



## ”آنچه همه باید در مورد مضرات استعمال دخانیات بدانند“



### ویژه: عموم افراد جامعه

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۰-۱۰۲۶

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد بهداشت محیط - واحد آموزش سلامت



### منابع:

– سایت مهندسی بهداشت محیط ایران

– دفتر سلامت محیط و کار وزارت بهداشت

[www.behdasht.gov.ir](http://www.behdasht.gov.ir)

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: [emamreza.mums.ac.ir](http://emamreza.mums.ac.ir)

\*پولی را که صرف خرید دخانیات کرده‌اید، صرف مخارج ضروری‌تر خواهید کرد.

\*طعم غذا برای شما بهتر می‌شود.

\*حس بویایی شما به حالت طبیعی بر می‌گردد.

\*زردی دندان‌ها و ناخن‌های شما متوقف می‌شود.

\*تنفس شما در فعالیت‌های معمولی مثل بالا رفتن از پله‌ها یا کارهای سبک خانه بهبود می‌یابد.

### منع قانونی استعمال:

ماده ۱۳ قانون جامع کنترل و مبارزه با دخانیات برای حفظ سلامت کارکنان در محیط کار، استعمال دخانیات در نهادهای موضوع ماده ۱۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری را ممنوع کرده است.



## هموطن گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با مضرات استعمال دخانیات تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب ارائه شده اطلاعات لازم را کسب نمایید.

### مقدمه:

سیگار حاوی ۶۰۰ نوع ماده مختلف است. بسیاری از این مواد در سیگار برگ و قلیان هم پیدا می‌شوند. وقتی این ۶۰۰ ماده موجود در سیگار را آتش می‌زنید، بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی تولید می‌شود. بسیاری از این مواد سمی هستند و تقریباً ۶۹ مورد از آنها نیز باعث بروز سرطان می‌شوند.



### عوارض و مضرات سیگار:

**\*سرطان ریه:** سیگار باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه در زنان و مردان است و در میان سرطان‌ها، این مورد بیش از سایرین، قربانی می‌گیرد.

**\*مشکلات دیابتی:** سیگار باعث افزایش مقاومت انسولینی است و به همین خاطر باعث احتمال ایجاد دو نوع دیابت در فرد می‌شود.

**\*لخته شدن خون:** سیگار کشیدن، لخته‌گی خون در نقاط مختلف بدن را زیادتر می‌کند و احتمال سکته قلبی، مغزی و لخته شدن خون در شش (آمبولی ریه) بالاتر می‌رود.

**\*مشکلات بینایی:** یکی دیگر از مضرات سیگار، ایجاد مشکلاتی نظیر: آب مروارید و آب سیاه است.



**\*کاهش حس بویایی و چشایی:** سیگار کشیدن زیاد، این دو حس را در بدن از بین می‌برد و اشتها را کم می‌کند.

**\*تنگی رگ‌های خونی:** رگ‌های خونی با سیگار کشیدن تنگ می‌شود و مشکلاتی مثل افزایش فشار خون، سکته قلبی و مغزی را در پی دارد.

**\*سرطان خون:** در مقایسه با افراد غیرسیگاری، سیگاری‌ها بیشتر در معرض ابتلا به سرطان خون از جمله لوکمی هستند.



### عوارض قلیان:

افرادی که از دود قلیان استعمال می‌کنند، بیشتر در معرض مونوکسید کربن و مواد سرطان‌زا قرار دارند.

مصرف کنندگان قلیان در مقایسه با غیرمصرف کنندگان میزان بیشتری از کربوکسی هموگلوبین را در خون خود نشان داده‌اند.

مصرف قلیان بر روی ریه‌ها و قلب تأثیرات مضر دارد.

این تصور، تصویری کاملاً غلط است که اگر دود قلیان وارد ریه نشود و فقط از راه دهان خارج شود، آسیبی به ریه‌ها نمی‌رساند، چون دود از طریق مخاط دهان و حنجره جذب بدن گشته و آثار سوء خود را می‌گذارد.

میزان دود تولید شده در قلیان بسیار بیشتر از سیگار است. به طوری که یک سیگار در حدود ۶۰۰-۵۰۰ میلی لیتر دود تولید می‌کند و دود تولید شده توسط قلیان حدود ۵۰۰۰۰ میلی لیتر می‌باشد.



قلیان دارای غلظت بالای مونوکسید کربن، نیکوتین، تار و فلزات سنگین می‌باشد.

### مضرات استفاده از قلیان:

- سرطان دهان، سرطان معده و سرطان مری سرطان ریه
- کاهش عملکرد دستگاه تنفسی بیماری‌های قلب و عروق
- بیماری‌های عفونی از طریق اشتراک لوله‌های دهانی
- اعتیاد به نیکوتین

### مزایای ترک سیگار:

\*ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان‌ها را به مرور کاهش می‌دهد، از جمله: سرطان معده، لوزالمعده، کبد، روده بزرگ و سرطان خون.

\*ترک سیگار خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد، به رگ‌های خونی کمک می‌کند تا بهتر کار کنند و به قلب و ریه‌ها کمک می‌کند.

\*ترک سیگار همچنین می‌تواند ۱۰ سال به زندگی شما اضافه کند، در مقایسه با زمانی که هنوز سیگار می‌کشید.

\*ترک سیگار در سنین پایین‌تر می‌تواند خطرات مربوط به سلامتی را بیشتر کاهش دهد (به عنوان مثال، ترک سیگار قبل از ۴۰ سالگی خطر مرگ ناشی از بیماری‌های مربوط به سیگار را حدود ۹۰٪ کاهش می‌دهد)، اما ترک آن در هر سنی می‌تواند سال‌ها عمرتان را به شما برگرداند.

