



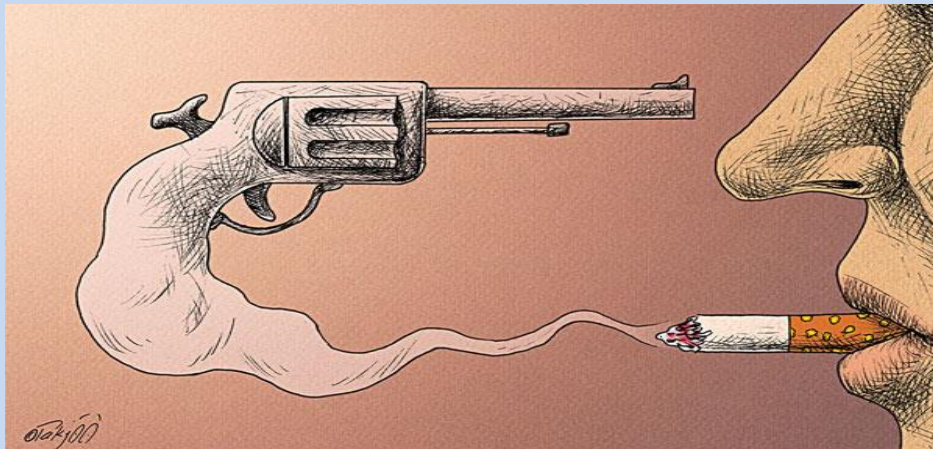
یامن اسمہ دواء و ذکره شفـاء

مرکز آموزشی-درمانی تخصصی و فوق تخصصی قلب سیدالشهداء ارومیه

5

کتابچه راهنمای

مضرات دخانیات (سیگار) و راهنمای ترک آن



Hospital seyyedoshohada west azarbayjan



www.sshohada.umsu.ac.ir

تیرماه ۱۳۹۷

تهیه و تنظیم: س. عیسی زادگان

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)

به تأیید جناب آقای دکتر میر حسین محمدزاده و جناب آقای دکتر کمال خادم وطن

اطلاعات تلفنی و سایت نوبت گیری بیمارستان سیدالشهداء

۱- تلفن پاسخگوی سوالات شما توسط مسئول آموزش بیمار (۸ تا ۱۰ صبح بجز روزهای پنج شنبه و تعطیل)

خط مستقیم ۳۲۳۷۸۷۹۹ یا ۳۲۳۷۵۹۰۹ داخلی ۵۴۳

۲- تلفن گویای نوبت دهی ۳۲۳۳۲۰۹۹

۳- سایت نوبت دهی HEART-CLINIC.IR یا 80.191.214.145

۴- تلفن های بیمارستان ۳۲۳۷۵۹۰۷ - ۱۶

۵- داخلی درمانگاه ۲۴۴ یا ۲۴۷ یا ۲۴۸

۶- فکسی ۳۲۳۷۷۸۹۲

۷- سامانه پیام کوتاه ۵۰۰۰۲۳۸۲۴۴۰۰۰۰

۸- سایت آوای سلامت iec.behdasht.gov.ir (سواد سلامت برای همه)

برنامه هفتگی حضور پزشکان در درمانگاه

ایام هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
دکتر دهقانی	۹-۱۱					
دکتر علیرضا رستم زاده	۱۲/۵-۱۴				۱۲/۵-۱۴	
دکتر خادم وطن	۱۲/۵-۱۵			۱۱/۵-۱۳/۵		
دکتر محمدزاده	۱۰/۵-۱۲				۱۱-۱۳	
دکتر حاج احمدی	۱۰-۱۲	۱۰-۱۲			۱۱-۱۴	
دکتر محمد رستم زاده	۹/۵-۱۱	۱۰-۱۲			۱۰-۱۲	
دکتر عباس نژاد	۱۰-۱۲	۱۰-۱۲			۱۰-۱۲	
دکتر قره باغ	۹/۵-۱۱/۵	۹/۵-۱۱/۵			۱۰-۱۲	
دکتر سلیمانی					۱۵-۱۸	
دکتر خلیلی	۱۶-۱۸/۵					
دکتر رحیمی	۱۲-۱۴	۱۶-۱۹	۱۶-۱۹	۹-۱۱		
دکتر فرامرزاده				۱۶/۵-۱۹		
دکتر شریعتی				۱۱/۵-۱۳		۱۰-۱۲
دکتر مهدی زاده				۱۲-۲۰		۱۱-۲۰
دکتر عسگری				۱۵-۱۶		۱۰-۱۴

بیمار گرامی: جهت سهولت در نوبت گیری به موارد زیر دقت نمایید

۱- روز حضور پزشک معالج خود در برنامه فوق ۲- کدملی را در دسترس داشته باشید

۳- ساعت ۸ صبح و یک هفته قبل اقدام به نوبت گیری از سایت نمایید

۴- ساعت و تاریخ نوبت خود را یادداشت نمایید

لا تقتلوا نفسكم ان الله كان بكم رحيمًا
خودکشی نکنید، خداوند نسبت به شما مهربان است.

هیچ یک از اعضای بدن، از عوارض زیانبار مواد
دخانی در امان نیستند

کلیاتی در مورد سیگار در دنیا و ایران

- ✓ در دنیا ۱/۱ میلیارد نفر مصرف سیگار دارند
- ✓ ایران در دنیا رتبه ۶۷ در مصرف سیگار دارد
- ✓ استان ما (آذربایجان غربی) رتبه دوم کشور را دارد که جای تامل دارد
- ✓ سیگار مهمترین و شایعترین عامل بیماری هاست (۵۰ نوع بیماری)
- ✓ سیگار عامل ۱۴ نوع سرطان و دونوع سکته (قلبی و مغزی) است
- ✓ سیگار ۲ تا ۴ برابر سکته های قلبی را افزایش می دهد
- ✓ سیگار ۲ برابر سکته های مغزی را افزایش می دهد
- ✓ سیگار ۱۰ برابر بیماری های عروق محیطی را افزایش می دهد

بدترین اختراع بشر = سیگار

مصرف سیگار در کنار هواکش و پنجره نه تنها
اثرات زیانبار آن را کاهش نمی دهد بلکه آنجا را به
مکان پخش دائمی سموم تبدیل می کند و باعث
می شود سایر افراد خانواده حتی در غیاب فرد
سیگاری در امان نباشند.

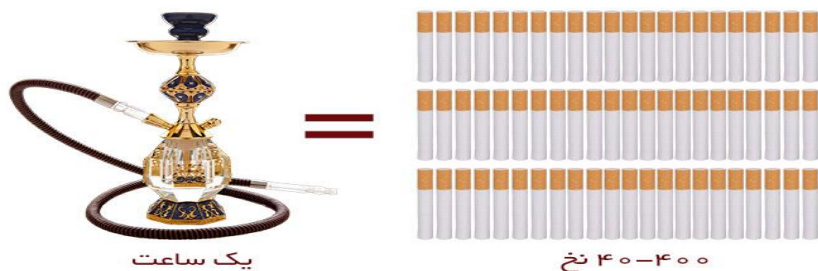
آشنایی با مضرات سیگار

بیماری های قلبی - عروقی قاتل شماره یک انسان ها بوده و استعمال
دخانیات سردسته عوامل خطرزای عمده، مهم و درعین حال قابل
پیشگیری این بیماری ها است.

همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیرسیگاری نیز از
جمله نوزادان و کودکان معصوم و سایر افراد خانواده که در معرض دود
سیگار والدین و نزدیکان خود هستند به همان میزان مضر و خطر آفرین
است. به عبارتی اینان سیگاری های دست دوم هستند.

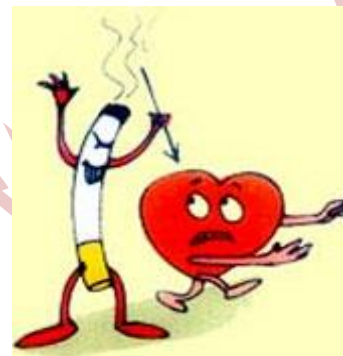
منابع:

راه های پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی دکتر محسن شمس
، طاهره سموات، عیله حجت زاده، زیر نظر دکتر کورش اعتماد چاپ ۹۱
معاونت بهداشت واحد بیماری های غیرواگیر



برخی از مضرات و آسیب های سیگار

✓ بیماری های قلبی - عروقی



سیگار در طولانی مدت باعث افزایش کار قلب و خستگی آن می شود. و همچنین زمینه رسوب چربی در رگهای قلب و مغز و کل رگ ها را آماده می کند و باعث سفتی رگ ها (تصلب شرایین) و در نتیجه تنگی رگ ها و وسکته های قلبی و مغزی می شود.

و نیز چسبندگی سلولهای خونی (پلاکت ها) و لخته پذیری خون را افزایش داده و چه بسا باعث برخی بی نظمی هایی در قلب می شود که باعث مرگ ناگهانی و زودرس می شود.

✓ انواع سرطان ها (ریه، پوست، لوزالمعده، مثانه، خون، پستان، حنجره، کبد، لب، زبان، دهان و...)



- ✓ آب مروراید
- ✓ ریزش مو
- ✓ فساد دندان ها، بوی بد دهان و مشکلات تنفسی



=

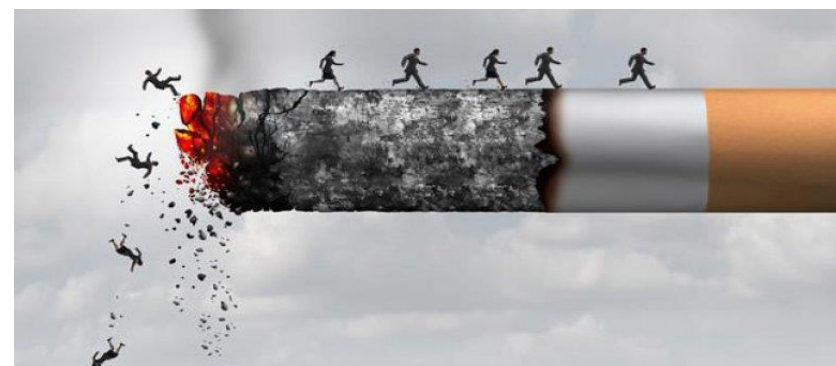




- ✓ پوکی استخوان ها
- ✓ اعتیاد آور بودن
- ✓ کاهش طول عمر انسان



✓ هر ۸ ثانیه یک نفر جان خود را از دست می‌دهد.



پس از ترک سیگار چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

حس بویایی و چشایی شما برمی‌گردد ، سرفه های شما قطع می‌شود، سیستم گوارش شما به حالت طبیعی برمی‌گردد، شما احساس سرزندگی و پرا انرژی بودن می‌کنید، بالا رفتن از پله ها ساده تر و بدون تنگی نفس می‌شود، تنفس شما راحت تر می‌شود، بوی سیگار و سوختگی های لباس ها از بین می‌رود، احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین می‌رود و طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی، سکتة مغزی ، بیماری های ریوی و سرطان در شما کاهش می‌یابد.

✓ آسیب به افراد مورد علاقه و کودکان معصوم



اگر پس از ترک دوباره سیگار کشیدم چه کنم؟

اگر حتی یک نخ سیگار همراهِتان باشد غیر سیگاری ماندن دشوار است. پس سیگار را همراه خود حمل نکنید و هر کاری می‌توانید بکنید و سوسه سیگار کشیدن از بین برود. فقط ۲-۵ دقیقه اول سخت‌ترین برهه زمانی است.

اگر پس از ترک دوباره سیگار کشیدید:

به این مفهوم نیست که شما دوباره سیگاری شده‌اید از هم اکنون کاری کنید که دوباره مسیر درست را ادامه دهید.

- خود را سرزنش نکنید، بخود بگویند هنوز غیرسیگاری هستید.
- با خود فکر کنید که چرا شما سیگار کشیدید و این بار از روش متفاوتی استفاده کنید.
- به لیست دلایل خود برای ترک سیگار مراجعه کنید و دوباره مرور کنید
- و دوباره با خود قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید

هزینه مصرف سالانه یک سیگاری برابر با متوسط هزینه تحصیل یک دانش آموز است. با هزینه ای که ایرانیان بابت سیگار و دیگر انواع دخانیات می‌پردازند می‌توان ۱۰ دانشگاه در سال تاسیس کرد.

عبارات فریبنده ای مثل سیگار سبک یا لایت، توتون میوه ای و یا قلیان که آب آن دود مضر را تصفیه می‌کند مضرات مواد دخانی را کاهش نمی‌دهد



آنچه همه باید در مورد سیگاری تحمیلی بدانند

سیگاری تحمیلی کیست؟

استنشاق غیر داوطلبانه دود ناشی از سوختن سیگار، به معنی سیگاری تحمیلی بودن است. این دود ناشی از سیگار، خطرات جدی را خصوصا برای کودکان و افراد خانواده فرد سیگاری که در تماس دائم با این دود هستند دربر دارد.

شخصی که با افراد سیگاری زندگی می کند و در معرض دود سیگار قرار می گیرد مثل این است که سالانه ۸۰ نخ سیگار کیشده باشد و در اصل یک چهارم میزان نیکوتین سیگارهای استفاده شده روزانه را وارد بدن خود می کند.

سیگاری تحمیلی شخصی است که بصورت غیر داوطلبانه در معرض دود سیگار دیگران باشد

دود سیگار دارای یک ترکیب پیچیده با بیش از ۴۰۰۰ نوع ماده سمی بوده که این دود سه قسمت دارد. **دود اولیه** باهرپک وارد دستگاه تنفس فرد سیگاری می شود. **دود دست دوم** شامل دود فرعی که از قسمت مشتعل سیگار ناشی می شود. **دود دست سوم** نیز آثار باقیمانده دود بر روی اشیاء والبسه و سایر لوازم می باشد. که سیگاری تحمیلی آنها را استنشاق می کند

حتی مواجهه کوتاه مدت با دود سیگار اثرات سوئی برای فرد دارد

۸- بهبود تنفس و قطع سرفه ها

۹- حفظ دوستان در کنار خود

۱۰- داشتن ظاهر آراسته و بدون لکه های روی دندان

* بسته سیگار را با کاغذ و کش ببندید. بعد از هر بار سیگار کشیدن به زمان آن، احساس خودتان و میزان اهمیت آن از ۱ تا ۵ نمره دهید. و دوباره کش و کاغذ را ببندید.

گام دوم: همواره فهرست دلایل خود را تکرار کنید و در صورت نیاز مواردی را به آن اضافه کنید.

- با خود کبریت، فندک و سیگار حمل نکنید و هر روز سعی کنید سیگار کمتری بکشید.

- آدامس بدون قند، ورزش، تخمه و بادام زمینی بدون نمک و... را جایگزین سیگار کنید

گام سوم: اقدامات گام دوم را ادامه دهید و تاریخی برای ترک کامل سیگار تعیین کنید.

- تا زمانی که بسته سیگار تمام نشده بسته جدید نخرید. سعی کنید برای یکبار هم شده ۴۸ ساعت سیگار نکشید.

گام چهارم: سیگار را به طور کامل ترک کنید تمامی کبریت، سیگار، را دور بریزید. زیرسیگاری و فندک را پنهان کنید.

- از افراد سیگاری دوری کنید، آدامس نعنائی یا بدون قند و تنقلات بدون نمک استفاده کنید

- خود را با سینمارفتن، ورزش (پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا)، مطالعه مشغول کنید.

- از وضعیت هایی که سبب وسوسه و تحریک به مصرف سیگار می شوند دوری کنید و هنگام وسوسه به سیگار کشیدن نفس عمیق بکشید. سعی کنید دست و دهانتان مشغول باشد (مثلا از یک برش کرفس یا هویج استفاده کنید

مواد شیمیایی موجود در سیگار



عوارض دود سیگار برای کودکان قبل و بعد از تولد چیست؟

عوارض دود سیگار برای کودکان از زمان بارداری شروع می شود یعنی زمانی که دستگاه تنفس هنوز به طور کامل شکل نگرفته است و در طی این دوران بااستعمال هرنخ سیگار توسط مادر یا اطرافیان، اثرات جانبی زیادی درجنین بوجود می آید.

اکنون با آگاهی از این خطرات تصمیم جدی برای ترک سیگار می گیریم

زمانی که شما سیگار را ترک می کنید، درحقیقت میزان خطرات آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهید. (یعنی یک سال بعد از ترک احتمال خطر از جمله سکتة قلبی به نصف و ۵ سال بعد به مانند یک فرد غیر سیگاری می رسد.)

آیا برای ترک سیگار دیر شده است؟

مهم نیست شما چقدر و به چه مدت سیگار کشیده اید درواقع با ترک سیگار در شما میزان خطر آن ذکر شده مشابه کسی می شود که هرگز سیگار نکشیده است.

چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

گام اول: از فهرست زیر دلایل خود را انتخاب و روزی چندبار مرور نمایید.

- ۱- سلامتی خود و افراد مورد علاقه
- ۲- پیشگیری از بیماری ها (سکتة قلبی، مغزی)
- ۳- حذف هزینه سیگار و مصرف مفید آن
- ۴- حفظ سلامتی کودک معصوم خود
- ۵- بازگشت اشتها، حس چشایی و لذت طعم غذاها
- ۶- از بین رفتن بوی بد دهان و زردی دندان ها
- ۷- افزایش طول عمر توام با سلامتی و کاهش چین و چروک

بیماری های ناشی از استعمال دخانیات کدامند؟

دود ناشی از استعمال دخانیات حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و بیش از ۸۰ ماده سرطانزا است که افراد غیرسیگاری به صورت غیرداوطلبانه در معرض ابتلا به بیماری های ناشی از آن هستند.

قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیماری های تنفسی را در بالغین تا حدود ۲۵٪ و در بچه ها تا حدود ۱۰۰-۵۰ درصد افزایش خواهد داد.

ریه های فرد غیرسیگاری در مجاورت فرد سیگاری، عملکرد ضعیف تری نسبت به یک فرد غیرسیگاری سالم دارد.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰٪ بیماری های قلبی عروقی و یک سوم بیماری های تنفسی در میان سیگاری های تحمیلی بوجود می آید.

غیر از آثار مزمن ناشی از دود سیگار که در بالا اشاره شد، آثار حاد استعمال تحمیلی دخانیات شامل: تحریک چشم (سوزش، خارش، اشک ریزش)، آبریزش بینی، سرفه، خس خس سینه، تهوع، سردرد و تکرار حملات آلرژی و آسم است.

بسیاری از سرطان ها در ارتباط با دود محیطی سیگار هستند که از مهم ترین آنها سرطان های ریه، حفره دهان و حنجره است



خطر استنشاق دود تحمیلی دخانیات را جدی بگیریم

سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب عوارض زیادی می شود از جمله: مرده زایی، سقط خودبه خود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد.

وزن نوزاد مادران سیگاری حدود ۱۷۰ تا ۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیرسیگاری است.



پیدایش برونشیت و عوارض تنفسی در سال اول زندگی در کودکانی که یکی از والدین آنها سیگار میکشد شایع تر است.

میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری دارند بیش از کودکانی است که والدین غیرسیگاری دارند. اگر مصرف سیگار به همین ترتیب ادامه یابد ۱۵۰ میلیون کودک در جهان به علت عوارض ناشی از دود سیگار از بین خواهند رفت.

عفونت های تنفسی یکی از مهمترین علل مرگ کودکان در اثر استنشاق دود سیگار به شمار می آید