوتین اثرات زیر را در بدن ایجاد میکند:

۱- نیکوتین سبب ترشح فوری آدرنالین می‌گردد. با اثر آدرنالین هنگامی که شما وحشتزده هستید و یا حالت هجومی پیدا میکنید آشنا هستید: ضربان قلبتان سریعتر شده، افزایش فشار خون، تنفس سریع و کم عمق، افزایش گلوکز خون، کاهش دمای پوست، تحریک سیستم عصبی مرکزی. خود نیکوتین نیز به نوبه خود مانع ترشح هورمون انسولین می‌گردد (انسولین قند خون را کاهش میدهد) بنابراین نیکوتین سبب میشود گلوکز بیش از معمول در خون وجود داشته باشد که باعث می‌گردد شخص احساس گرسنگی کمتری کند.

۲- نیکوتین متابولیسم پایه را افزایش می‌دهد یعنی فرد کالری بیشتر از معمول خواهد سوزاند. بنابراین به مرور زمان وزنشان کاهش خواهد یافت.



۳- نیکوتین سبب افزایش ترشح استیل کولین می گردد،
افزایش استیل کولین باعث افزایش فعالیتهای نورونهای
مغزی، بهبود سرعت عمل واکنش شما به محرکات،
افزایش توانایی تمرکز کردن میشود.

۴- افزایش ترشح دپامین: این همان عاملی است که به فرد
در پی استعمال سیگار حس خوشی و نشاط میدهد.
۵- سبب آزاد سازی گلوتامات که سبب افزایش یادگیری و
حافظه می گردد.

۶- افزایش ترشح آندروفین. آندروفین یک مسکن درد
طبیعی بدن است و خاصیتی همچون مرفین دارد

اثرات دراز مدت نیکوتین:

- ۱- فشار خون بالا
- ۲- انسداد عروق خونی و در پی آن سکته قلبی و مغزی
- ۳- کاهش ویتامین C
- ۴- کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن
- ۵- سرطان دهان، گلو، حنجره و ریه
- ۶- برونشیت و آمفیزم
- ۷- زخم معده
- ۸- کاهش وزن
- ۹- کاهش حواس بویایی و چشایی
- ۱۰- چین و چروک پوست
- ۱۱- ناباروری در مردان.



n دلیل مهم برای ترک سیگار اشاره می کنیم :

۱- ظاهر آراسته تر با حذف لکه های روی انگشتان و دندانهایتان .

۲- حذف بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و تنفس راحت تر .

۳- حذف بوی سیگار از لباس، مو، و بدنتان و تمام وسایلی که با آنها سروکار دارید .

۴- پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورتتان .

۵- حذف مشکلات تنفسی از قبیل: خس خس حین تنفس، سرفه، برونشیت مزمن، و از همه مهمتر سرطان ریه .

۶- بازیافت دوباره حس بویایی و چشایی که بر اثر استعمال سیگار از حساسیتشان کاسته شده است. دوباره طعم واقعی غذایتان را احساس خواهید کرد .

۷- احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی، افزایش قوای جسمانی .

۸- خواب بهتر و راحت تر .


۹- کاهش خطرات بیماری های قلبی، نفخ، فشارخون بالا، تپش قلب، زخم معده، برگشت اسید معده، سرطان دهان و تعداد بیشماري از سرطان های گوناگون .

۱۰- کاهش بیش از ۵۰ بیماری و عارضه های گوناگون .

۱۱- دوباره کنترل رفتار خود را به دست خواهید آورد و با رهایی از زندان اعتیاد بار دیگر حس آزادی را باز پس خواهید گرفت .


۱۲- کاهش خطر آسیب رسیدن به نوزاد در زنان باردار .

۱۳- افزایش طول عمر (افرادی که به طور مستمر سیگار می کشند به طور متوسط ۱۶ سال از عمر خود را از دست می دهند)



۱۴- فراهم آوردن يك محيط سالم و سلامت براي كودكان و تمام افراڊي كه با آنان زندگي مي كنيد .


۱۵- الگوي مناسبې براي فرزندانان خواهيد بود .



۱۶- حذف هزينه هاي خريد سيگار كه قابل توجه بوده و مي توان آن را صرف امور بهتري كرد .

۱۷- رهايي از صدها ماده سمّي و سرطان زاي موجود در سيگار .


۱۸- تردد و مسافرت به وسيله قطار، هواپيما و اتوبوس براي شما و ديگر افراد سهل تر و دلپذيرتر خواهد شد .



۱۹- ديگر در محل كارتان مجبور نيسديد براي سيگار كشيدن از اتاق خارج شويد !

۲۰- با ترك اين عادت نادرست اعتماد به نفس خود را افزايش دهيد و به اراده خودتان بباليد .

۲۱- از دنبال جا سيگاري گشتن خلاصي مي يابيد .





برخی از فواید ترک سیگار در سنین بالا عبارتند از:

۱- کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های ریوی

۲- برخورداری از قلب و ریه‌های سالمتر

۳- جریان خون بهتر



۴- شرایط بهداشتی سالمتر برای افراد غیرسیگاری خانواده به

ویژه کودکان. مصرف سیگار نه تنها به کاستن طول عمر



منجر می‌شود، بلکه هر ساله سبب مرگ ۳۹۰ هزار نفر شده

و میلیون‌ها نفر دیگر را دچار ناتوانی می‌کند.





کتابیں

ہر بار سیکر کتبیں ہمیشہ سیکر



دود تنباکو کشنده است

دو بررسی بزرگ در کشور توسط وزارت بهداشت در سال های ۶۹ و ۷۸ در کل

کشور انجام شد که طبق آن مطالعه در سال ۶۹، ۳/۱۴ درصد افراد کشور

سیگار استعمال می کرده اند، یعنی ۲۷ درصد آقایان و ۴/۳ درصد خانم ها .

در سال ۷۸ این آمارها تغییر کرد و مطالعات نشان داد ۵/۱۲ درصد کل افراد

کشور سیگار استعمال می کنند که آقایان ۲۵ درصد و خانم ها ۵/۲ درصد

دخانیات مصرف می کرده اند. آمارهای غیررسمی ما تعداد افراد سیگاری

کشور را بیش از آمارهای بالا نشان داده است و ما در مطالعات محدود خود

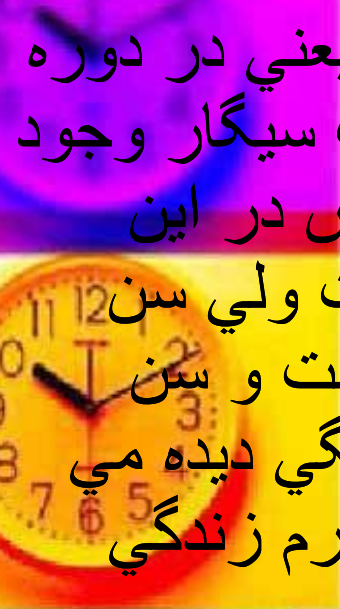
آمار ۱۶ درصد را به دست آورده ایم یعنی در آقایان ۳۰ درصد و خانم ها

۹ درصد که با این آمارها حدود ۱۰ میلیون یا کمی بیشتر افراد سیگاری در


کشور وجود دارند و در قیاس با دیگر کشورها، کشور ما در حد متوسط از

لحاظ مصرف سیگار در دنیا قرار دارد و در حقیقت با جمعیت موجود در

کشور تقریباً يك هفتم افراد در ایران از سیگار استفاده می کنند .



تمام گروه های سنی کشور از سیگار استفاده می کنند، یعنی در دوره نوجوانی که سنین بین ۱۲ تا ۱۵ است، تجربه مصرف سیگار وجود دارد و این زنگ خطری است زیرا ما در ۱۰ سال پیش در این دوره مصرف سیگار نمی دیدیم یا بسیار کم وجود داشت ولی سن شروع مصرف سیگار آرام آرام در حال پایین آمدن است و سن تجربه مصرف سیگار در حال حاضر در سن ۱۵ سالگی دیده می شود در حالی که بیشترین درصد مصرف در دهه چهارم زندگی افراد یعنی در سن ۳۰ تا ۴۰ سالگی وجود دارد.



مسئول کلینیک های ترک سیگار کشور خاطر نشان کرده براساس تحقیقات پژوهشگران استعمال دخانیات ۵۰ نوع بیماری ایجاد می کند و سیگار عامل بروز ۹۰ درصد سرطان های ریه، ۷۵ درصد بیماری های تنفسی و ۵۰ درصد بیماری های قلبی - عروقی است

بیشتر همانند است که در اعتقاد آتش است

قدرت یک فرد معتقد بیشتر از صد فرد علاقمند است