



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان شیروان  
بیمارستان امام خمینی (ره)

# سیگار



واحد آموزش بیمارستان آموزشی

درمانی پژوهشی امام خمینی (ره)

مهر ۱۴۰۱

کد سند: p-mn-037

## موادی که باعث افزایش تمایل فرد به مصرف

سیگار می شود .

گوشت که ادرار را بیشتر اسیدی می کند باعث از دست دادن سریع نیکوتین شده و علاقه مصرف سیگار را افزایش می دهد.

## مهمترین و مؤثر ترین مواد غذایی برای

جلوگیری ابتلا به سرطان ریه می شود :

سبزیهای سبز تیره / هویج / فراورده های دانه سویا / حبوبات تازه / ماهی تازه و چرب  
برای مبارزه با سرطان ریه تا جایی که می توانید از اسفناج / کلم برگ / شلغم / برگ چغندر / کلم بروکلی / کلم بروکسل و دانه سویا / انگور و انار استفاده کنید.

## فواید ترک سیگار :

- ۱- افرادی که سیگار کشیدن را ترک می کنند زندگی طولانی تری نسبت به افراد دیگری دارند.
- ۲- ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه و دیگر سرطان ها ، حمله قلبی - سکته مغزی ، بیماریهای ریوی مزمن را کاهش می دهد.
- ۳- زنانی که قبل از بارداری یا در طی ۴-۳ ماه اول بارداری مصرف سیگار را قطع می کند . خطر تولد نوزاد با وزن کم در آنها با زنان غیر سیگاری برابر می شود .

## مواد غذایی که می تواند وابستگی به دود سیگار را کاهش دهد .

جوی دو سر / اسفناج / کشمش / انجیر خشک / بادام / آدامس نیکوتین دار / سیر / شاه تره

## منبع :

ای پیشگیری از مصرف آن



## به نام ایزد منان

**تعریف سیگار :** سیگار عبارت است از برگ بریده یا خورد کرده توتون که معمولاً در کاغذی نازک پیچیده می شود و برای کشیدن دود آن بکار می رود . نیکوتین موجود در دود توتون و تنباکو سبب مسمومیت خفیف و بروز حالت سرخوشی کوتاه مدت می شود .

### سیگار بیماری قلب عروق :

یکی از سه مورد مرگ و میر در جهان به علت عارضه قلبی است. سیگار اصلی ترین عامل ایجاد کننده بیماری است. سیگار با تنگ کردن رگ های داخلی بدن سبب می شود. قلب بیشتر تلاش کند تا بتواند با فشار بیشتری خون را در رگ های تنگ به جریان اندازد. این امر باعث فشار دو چندان به قلب و عوارض حاصل از آن می گردد. سرطان قلب و عروق از سرطان های رایج در افراد سیگاری است .

### سیگار و بیماری ریوی :

خطر مرگ ناشی از سرطان ریه با افزایش تعداد نخ مصرف سیگار افزایش پیدا می کند . به عبارت دیگر هر چه فرد تعداد سیگار بیشتری استفاده کند سرطان ریه

در او کشنده تر خواهد بود. احتمال سرطان ریه در زنان سیگاری ۲۰ برابر و در مردان ۱۰ برابر افراد غیر سیگاری است .

### سیگار و اثرات آن بر سایر بیماری ها :

- ۱- ازدست دادن موها
- ۲- آب مروارید
- ۳- چین و چروک پوست
- ۴- ضایعات شنوایی
- ۵- فساد دندان ها
- ۶- پوکی استخوان
- ۷- بیماریهای قلبی
- ۸- زخم معده
- ۹- تغییر رنگ انگشتان
- ۱۰- سرطان رحم و سقط جنین
- ۱۱- تغییر شکل دادن سلول های جنسی در مردان
- ۱۲- سرطان مثانه
- ۱۳- سرطان پوست
- ۱۴- افزایش فشار خون
- ۱۵- افزایش چربی خون
- ۱۶- اثر برروی دیابت
- ۱۷- لخته شدن خون در وریدها
- ۱۸- خواب آلودگی

### سیگار کشیدن دست دوم چیست :

کودکانی که سیگار نمی کشند ، اما به طور غیر مستقیم در مجاورت دود سیگار یا ته سیگار قرار دارند در معرض خطرند و دود سیگار یا ته سیگار دو تا سه برابر خطرناک تر است چون از فیلتر نمی گذرند .

این دود ها خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش می دهد و باعث عفونت دستگاه تنفسی در کودکان می شود.

سایر عوارضی که دودهای تنکابوو سیگار در محیط برای کودکان دارند عبارتند از:

۱. تشدید آسم ، سرفه کردن، خس خس کردن
- افزایش ابتلا به سرما خوردگی
۲. عفونت گوش
۳. سندرم مرگ ناگهانی کودکان

قرار گرفتن در معرض دود سیگار موجب کاهش آنتی اکسیدان ها در خون افراد غیر سیگاری می شود که می تواند تجمع کلسترول بد را افزایش دهد.

قرار گرفتن در معرض دود سیگار منجر به افزایش بیماریهای قلبی و خطر توسعه مشکلات حافظه و ذهنی می شود.