



دفتر ملی کنترل و اعتیاد به تنباکو  
معاونت امور

## نکاتی در زمینه مضرات سیگار

### گروه هدف: عمومی

پزشکان هشدار دادند با اولین سیگاری که می کشید ظرف تنها چند دقیقه پس از استنشاق دود سیگار به درون ریه ها، روند آسیب های ژنتیکی به بدن آغاز می شود و جالب است بدانید که خطر بروز حملات قلبی ناشی از بیماری های قلبی-عروقی به دنبال ترک کردن سیگار و در ۲۴ ساعت نخست بعد از کشیدن آخرین سیگار، کاهش می یابد.

در این مطالعه برای اولین بار نحوه اثرگذاری مواد خاص موجود در تنباکو روی بدن انسان و بروز آسیب های مربوط به مولکول وراثتی DNA در ارتباط با سرطان به طور مفصل مورد ارزیابی قرار گرفته است.

شواهد پزشکی تایید می کند که مواد مضر موجود در دود تنباکو موسوم به PAHS یکی از عوامل مهم بروز سرطان ریه هستند.

این یافته برای افرادی که تازه سیگار کشیدن را شروع کرده اند و یا امیدوار هستند که خیلی کم سیگار می کشند، هشدار مهمی است.

قرار گرفتن در معرض دود سیگار آسیب های جدی و سریعی به بار می آورد

هر پکی که به سیگاری زده می شود، بلافاصله آسیب های جبران ناپذیری به بار می آورد.

این عقیده ی محققان دپارتمان سلامت و خدمات انسانی است که می گویند دود سیگار در بدن سیگاری های فعال و همین طور سیگار ی های غیر فعال (افرادی که خود سیگاری نیستند و تنها در معرض دود سیگار قرار می گیرند) اثرات فوری بر جای می گذارد که به مرور زمان به بروز بیماری های جدی منجر می شود.

### سیگار، آسیب به قلب

ترک کردن سیگار، موجب کاهش فوری خطر بروز حملات قلبی می شود

خطر بروز حملات قلبی ناشی از بیماری های قلبی-عروقی به دنبال ترک کردن سیگار و در ۲۴ ساعت نخست بعد از کشیدن آخرین سیگار، کاهش می یابد.

به گفته پژوهشگران ترک کردن سیگار، تاثیری عمومی بر سلامت بدن دارد و از بروز مرگ ناگهانی جلوگیری می کند.

بیماری قلبی و عروقی دلیل اول مرگ و میر در آمریکا است اما در بسیاری از موارد این بیماری با تغییر شیوه زندگی قابل پیشگیری است.

بسیاری از تغییرات مانند کاهش وزن یا ترک سیگار برای مبارزه با بیماری قلبی ضروری است. این تغییرات نه تنها برای قلب انسان ، بلکه برای سلامتی عمومی نیز مفیدند.

ترک سیگار برای بهبود سلامت کلی و پیشگیری از مرگ زودهنگام حیاتی است زیرا سیگاری ها،

مستعد ابتلاء بیماری های مزمن از جمله تصلب شریان (تجمع پلاک ها در رگ ها) هستند.

فواید ترک سیگار فوری است. بررسی محققان نشان می دهد، ترک کردن سیگار، باعث کاهش فوری فشار خون در بیست دقیقه بعد از کشیدن آخرین سیگار می شود.

پیش تر از این نیز، بررسی ها نشان داده است که به همان میزان که کشیدن سیگار در افزایش بروز بیماری ها موثر است، ترک کردن سیگار هم به همان اندازه در کاهش بروز بیماری ها موثر است.

نیکوتین باعث افزایش فشارخون می شود، زیرا از طریق ترشح آدرنالین، باعث انقباض عروق و افزایش ضربان قلب می شود. برای ترک سیگار از پزشک کمک بگیرید.

زنانی که استعمال سیگار را قبل از شروع بارداری ترک می کنند یا کسانی که در سه ماهه اول بارداری سیگار را ترک می کنند خطر تولد نوزاد با وزن کم و دیگر خطرات مرتبط با استعمال سیگار

در بارداری در آن ها کم می شود. ترک سیگار همچنین خطر سایر بیماری های مرتبط با استعمال سیگار را کاهش می دهد مثل بیماری های قلبی و بیماری های مزمن ریه.

همچنین فواید زیادی در ترک سیگار برای افرادی که بیمار هستند یا افرادی که مبتلا به سرطان هستند وجود دارد. ترک سیگار خطر ابتلا به عفونت ها را کاهش می دهد، مثل پنومونی که سبب مرگ در بیمارانی می شود که همزمان مبتلا به سایر بیماری ها نیز می باشند.

#### تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر آموزشی - سهام اهل یرف ، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات  
**اهواز - فاز ۲ یادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت**

۱... طالقانی (ره)

۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴ - ۶

نابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir