



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

کتابچه
دوم



سیگار و تندرستی

۲



نه
به دخانیات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

سیگار و تندرستی

وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری / دفتر مشاوره و سلامت
معاونت دانشجویی / مرکز مشاوره دانشگاه تهران

از مجموعه کتابچه های راهنمایی برای رهایی همیشگی از سیگار

آدرس: تهران/ خیابان شانزده آذر/ خیابان ادوارد براون/ شماره پانزده/
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰/۰۰۰ نسخه

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری



سیگار و تندرستی

فهرست:

- ۶ چرایی این کتابچه
- ۷ چرا سیگارکشیدن مضر است؟
- ۸ چه چیزی سیگار را مضر می‌کند؟
- ۱۰ هنگامی که شما سیگار را ترک می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۱۲ آیا ترک سیگار به دیگران نیز کمک می‌کند؟
- ۱۳ چطور این اطلاعات برای ترک سیگار به شما کمک می‌کند؟
- ۱۶ اگر دوباره سیگاری شده‌اید



این کتابچه دربارهٔ این است که چگونه سیگار کشیدن سلامتی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و چگونه سلامتی شما با ترک سیگار بیشتر می‌شود. بسیاری از مردم سیگار کشیدن را ترک می‌کنند، زیرا نگران تأثیرات منفی سیگار بر سلامتی هستند. برای افرادی که به دلایل دیگر (مانند هزینه) سیگار کشیدن را ترک می‌کنند سلامتی یک امتیاز و جایزه محسوب می‌شود.

پیش از آنکه شروع به خواندن این کتابچه کنید، زمانی را صرف فهرست کردن برخی از تأثیرات منفی سیگارکشیدن بر سلامتی کنید. سپس، برخی از تأثیرات خوب ترک سیگار را نیز بر سلامتیتان فهرست کنید.

اثرات خوب ترک سیگار بر سلامتی

اثرات منفی سیگار کشیدن بر سلامتی

چراي این کتابچه

چرا ما این کتابچه را دربارهٔ سیگارکشیدن و سلامتی برای شما فراهم کرده‌ایم؟ به احتمال زیاد، می‌دانید که سیگارکشیدن کار درستی نیست و شاید، سیگارکشیدن را بنا به دلایلی ترک کرده باشید. می‌دانیم که تصاویر ریه‌های سیاه برای ترک سیگار به اشخاص کمک نمی‌کند. به همین دلیل بسیاری از برنامه‌های ترک سیگار شامل داستان‌های ترسناک دربارهٔ اثرات سیگارکشیدن بر سلامتی نمی‌شود. پس، چرا ما این کتابچه را برای شما فراهم کرده‌ایم؟

برای آنکه شما آن را خواسته‌اید. سیگاری‌های سابق، مانند شما، به ما گفته‌اند که خواهان اطلاعات بیشتری دربارهٔ ترک سیگار و تأثیر آن بر بهبود سلامتی‌شان هستند. در حالی که، این اطلاعات به کسی برای ترک سیگار کمک نمی‌کند، بلکه کمک می‌کند تا برای ترک سیگار استقامت بورزید. اگر شما دوباره شروع به سیگارکشیدن کرده‌اید، این اطلاعات به شما آسیبی نمی‌زند. شاید، موجب شود بخواهید دوباره سیگار را ترک کنید.



چرا سیگارکشیدن مضر است؟

سیگارکشیدن بسیار خطرناک است! به طور میانگین، سیگار کشیدن ۸ سال از عمر شخص می‌کاهد. ما می‌توانیم این رقم را در هم بشکنیم.

۱۰ درصد از سیگاری‌ها در مقایسه با ۴ درصد از غیر سیگاری‌ها پیش از ۵۵ سالگی می‌میرند.

۲۸ درصد از سیگاری‌ها در مقایسه با ۱۱ درصد از غیر سیگاری‌ها پیش از ۶۵ سالگی می‌میرند.

۵۷ درصد از سیگاری‌ها در مقایسه با ۳۰ درصد از غیر سیگاری‌ها پیش از ۷۵ سالگی می‌میرند.

درباره آخرین رقم فکر کنید. بیشتر غیر سیگاری‌ها بیش از ۷۵ سال عمر می‌کنند، اما بیشتر سیگاری‌ها تا آن زمان مرده‌اند!

این اعداد به ما نمی‌گویند که چه کسانی زنده می‌مانند و چه کسانی می‌میرند. ما درباره ۳۰-۵۰ درصد از سیگاری‌هایی صحبت می‌کنیم که بر اثر سیگارکشیدن بیمار می‌شوند و می‌میرند. اگر شما سه فرد سیگاری را در نظر بگیرید، این احتمال وجود دارد که دست کم یکی از آن‌ها به دلیل سیگارکشیدن بمیرد. نمی‌توانید بگویید که فقط یکی از آن‌ها اینگونه است. آن شخص، به طور میانگین، ۲۴ سال از عمر خود را از دست می‌دهد. "یک در سه" احتمال بسیار زیادی است. احتمال آنکه شما در تصادف ترافیکی بمیرید فقط حدود ۱ در ۵۰ است و احتمال آنکه به قتل برسید حدود ۱ در ۱۰۰ است؛ بیشتر مردم فکر می‌کنند که این احتمالات

بسیار زیاد است. پس، هنگام رانندگی کمربند ایمنی می‌بندند و درب‌هایشان را شب‌هنگام قفل می‌کنند. اما بسیاری از همان افراد حاضرند خطر شانس ۱ به ۳ را بپذیرند و با کشیدن سیگار خودکشی کنند
شما با ترک سیگار تا حد زیادی احتمال مرگ را از طریق یکی از شیوه‌های مذکور کاهش می‌دهید.

چه چیزی سیگار را مضر می‌کند؟

دود سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است. ممکن است تعجب کنید. این مواد شیمیایی شامل:

- سیانید^۱ (یک سم مرگبار)
 - آرسنیک^۲ (ماده سمی)
 - استرکنین^۳ (ماده سمی دیگر)
 - فرمالدئید^۴ (ماده شیمیایی که برای حفظ بافت مرده استفاده می‌کنند).
 - متانول^۵ (الکل چوب)
 - داستیلن^۶ (سوختمشعلها)
 - آمونیاک^۷ (ماده‌های که برای تمیزکردن توالت از آن استفاده می‌کنند).
 - استون^۸ (ماده شیمیایی که برای پاک‌کردن لاک ناخن از آن استفاده می‌کنند)
- دست کم ۴۳ ماده شیمیایی موجود در دود سیگار عامل شناخته‌شده سرطان

1. cyanide
2. arsenic
3. strychnine
4. formaldehyde
5. methanol
6. acetylene
7. ammonia
8. acetone



هستند و ۴۰۱ مادهٔ دیگر سمی یا مضرند؛ این مواد شیمیایی در تنباکو یافت می‌شوند. برخی از آن‌ها در شرکت‌های سیگار برای افزایش عطر و طعم اضافه می‌شوند و برخی دیگر مواد نگهدارنده هستند.

خطرناک‌ترین بخش دود سیگار منوکسید کربن (CO) است. این گاز بی‌رنگ و بی‌بو است و بر اثر سوختن مواد تشکیل می‌شود. منوکسید کربن خطرناک است، زیرا جایگزین اکسیژن در خون شما می‌شود. اندام‌هایتان، مانند قلب و مغز، برای حیات نیازمند اکسیژن هستند. زمانی که سیگار می‌کشید، CO مانع دستیابی این اندام‌ها به اکسیژن مورد نیازشان می‌شود.

سطوح بسیار بالای CO ممکن است منجر به مسمومیت شود. برخی از علائم مسمومیت با CO شامل: سردرد، سرخ‌شدن چهره، خمیازه، سرگیجه، تهوع، استفراغ و افزایش ضربان قلب است. در موارد شدید، ممکن است باعث کما و مرگ شود. مسمومیت با منوکسید کربن معمولاً در اتاق‌هایی روی می‌دهند که کوره‌ها (دود) در آن به درستی تخلیه نمی‌شوند یا زمانی که شخص مقدار بسیار زیادی از دود اگزوز ماشین را استنشاق می‌کند.

سیگار کشیدن به ندرت موجب مسمومیت با منوکسید کربن می‌شود، اما کاهش اکسیژن ناشی از سیگار کشیدن به قلب شما آسیب می‌زند. این امر موجب افزایش خطر بیماری قلبی در شما می‌شود. اکنون که شما از سیگار کشیدن دست کشیده‌اید، متوجه می‌شوید که عمیق‌تر نفس می‌کشید، دیگر بدون خستگی ورزش می‌کنید! این بدان دلیل است که شما دیگر در بدنتان منوکسید کربن ندارید. در عوض، بدن شما در حال گرفتن اکسیژن بیشتری است.

مادهٔ شیمیایی دیگری که در دود سیگار وجود دارد^۱ نیکوتین است؛ این ماده مخدری است که باعث می‌شود سیگار اعتیادآور باشد و تعداد ضربان قلب و فشار خونتان را نیز افزایش می‌دهد. این بدان معناست که قلب شما باید سخت‌تر کار کند و نیازمند اکسیژن بیشتری است. بنابراین، در طول زمان، این فشارها منجر

1. nicotine.

به بیماری قلبی می‌شود. احتمال حمله قلبی در سیگاری‌ها دست کم دو برابر بیشتر از غیر سیگاری‌هاست. در واقع، در تحقیقات جدید مشخص شده است که سیگاری‌ها در ۳۰ سالگی و ۴۰ سالگیشان ۵ برابر بیشتر احتمال حمله قلبی دارند. به خاطر داشته باشید که نیکوتین سم است. یک قطره کوچک از نیکوتین خالص برای کشتن یک نفر کافی است. در واقع، نیکوتین در حشره‌کش‌ها و برای کشتن حشرات استفاده می‌شود (هرچند نیکوتین موجود در داروها، آدامس، چسب زخم، قرص، اسپری بینی، اسپری تنفسی برای ترک سیگار به افراد کمک می‌کند). بقیه مواد شیمیایی موجود در سیگار برای تهیه قیر (tars) استفاده می‌شوند. قیر خطر ابتلای سیگاری‌ها را به بسیاری از سرطان‌ها (سرطان ریه، دهان، حنجره، مری، پانکراس، مثانه، معده و سرطان گردن رحم) افزایش می‌دهد. قیر داخل ریه فرد سیگاری گسترش می‌یابد و از تمیزشدن آن جلوگیری می‌کند. این امر منجر به بیماری‌هایی مانند برونشیت مزمن و آمفیوزم می‌شود. سیگاری‌ها به احتمال زیاد دچار آسم و پنومونی نیز می‌شوند.

هنگامی که شما سیگار را ترک می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟

اخبار بد کافی است. اکنون، زمان خبرهای خوب است. ترک سیگار تصمیم بسیار مهمی برای سلامتی است. شما با ترک سیگار احتمالاً سال‌هایی را به زندگی خود اضافه می‌کنید. در ضمن، کیفیت زندگی خود را نیز افزایش می‌دهید. راحت‌تر نفس می‌کشید، بیشتر راه می‌روید، بیشتر ورزش می‌کنید و غذاها خوش‌طعم و بوها بهتر می‌شوند. اگر سیگارکشیدن را کنار بگذارید، احساس می‌کنید سالم‌تر هستید. همان‌طور که فرد غیر سیگاری نسبت به شما همین احساس را دارد. نمودار صفحه بعد نشان می‌دهد که چگونه بدن شما پس از کشیدن آخرین سیگار خود را بازیابی می‌کند. خطراتی مانند سرطان مثانه، سرطان گردنه رحم،



سیگار و تندرستی

سرطان حنجره و بیماری عروق محیطی که شما را تهدید می کنند با ترک سیگار کاهش می یابند.

می بینید که سلامتی تان به سرعت پس از ترک سیگار بازمی گردد و در ضمن ترک زودهنگام شما شانس غلبه بر خطرات ناشی از سیگار کشیدن را بیشتر می کند. ترک سیگار در هر سنی سلامتی تان را بهبود می بخشد.

این نمودار خلاصه مختصری از نحوه بهبود سلامتی شما پس از ترک سیگار است. چقدر طول می کشد تا همه روش هایی را که به ترک سیگار شما کمک می کنند توصیف کنید؟ در اینجا، یک سرخ وجود دارد.

اجازه دهید نگاهی بیندازیم به اینکه وقتی شما آخرین سیگار خود را دور می اندازید چه روی می دهد.

۲۰ دقیقه پس از آخرین سیگار

بیشتر نیکوتین در مغز شما باقی مانده است. فشار خون و ضربان قلب به حالت طبیعی بازگشته است.

۸ ساعت پس از آخرین سیگار

سطح منوکسید کربن در خون شما تا حد طبیعی کاهش پیدا کرده است. سطح اکسیژن تا حالت طبیعی افزایش پیدا کرده است.

۲۴ ساعت پس از آخرین سیگار

خطر حمله قلبی کاهش یافته است.

۲ روز پس از ترک

می توانید بهتر بو کنید و طعم غذا بهتر می شود

۲ هفته پس از ترک

ریه های شما بهتر کار می کنند. گردش خون شما بهتر شده است.

۱ ماه پس از ترک

کمتر سرفه می کنید و تنفس کوتاه شما کمتر شده است. بهتر نفس می کشید و



خسته نیستید.

۱ سال پس از ترک

خطر بیماری قلبی برای شما به نصف کاهش یافته است.

۵ سال پس از ترک

خطر مرگ بر اثر سرطان ریه برای شما به نصف کاهش یافته است. خطر سرطان دهان نیز به نصف رسیده است.

۵-۱۵ سال پس از ترک

خطر سکنه برای شما به اندازه فردی است که هرگز سیگار نکشیده است.

۱۰ سال پس از ترک

خطر سرطان ریه برای شما تقریباً همانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است. خطر سرطان پانکراس نیز برای شما کاهش یافته است.

۱۵ سال پس از ترک

خطر بیماری قلبی برای شما، اگر هرگز سیگار نکشید، در پایین ترین حد است.

آیا ترک سیگار به دیگران نیز کمک می‌کند؟

ترک سیگار نه تنها سلامت شما را بهبود می‌بخشد، بلکه سلامت اطرافیان را نیز تضمین می‌کند. افرادی که اطراف سیگاری‌ها کار یا زندگی می‌کنند همه مواد موجود در دود تنباکو را جذب می‌کنند. آن‌ها نیکوتین، منوکسید کربن، قیر ها، و دیگر مواد شیمیایی را استنشاق می‌کنند. در واقع، غیر سیگاری‌هایی که زمانی را اطراف سیگاری‌ها می‌گذرانند گویی یک یا دو سیگار در هر روز "دود کرده‌اند". این امر غیر سیگاری‌ها را در خطر همان بیماری‌هایی که پیشتر اشاره شد قرار می‌دهد.

دود دست دوم برای نوزادان و کودکان بسیار بد است. نوزادان و کودکانی که والدین آن‌ها سیگاری هستند به احتمال بسیار زیادی دچار آسم، برونشیت مزمن،



و علایم آلرژی می‌شوند. آن‌ها به احتمال بسیار بیشتری به پنومونی، عفونت های گوش میانی، گلو درد و سرما خوردگی مبتلا می‌شوند. در نهایت، کودکان به احتمال بسیار بیشتری بر اثر SIDS (سندروم مرگ ناگهانی نوزاد) می‌میرند.

سیگار کشیدن برای کودکان متولد نشده (جنین) نیز مضر است. زمانی که زن باردار سیگار می‌کشد، کودک او نیز سیگار می‌کشد. این منجر به سقط جنین بیشتر و دیگر عوارض می‌گردد. کودکان مادران سیگاری کاهش وزن بیشتری در بدو تولد دارند که نشانه ای از وجود مشکل است؛ آن‌ها سرهای کوچکتری نیز دارند و به سرعت دیگر کودکان رشد نمی‌کنند.

شما با ترک سیگار به بهبود زندگی و سلامت خانواده، دوستان، همکاران و دیگران کمک کرده‌اید. آیا واقعاً هدیه‌ای بهتر از این می‌توانید به آنها بدهید؟ احتمالاً نه.

آیا این اطلاعات برای ترک سیگار به شما کمک میکند؟

احتمالاً، ترک سیگار مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای بهبود سلامتی‌تان انجام دهید. برای اغلب مردم، ترک سیگار مهم‌تر از کاهش وزن، ورزش بیشتر یا پایین آوردن سطح کلسترول است؛ همه این تغییرات نشانه سلامت هستند اما ترک سیگار سلامتی شما را بیشتر از هر کدام از این تغییرات بهبود می‌بخشد. پس به خودتان یک تلنگر برای ایجاد چنین تغییر مهم و سختی بزنید. سیگاری‌ها اغلب می‌خواهند فراموش کنند که ترک سیگار یک "معامله بزرگ" است. این را فراموش نکنید. به آن افتخار کنید. نه تنها ترک سیگار به شما کمک می‌کند، بلکه به کودکان، همسر یا شریک زندگی‌تان و افرادی که زمانی را با شما صرف می‌کنند نیز کمک می‌کند. به خوبی آن را انجام دهید.

برخی مواقع سیگاری‌های سابق دلایل ترک سیگار را فراموش می‌کنند. شاید، یادآوری بیماری‌های ناشی از سیگارکشیدن، ناتوانی درد و مرگ کمکتان کند. با ترک سیگار شما تا حد زیادی شانس ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش می‌دهید، طول عمرتان را تا سال‌های بسیاری افزایش می‌دهید و کیفیت زندگی خود را بالا می‌برید.

هنوز هم ممکن است اوقاتی باشد که شما تمایل به سیگارکشیدن دارید. در چنین مواقعی برخی از مردم یادآوری دلایل ترک سیگار را برای خود مفید می‌دانند.

ن.ر. سیگار کشیدن را سه ماه پیش ترک کرد. او شش ماه پس از ترک بهترین دوستش ج.م. را در بیمارستان دید. ج.م. و ن.ر. هر دو ۵۰ ساله بودند و زمان خود را با هم صرف سیگارکشیدن می‌کردند. اکنون، ج.م. به بیماری ریوی مزمن (COPD) مبتلا بود. این بیماری تنفسی در سیگاری‌ها بسیار شایع‌تر از غیر سیگاری‌هاست. زمانی که ن.ر. دوستش را در بیمارستان دید، او با کمک دستگاهی که در گلویش قرار داده شده بود تنفس می‌کرد. اگر چه او چند ماه بیشتر زنده ماند، اما هرگز قادر به تنفس بدون دستگاه نشد. ن.ر. دوستش را دید که بر روی برانکاری به خانه سالمندان می‌رفت، جایی که او ماه‌های آخر زندگی‌اش را در آن سپری کرد. امروز، زمانی که ن.ر. می‌خواهد سیگار بکشد، به یاد تنفس او با دستگاهی در دهانش می‌افتد. او به خود یادآوری می‌کند که اگر سیگار کشیدن را ترک نکرده بود، دچار سرنوشتی مشابه می‌شد.

الف- برخی افراد منافع بهداشتی را که از زمان ترک سیگار دیده‌اند به خود یادآوری می‌کنند:

نزدیک به یک سال است که ک.ی. سیگار را ترک کرده است. او می‌خواهد فراموش کند که ترک کردن سیگار چقدر دشوار بوده است. زمانی که او دوستانش را در حال سیگارکشیدن با هم در یک بار می‌بیند، مردد است که آیا او هم یک سیگار بکشد یا نه. هرچند، دیروز آسانسور خانه‌اش از کار افتاده بود و او برای



سیگار

و

تندرستی

رسیدن به آپارتمان‌ش ۶ طبقه را از پله‌ها بالا رفته بود. وقتی در را باز کرد، دریافت که خسته یا از نفس افتاده و مانند زمان قبل از ترک سیگار نیست. این به ک.ی. یادآوری می‌کند که چگونه ترک سیگار سلامتی او را هر روز بهبود می‌بخشد.

ب- برخی افراد به این می‌اندیشند که چگونه با ترک سیگار به دیگران کمک کرده‌اند

هرگاه، ل.م. هوس سیگار کشیدن می‌کند نوه زیبای چهارساله‌اش، م.م. را به یاد می‌آورد که هنگام ملاقات با او احساس گناه می‌کند، زیرا م.م. اگر بیش از یک ساعت در خانه او می‌ماند، دچار سرفه و آبریزش چشم می‌شد. چه کسی می‌داند که دود سیگار باریه‌های کوچک او چه کرده است؟ زمانی که ل.م. به م.م. گفت که "مادربزرگ دیگر سیگاری نیست" او بسیار خوشحال شد. وقتی ل.م. به نوه‌اش

فکر می‌کند، هیچ راهی وجود ندارد که دوباره سراغ سیگار کشیدن برود.

اگر دوباره سیگاری شده اید:

در اینجا، راهنمایی‌ها وجود دارد که به شما کمک می‌کند:

- یک تاریخ جدید را برای ترک در آینده نزدیک انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. اگر هنوز به اندازه قبل سیگار نمی‌کشید، زودتر از قبل ترک کنید؛ این کار برایتان آسانتر است.
- اگر بیش از ۱ بسته در روز سیگار می‌کشید، به پزشک خود بگویید. درباره استفاده از چسب، آدامس یا دیگر محصولات فکر کنید.
- ترک سیگار را برای خود هدف شماره یک خود قرار دهید.
- به خاطر داشته باشید که اگر قبلاً ترک کرده‌اید، دوباره می‌توانید ترک کنید. احساس بدی درباره آن نداشته باشید. اکنون، بیشتر از قبل می‌دانید. از آگاهی تان برای ترک مجدد استفاده کنید. در ترک بهمانید.



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

۱۳۹۶