

با سیگار و عوارضش آشنا شوید



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

مرکز آموزشی، پژوهشی و توانبخشی اسما
آدرس: خیابان سید جمال الدین اسد آبادی جنب
خیابان بیستم تلفن: 88555188

شعار جهانی هفته سلامت

رمز شادابی و نشاط در زندگی، سلامتی
است نه مواد

سیگار رایج ترین ماده مصرفی اعتیاد آور جهان است و علت آن وجود نیکوتین در توتون است که اعتیادآور می باشد. البته عوارض اصلی سیگار مربوط به نیکوتین نیست بلکه عمدتاً در دود حاصل از سوختن توتون یافت می شود. لازم به یاد آوری است که عوارض بیان شده برای سیگار در حالی شدیدتر برای قلیان نیز وجود دارد.

بالا رفتن احتمال اعتیاد به مصرف سیگار تحقیقات نشان داده است کسانی که در نوجوانی یا جوانی به طور مرتب سیگار می کشند، مصرف را در دوران بزرگسالی نیز ادامه می دهند. اکثر افراد بزرگسالی که در حال حاضر سیگار می کشند، مصرف خود را در نوجوانی شروع کرده اند.

مصرف سیگار می تواند از رشد طبیعی ریه جلوگیری کند و آن را با کندی مواجه کند و این به معنای کاهش حجم اکسیژن در دسترس برای عضلات است.

جوانانی که مرتباً سیگار مصرف می کنند بیشتر دچار بیماری های تنفسی می شوند

نوجوانانی که سیگار مصرف می کنند به لحاظ شاخص های سلامتی در وضعیت نا مطلوبی قرار دارند. نوجوانانی که سیگار می کشند سه برابر بیشتر از آنهایی که سیگار نمی کشند به دلیل مشکلات عاطفی و روانی به پزشک مراجعه می کنند. وقتی سیگار کشیده می شود تمام منواکسید کربن، 90 درصد نیکوتین و 70 درصد قطران (قیر) موجود در آن در ریه باقی می ماند. علاوه بر موارد فوق سیگار در نوجوانی اولین ماده ای است که توسط نوجوانان مصرف کننده مشروب و سایر مواد، مصرف شده است.

اثرات مصرف سیگار

افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان ریه، دهان، حلق، حنجره، مری، مثانه، پانکراس، دهانه رحم برونشیت و بیماریهای مزمن تنفسی، افزایش احتمال خطر بیماریهای کرونرقلبی، فشار خون بالا، سکنه مغزی، خونریزی مغزی، سرطان خون، آب مروارید چشم، بیماریهای غده تیروئید، سقط جنین، یائسگی زود رس، پوکی استخوان و بیماری های پوستی

حقایق درباره قلیان



آگاهی جوانان و نوجوانان به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر برداشت از پایگاه اطلاع رسانی پیشگیری اولیه از اعتیاد، پیشگیری نوین

1- دود حاصل از سوختن تنباکوی قلیان حاوی مقدار زیادی مواد سمی است که مصرف این مواد عامل مهمی در بروز سرطان ریه و بیماری های قلبی و عروقی است.

2- در هر بار مصرف قلیان دود بسیار زیادی در مقایسه با کشیدن يك نخ سیگار وارد بدن می شود و میزان نیکوتین دریافتی به اندازه ای است که ایجاد اعتیاد می کند .

3- خطر انتقال بیماری های عفونی و بیماری های واگیر و هپاتیت ب از طریق دهان و دستان آلوده همچون سل به دلیل استفاده مشترك افراد از قلیان، وجود دارد.

4- بر اساس بررسی های انجام شده توسط معاونت سلامت و دبیر خانه کشوری کنترل دخانیات، هر فرد مصرف کننده قلیان از نظر مواجهه و استنشاق دود در هر وعده ، معادل 100 نخ سیگار یا بیشتر ، دود دریافت می کند.

5- مواد سمی قلیان نه تنها کمتر از سیگار نیست بلکه بعضی مواد خطرناك از جمله قیر یا دوده (سرطان زا)، مونواکسید کربن (آلاینده) و نیکوتین (ایجادکننده وابستگی) موجود در دوده آن از سیگار بیشتر است. با مصرف قلیان بیش از 600 ماده سمی و مهلك وارد ریه فرد مصرف کننده و اطرافیان خواهد شد.

6- در مقایسه با يك نخ سیگار دود قلیان مقدار بیشتری آرسنیک، سرب و نیکل دارد. 36 بار بیشتر از سیگار حاوی تار و 15 بار بیشتر از سیگار حاوی منو اکسید کربن است.

7- دود حاصل از تنباکوی حاوی مواد شیمیایی خطرناکی است که مسبب انواع سرطان است. توجه: این مواد توسط آب تصفیه نمی شوند.

8- تنباکوهای میوه ای نیز دارای تار و مواد سرطان زا هستند.