



پیشگیری از سرطان با حذف سیگار و دخانیات



ویژه: عموم افراد جامعه

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۰-۱۰۰۹

شماره بازنگری: ۰۵

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد کنترل عفونت - واحد آموزش سلامت

بهبود می یابد، سرفه و خس خس کاهش پیدا کرده و عفونت های تنفسی کاهش پیدا می کند.

دو سال پس از ترک: بعد از ۲ سال خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی - ریوی نسبت به یک فرد سیگاری فعال، به نصف می رسد و خطر سکتة مغزی کاهش می یابد.

ترک سیگار بعد از ۵ تا ۱۵ سال: با ادامه ترک سیگار بعد از ۵ تا ۱۵ سال خطر سکتة قلبی تقریباً مشابه افراد عادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند. پس از این مدت خطر مرگ نابهنگام به طور معنا داری پایین می آید. علاوه بر آن خطر سرطان دهان و سرطان مثانه به نصف می رسد، خطر سرطان مری کاهش می یابد و همچنین خطر سرطان های حنجره، کلیه، گردن رحم و لوزالمعده کاهش چشمگیری پیدا می کند.

منابع: سایت دفتر بیماری های غیر واگیر / اداره سرطان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

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

مزایای ترک سیگار:

ترک سیگار بهترین عملی است که افراد سیگاری می توانند برای بهبود سلامت خود انجام دهند. منافع زیادی از ترک سیگار حاصل می شود که به قرار زیر است.

چند روز اول بعد از ترک: فشار خون کاهش می یابد، سطح دی اکسید کربن خون پایین می آید و خطر حمله قلبی کاهش پیدا می کند. فقط طی ۱۲ ساعت بعد از ترک سیگار مونو اکسید کربن در بدن شما تا حد طبیعی پایین می آید و اکسیژن موجود در خون تان تا سطح طبیعی بالا می رود. ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار نیکوتین بدن شما تمام می شود. حس چشایی و بویایی شما به سطح معمول باز می گردد.

دو تا سه هفته پس از ترک سیگار: می توانید بدون احساس ضعف و خستگی به فعالیت بدنی و ورزشی بپردازید. این زمانی است که بیشتر افراد نشانه های ترک نیکوتین را پشت سر گذاشته اند.

یک تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار: تقریباً بعد از یک ماه، ریه ها شروع به بازسازی خود می کنند و عملکرد خود را بهبود می بخشند.

سال اول بعد از ترک: بعد از یک سال انرژی افزایش شما می یابد، گردش خون بهبود پیدا می کند، عملکرد ریوی

هموطن گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی شما با روش های پیشگیری از سرطان با حذف سیگار و دخانیات تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب ارائه شده، در جهت پیشگیری و درمان این بیماری اطلاعات لازم را کسب نمائید.

نکات قابل توجه در ایجاد سرطان:

* مصرف دخانیات عامل اصلی مرگ تلقی می شود اما می توان با ترک آن کیفیت زندگی را بهبود بخشید.

* سیگاری های بزرگسال به طور متوسط بیش از ۱۳ سال از زندگی خود را به دلیل مصرف سیگار از دست می دهند.

* تقریباً ۵۰٪ سیگاری ها از بیماری های مرتبط با تنباکو فوت می کنند.

* دود سیگار و تنباکو حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است.

* جزء اعتیاد آور سیگار، نیکوتین است که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می شود.

* بیش از ۸۰ درصد افراد معتاد، ابتدا با سیگار شروع کردند.



از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر مصرف کننده دخانیات بوده اند!

قلیان و مضرات آن:

* قلیان ۴۰۰ ماده سمی و سرطان زا دارد.

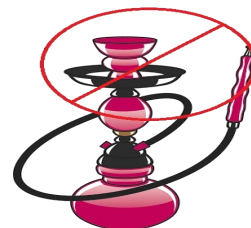
* تنباکوهای میوه ای علاوه بر آن ۴۰۰ نوع ماده سمی، مواد مضرتری نیز دارد که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه می شوند و می توانند باعث آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

* نیکوتین هم که ماده اعتیاد آور تنباکو است، باعث می شود فردی که قلیان می کشد برای تامین نیاز خود در طول زمان قلیان بیشتری بکشد.

* فرد در هنگام استفاده از قلیان، پک های عمیق تری می زند و همچنین مدت زمان زیادتری را صرف می کند. در نتیجه یک قلیان می تواند ده ها برابر یک سیگار دود و گاز سمی وارد ریه شما کند.

* قلیان دود پر خطر تری از دود سیگار دارد.

هر وعده قلیان معادل ۵۰-۱۰۰ نخ سیگار است لطفا قلیان را جایگزین سیگار نکنید.



انواع دود سیگار:

* دود سیگار دست اول: این دود، دودی است که بطور مستقیم به وسیله فرد سیگاری استنشاق می شود.

* دود سیگار دست دوم: دود سیگاری است که در محیط وجود دارد و دیگران آن را استنشاق می کنند، افراد خودشان سیگار نمی کشند ولی از دود آن استفاده می کنند. یک فرد غیر سیگاری ممکن است معادل کشیدن ۵ تا ۱۰ سیگار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند.

* دود سیگار دست سوم: این دود باقی مانده دود محیطی یا دست دوم بر روی سطوح است. این دود به راحتی از راه پوست، استنشاق غبار و بلع جذب بدن می شود.

یکی از هر ده مرگ ناشی از مصرف دخانیات، در افراد سیگاری دست دوم اتفاق می افتد!

لطفا اجازه سیگار کشیدن در منزل خود یا فضاهای بسته را به هیچ فردی ندهید و سلامت خود و خانواده تان را به خطر نیاندازید.

