

## سیگار «مرگ خاموش»



استعمال دخانیات و علی الخصوص سیگار یکی از علل اصلی بیماریهای تنفسی، قلبی و عروقی، سرطانها و بیماریهای مهم دیگر است و شایع ترین عامل قابل پیشگیری مرگ و میر در جهان می باشد بطوریکه سالانه در جهان حدود سه میلیون نفر و در ایران پنجاه هزار مرگ به دلیل بیماریهای ناشی از مصرف سیگار رخ می دهد.

سالانه حدود شش میلیون هکتار از بهترین زمینهای کشاورزی جهان و سی هزار هکتار از زمینهای کشاورزی ایران به کشت تنباکو اختصاص می یابد.

بیماریهای ناشی از مصرف سیگار، آتش سوزیها، تخریب جنگلها و سایر عوارضی که به دلیل مصرف سیگار رخ می دهند بار مالی عظیمی بر بودجه کشورها وارد می سازند.

## مواد تشکیل دهنده سیگار

بیش از ۴۰۰۰ نوع ماده سمی در سیگار شناسایی شده است که ۴۰۰ نوع آنها بیماریزا می باشد حدود ۴۰ نوع سرطان را میتوانند بدلیل استعمال دخانیات ایجاد کنند.

## رابطه سیگار و بیماریها :

نیکوتین تقریباً کم خطرناکترین ماده شناسایی شده در سیگار می باشد ولی با این وجود نیکوتین باعث افزایش فشارخون، ضربان قلب و کاهش قدرت انقباض ماهیچه قلب شده و نهایتاً می تواند منجر به سکتة قلبی گردد.

استعمال سیگار در زنان حامله می تواند باعث سقط جنین، وزن کم نوزاد در هنگام تولد و نارسایی تنفسی نوزادان گردد و نیز باعث کاهش باروری در مردان و زنان شود.

بر طبق آمارها ۹۰٪ سرطان ریه، ۷۵٪ بیماریهای ریوی ۵۰٪ بیماریهای قلبی و عروقی، ۱۲/۵٪ از کل مرگها ناشی از مصرف سیگار می باشند.

## سیگار : هر ۲/۵ ثانیه یک مرگ خاموش

مطالعات نشان می دهد که از هر ۱۰ نفر سیگاری، ۸ نفر آنها در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند. در چند ماهه گذشته مصرف سیگار در کشورهای کم درآمد افزایش یافته است، بیشتر معتادین به سیگار در سنین جوانی شروع به مصرف آن می کنند و امروزه ۱/۲۵ میلیارد نفر از جمعیت جهان سیگاری هستند و حدود ۱۰۰ هزار نفر هر روز به صورت حرفه ای

کشیدن سیگار را شروع می کنند و این یعنی حرکت تدریجی به سمت مرگ خاموش یک زندگی!

در حال حاضر سالانه ۴ میلیون نفر در دنیا در اثر بیماریهای ناشی از استعمال دخانیات می میرند که از این تعداد ۵۰/۰۰ در ایران به علت استعمال دخانیات است.

آمار سیگارهای ایران در حال حاضر ۲۰٪ جمعیت و یا ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ نفر می باشد که سالانه حدود ۵۴ میلیارد نخ سیگار مصرف می کنند و این در حالی است که ۳ تا ۴ هزار میلیارد تومان نیز صرف خرید و هزینه های درمانی ناشی از مصرف سیگار می شود.

تخمین زده می شود در حال حاضر جمعیت سیگاری جهان یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون نفر باشند.



## رابطه دخانیات و اعتیاد :

کارشناسان معتقدند ۸۰٪ معتادان کشور سیگاری هستند که این امر به این معنی است که بیش از ۸۰٪

دانشگاه علوم پزشکی تبریز



مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

دفتر پرستاری بیمارستان



مضرات سیگار

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکوئی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

تابستان 96

شاید به گمان خیلی از افراد سیگاری ، طرح این موضوع چندان خوشایند نباشد اما واقعیت این است که به محض در دست گرفتن اولین نخ سیگار در میان انگشتان ، فرد احساس می کند که با فرستادن دود سیگار به درون ریه های خود می تواند یک تفریح و سرگرمی جذاب برای خود فراهم کند و این گونه است که او برای ارضای ریه های آلوده به ناچار به مصرف مواد مخدر روی می آورد.



با آرزوی سلامتی برای شما بیماران و همراهان  
محترم

آدرس سایت بیمارستان

imamreza.tbzmed.ac.ir

معتادان کشور از راه کشیدن سیگار به مصرف مواد مخدر روی آورده و معتاد شده اند .

البته اخیراً کشیدن قلیان میوه ای متأسفانه در خانواده ها شایع شده است و از قبح آنچنانی هم برخوردار نیست لذا دختران و پسران جوان و نوجوان در حضور پدر و مادر خود اقدام به کشیدن قلیان می کنند ولی والدین محترم باید بدانند اگر امروز دود قلیان میوه ای وارد ریه فرزند آنها شد حتماً فردا دود سیگار و روز بعد از آن ممکن است دود مواد مخدر باشد که وارد ریه فرزند دلبندشان می شود . پس به راحتی از کنار قلیان کشیدن فرزندان نگذرید.



وقتی از یک فرد معتاد به مواد مخدر علت گرفتار شدن او به دام اعتیاد را جویا می شوی ، پاسخ او فقط در یک کلمه نهفته و خلاصه میشود . « سیگار »