

یکی از بلاهایی که امروز گریبانگیر مردم دنیا شده است و باعث می شود انسان های زیادی به تباهی کشیده شوند و سرمایه های فراوانی به هدر رود، بلای خانمان سوز اعتیاد است. البته از زمان های قدیم اعتیاد به انواع مواد مخدر نظیر سیگار، چیق، پیپ، تریاک، شیر، حشیش و غیره کم و بیش در بین مردم مرسوم بوده و زندگی انسان ها را تهدید می کرده است، متأسفانه تفاوتی که اعتیاد دیروز با اعتیاد امروز دارد این است که در گذشته بیشتر افراد و سالخورده و غیره معتاد می شدند در حالی که امروز با کمال تأسف شاهد گرفتاری نوجوانان و جوانان به دام اعتیاد هستیم.

افزایش آگاهی عموم جامعه در زمینه مضرات اعتیاد، در هر زمان و هر شرایطی لازم و ضروری است چرا که می تواند گامی در جهت مقابله با این بلای قرن بردارد. از آنجایی که سیگار دروازه ای برای عبور سایر اعتیادها محسوب می شود در اینجا نتایج ۱۵ سال مطالعه جناب آقای دکتر مظلوم دوست در آمریکا در خصوص مضرات سیگار ارائه می گردد.

## ۱- دردهای موضعی

افراد سیگاری ۲۷٪ دچار کمردرد می شوند، در صورتی که این آمار برای افراد غیرسیگاری ۱۷٪ است.

افراد سیگاری ۱۷٪ دچار درد گردن می شوند، در صورتی که افراد غیرسیگاری ۹٪ دچار این عارضه می گردند.

از این آمار نتیجه می گیریم که کشیدن سیگار باعث ازدیاد دردهای موضعی می گردد.

## ۲- مرگ و میر

از هر پانصد نفر یک نفر هر سال به علت عوارض ناشی از سیگار می میرند.

## ۳- طول عمر

۷۸٪ افراد غیر سیگاری به سن ۷۲ سالگی رسیده اند، در حالی که فقط ۴۲٪ افراد غیر سیگاری ۷۲ ساله اند.

## ۴- بیماری های قلبی

۲۰٪ کسانی که به علت بیماری قلبی می میرند به علت عوارض ناشی از کشیدن سیگار است. مرگ در افراد سیگاری بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی به علت سکت قلبی ۵ برابر بیشتر از افراد معمولی است.

## ۵- سرطان و سیگار

۸۵٪ سرطان های ریه بر اثر کشیدن سیگار است، ۳۰٪ بیماران که به علت سرطان می میرند سیگاری هستند، ۲۵٪ همسران افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند، سرطان های رحم به علت سیگار کشیدن است.

## ۶- سکت مغزی و سیگار

در افراد سیگاری ۲.۵ برابر سکت مغزی بیشتر است. در افراد سیگاری بیماری آلزایمر (زوال عقل) دو برابر افراد معمولی است.

## ۷- زخم معده و سیگار

در افراد مبتلا به زخم معده که بهبود یافته اند اما هنوز سیگار می کشند، عود زخم معده ۱۰۰٪ رخ خواهد داد.

## ۸- پوکی استخوان

در افراد سیگاری احتمال پوکی استخوان ۵۰٪ بیشتر است.

## ۹- ناتوانی جنسی

نیکوتین سیگار به دلیل تاثیر برروی عروق و کم شدن جریان خون موجب ناتوانی جنسی در مردان می شود.

کد مستند:  
GCC-PA-173-05



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

# مضرات سیگار

تهیه کننده: واحد آموزش و ضمن خدمت بیمارستان امام

خمینی (ره) استهبان

منبع: کتاب راهنمای پیشگیری و کنترل بیماری های

قلبی - عروقی (تالیف دکتر محسن شمس)

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



خانواده با انجام اقدامات مناسب می تواند مانع از روی آوردن فرزندان خود به مصرف دخانیات شود. برای این کار:

- ۱- برای حفاظت خود، خانواده و همه عزیزانمان، منزل و وسیله نقلیه خود را عاری از دخانیات کنیم.
- ۲- از مردم بخواهیم که در اطراف ما و عزیزانمان هیچ نوع ماده دخانی (سیگار، پیپ، قلیان و ...) مصرف کنند.
- ۳- از عدم مصرف هرگونه مواد دخانی در مهدکودک، مدرسه و یا محل نگهداری فرزندانمان مطمئن شویم.
- ۴- رستوران ها، مکان های تفریحی و امکان عمومی را انتخاب کنیم که عاری از دخانیات باشند.
- ۵- اگر با فرد سیگاری زندگی می کنیم که مایل به ترک آن نیست، از او بخواهیم که خارج فضای منزل سیگار بکشد. هرچند این کار مشکل مواجهه با دود تحمیلی را از بین نمی برد ولی آن را به میزان زیادی کاهش می دهد.

## ۱۰- تاثیر سیگار بر چشم

بروز آب مروارید در سیگاری ها دو برابر است. خرابی شبکیه در قسمت ماکو در افراد سیگاری دو برابر افراد غیر سیگاری است.

## ۱۱- اثر سیگار بر سلامت پوست، مو و دندان ها

سیگار دندان ها را سیاه و خراب و لثه ها را بیمار می کند. سیگار در طاسی سر و سفید شدن موی سر موثر است. سیگار پیری زودرس ایجاد می کند، چین و چروک پوست در افراد سیگاری ۵ برابر بیشتر است.

همچنین تحقیقات این واقعیت تلخ را نشان داده است که ۶۰٪ افراد سیگاری از سنین ۱۵ تا ۱۶ سالگی شروع شروع به کشیدن سیگار می کنند و ۹۰٪ آنان از ۲۰ سالگی شروع به این کار می کنند، این موضوع حاکی از آن است که الگوی استعمال دخانیات که گذشته بیشتر در بین سالمندان وجود داشته تغییر کرده است و اکنون از سنین نوجوانی و جوانی شروع می شود و در این گروه سنی رواج پیدا کرده است. بنابراین نقش والدین در آشنا نمودن فرزندان خود از مضرات سیگار می تواند از تباهی زندگی آنان جلوگیری کند.

نقش خانواده ها در پیشگیری از شروع مصرف دخانیات زمینه بسیاری از رفتارهای خطرناک و مغایر با سلامت از سنین پایین و تحت تاثیر فرهنگ خانواده شکل می گیرد. در این میان، نقش زنان در مدیریت خانواده و تاثیرگذاری آن ها به عنوان الگوی رفتاری نوجوانان و جوانان می تواند در اطلاع رسانی و افزایش آگاهی خانواده در خصوص مضرات استعمال دخانیات موثر باشد.