

تعریف استعمال دخانیات :

مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار ،

قلیان ، پیپ برای سلامتی ضرر دارد . قلب ، عروق و ریه بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می کنند . در این بروشور در خصوص مضرات سیگار توضیح داده می شود .

مضرات سیگار :

♦ سموم موجود در دود سیگار باعث سرطانهای ریه ، گلو ، دهان ، مثانه ، کلیه و... می شوند .

♦ مواد موجود در سیگار ، ضربان قلب و فشارخون را بالا می برد . روی قلب و عروق خونی فشار می آورد و خطر سکته های مغزی را بیشتر می کند .

♦ با مصرف سیگار ، خون و اکسیژن کمتری به دست ها و پاها می رسد و ممکن است باعث سیاه شدن و قطع انگشتان شود .

♦ سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند .

♦ افراد سیگاری مزه غذاها را خوب متوجه نمی شوند .

♦ دود سیگار باعث بیماری لته ، خرابی و زرد شدن دندانها ، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود .

♦ احتمال یائسگی زودرس در زنان سیگاری بیشتر است .

چگونه سیگار را ترک کنیم ؟

ابتدا برای ترک سیگار تصمیم بگیرید و زمان خاصی را برای این کار انتخاب کنید .

راه اول این است که از یک روز معین ترک سیگار را شروع کنید و دیگر سیگار نکشید و در این تصمیم خود مصمم باشید . در این صورت سیگار را ترک خواهید کرد .

راه دوم :

اینکه سیگار را کم کم ترک کنید برای اینکار می توانید :

میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید

چگونه ترک سیگار را شروع کنیم ؟

برنامه ریزی کنید .

تاریخ ترک را مشخص کنید .

پاکت سیگار را از خود دور کنید .

با متخصص سلامت روان مشورت کنید .

موضوع را به اعضای خانواده و دوستان تان اطلاع دهید .



بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی دماغان کیان

چگونه سیگار را ترک کنیم؟



تهیه و تنظیم

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

۱۰ سال بعد از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می شود و خطر سکته قلبی مانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است.

وقتی سیگار رو ترک می کنیم چی میشه؟

به بودی هایی که بعد از ترک سیگار اتفاق می افتد



زمان همیشگی سیگار کشیدن را عوض کنید.

اثرات مفید ترک سیگار:

- * ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی برمی گردد.
- ♦ ۸ ساعت بعد از ترک سیگار، مقدار اکسیژن خون به حد طبیعی برمی گردد.
- ♦ ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار، قدرت چشایی و بویایی بهتر می شود.
- ♦ ۶-۳ ماه پس از ترک سیگار، تنفس راحت تر می شود.