

## آنچه همه باید در مورد استعمال دخانیات و بیماری ها بدانند.



✓ سیگار عامل حداقل ۱۴ سرطان مختلف در بدن انسان است.

✓ ۹۰٪ سرطانهای ریه و ۸۳٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در اثر استعمال دخانیات است.

✓ استعمال دخانیات باعث ناتوانی جنسی و عقیمی در مردان و همچنین نازایی در زنان می شود.

✓ نباید فراموش کرد که مصرف تنباکو به روشهای مختلف علاوه بر سرطان ریه می تواند منجر به بروز سرطان های متعدد در اعضای مختلف بدن شده، سلامتی فرد و در نتیجه سلامتی جامعه را به خطر اندازد.



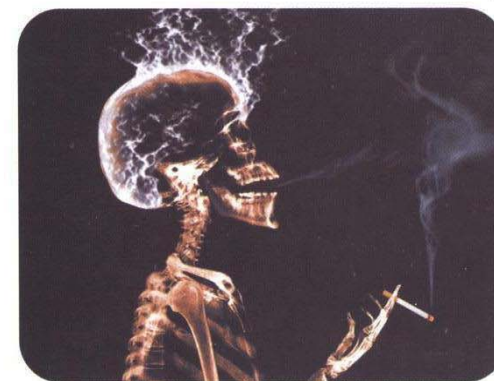
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشتی  
مرکز مدیریت بیماریهای غیر واگیر و خاص  
دبیرخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه ملی با دخانیات

با همکاری:

مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

استعمال دخانیات عامل ۹۰٪ سرطان های ریه و ۸۰٪ برونشیت مزمن و ۲۵٪ بیماری های ایسکمیک قلبی است و بطور کلی سیگار کشیدن بر روی تمام قسمت های بدن آثار سوء خود را می گذارد؛ از پوست که باعث تیرگی و چین و چروک و پیری زودرس در آن شده، تا استخوان ها که باعث استئوپروز (پوکی استخوان) در آنها می شود.

هیچکدام از اعضاء بدن از آثار زیان بار سیگار در امان نیستند، بعد از ۲۰ سال سیگار کشیدن از هر ۴ نفر سیگاری ۱ نفر فوت می کند و ۳ نفر به یک بیماری ناشی از سیگار کشیدن مبتلا می شوند و بعد از ۴۰ سال سیگار کشیدن از هر ۲ نفر سیگاری، ۱ نفر فوت می کند و یک نفر به بیماری حاصل از این عادت ناپسند مبتلا می شود. به راستی این ماده شوم حاوی هزاران ماده سمی است و به هزاران طریق جان انسان ها را می گیرد.



## آیا سیگار تهدیدی جدی برای سلامتی است؟

تنباکو همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده سیگار هستند. در واقع سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و ۸۰ ماده سرطان‌زا می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهند که تمام انواع محصولات دخانی به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می‌شوند.

دود سیگار دارای دو جریان اصلی و فرعی است:

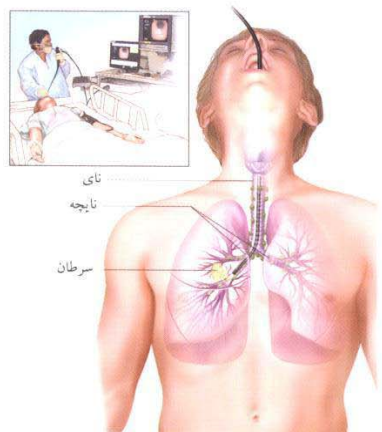
- ۱) جریان اصلی هنگام پک زدن، وارد دهان و ریه فرد سیگاری می‌شود.
  - ۲) جریان فرعی که بسیار خطرناک‌تر است در فاصله پک زدن‌ها از نوک سیگار انتشار یافته و در محیط پخش می‌شود که هم اطرافیان فرد سیگاری از این دود استنشاق می‌کنند و هم در تنفس بعدی وارد ریه فرد سیگاری می‌شود.
- دود قلیان نیز از این امر مستثنی نیست و آسیب‌های فراوانی را به همین ترتیب بر فرد مصرف‌کننده و اطرافیان وی وارد می‌کند.
- با مصرف هر نخ سیگار، فرد سیگاری با سه نوع پدیده اصلی بیماری‌زا در سیگار روبرو می‌شود:

- ۱) سمیت حاد یا فوری مثل تنگی نفس بعد از سیگار کشیدن
- ۲) سمیت مزمن یا طولانی مدت مثل سرطان ریه
- ۳) اعتیاد به ماده اعتیادآور موجود در سیگار یا اعتیاد به نیکوتین

نیکوتین موجود در دود سیگار موجب افزایش واضح ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون می‌شود. در اثر استعمال دخانیات قلب مجبور به کار بیشتر شده و اکسیژن بیشتری نیاز دارد.

بیماری‌های قلبی عروقی، سکته‌های مغزی، بیماری‌های تنفسی و بسیاری از بیماری‌های کشنده در اثر استعمال دخانیات دیر یا زود در افراد سیگاری و افرادی که با آنها زندگی می‌کنند، اتفاق می‌افتند.

سیگار عامل حداقل ۱۴ سرطان مختلف در بدن انسان است که مهم‌ترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد، سرطان روده بزرگ و ...



به نظر می‌رسد مرگ و میر زنان و مردان بر اثر سرطان ریه بیشتر از مجموع سرطان‌های پروستات، پستان و روده بزرگ است.

سیگار کشیدن مادران نه تنها در دوران بارداری و بعد از آن برای خودشان مضر است، بلکه دارای اثرات طولانی مدت بر روی نوزادان و فرزندانشان می‌باشد.

بسیاری از این بیماری‌ها مثل بیماری‌های تنفسی و یا کاهش کارکرد تنفسی در نوزادان و کودکان نیز اتفاق می‌افتد و سیگار کشیدن هر کدام از والدین شدت این بیماری‌ها را وخیم‌تر می‌کند.



## سرطان‌های لب، زبان و دهان در اثر جویدن تنباکو حاصل می‌شود.

استعمال دخانیات روند آترواسکلروز یا تصلب شرایین را تسریع می‌کند. آترواسکلروز ممکن است باعث باریک شدن شریان‌های پا و در نتیجه درد در حین راه رفتن شده و ادامه مصرف دخانیات می‌تواند موجب گانگرن (سیاه شدن) عضو و قطع شدن انگشتان پاها و اندام شود. مطالعات بی‌شمار نشان داده‌اند که مهمترین علت قطع اندام تحتانی، بیماری‌های عروق محیطی است که قویترین عامل خطر آن مصرف دخانیات است.