

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی آنچه همه باید در مورد استعمال دخانیات و بیماریهای آن بدانند	
شماره سند: M.04.N-I.F/69 تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۰۳/۱۳		
شماره بازنگری: ۶ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

آنچه همه باید در مورد استعمال دخانیات و



واحد آموزش سلامت همگانی

با همکاری واحد بهداشت محیط
به مناسبت هفته ملی بدون دخانیات
بهار ۹۷

نکات بهداشتی که در مورد استعمال دخانیات در بخش ها باید رعایت شود:

- ⇐ کلیه پرسنل باید از استعمال دخانیات در محیط بیمارستان پرهیز نمایند.
- ⇐ مسئول هر بخش یا واحد موظف است برای عدم استعمال دخانیات در بخش خود نظارت لازم را انجام دهد.

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



منبع:

1. مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
2. مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر خاص
دخانیات

حرکت تدریجی به سمت مرگ خاموش یک زندگی!

هیچکدام از اعضا بدن از آثار زیانبار سیگار در امان نیستند. بعد از ۲۰ سال سیگار کشیدن از هر ۴ نفر سیگاری ۱ نفر فوت می کند و ۳ نفر به یک بیماری ناشی از سیگار کشیدن مبتلا می شوند و بعد از ۴۰ سال سیگار کشیدن از هر ۲ نفر سیگاری، ۱ نفر فوت می کند و یک نفر به بیماری حاصل از این عادت شوم مبتلا می شود. به راستی این ماده شوم حاوی هزاران ماده سمی است و به هزاران طریق جان انسان ها را می گیرد.



آیا سیگار تهدید جدی برای سلامتی است؟

تنباکو همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها، مواد تشکیل دهنده سیگار می باشند. در واقع سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و ۸۰ ماده سرطانزا می شود. شواهد علمی نشان می دهند که تمام انواع محصولات دخانی به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می شوند.

دود سیگار دارای دو جریان اصلی و فرعی است:

۱- جریان اصلی هنگام پک زدن، وارد دهان و ریه فرد سیگاری می شود.

۲- جریان فرعی که بسیار خطرناک تر است در فاصله پک زدن ها از نوک سیگار انتشار یافته و در محیط پخش می گردد که هم اطرافیان فرد سیگاری از این دود استنشاق می کنند و هم در تنفس بعدی وارد ریه فرد سیگاری می شود. دود قلیان نیز از این امر مستثنی نیست و آسیب های فراوانی را بر فرد مصرف کننده و اطرافیان وی وارد می کند.



با مصرف هر نخ سیگار، فرد سیگاری با سه نوع پدیده اصلی بیماریزا روبرو می شود:

- سمیت حاد یا فوری مثل تنگی نفس بعد از سیگار کشیدن.
- سمیت مزمن یا طولانی مدت مثل سرطان ریه.
- اعتیاد به ماده اعتیاد آور موجود در سیگار یا اعتیاد به نیکوتین.

رابطه سیگار و بیماری ها:

نیکوتین موجود در دود سیگار موجب افزایش واضح ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون می شود. در اثر استعمال دخانیات قلب مجبور به کار بیشتر شده و اکسیژن بیشتری نیاز دارد.

بیماری های قلبی-عروقی، سکنه های مغزی، بیماری های تنفسی و بسیاری از بیماری های کشنده در اثر استعمال دخانیات دیر یا زود در افراد سیگاری و افرادی که با آن ها زندگی می کنند، اتفاق می افتد.

سیگار عامل حداقل ۱۴ سرطان مختلف در بدن انسان می باشد که مهمترین آنها عبارتند از: سرطان ریه- سرطان پوست-سرطان لوزالمعده-سرطان مثانه-سرطان خون-سرطان پستان-سرطان حنجره-سرطان کبد و

استعمال سیگار در زنان باردار می تواند باعث سقط جنین، وزن کم نوزاد در هنگام تولد و نارسایی تنفسی نوزادان شود.

عقونت های تنفسی یکی از مهمترین علل مرگ کودکان در اثر استنشاق دود سیگار به شمار می آید.

استعمال دخانیات عامل ۹۰٪ سرطان های ریه و ۸۰٪ برونشیت مزمن و ۲۵٪ بیماری های اسکمیک قلبی می باشد و به طور کلی سیگار کشیدن بر روی تمام قسمت های بدن آثار سوء خود را می گذارد. از پوست که باعث تیرگی و چین و چروک و پیری زودرس در آن می شود و نیکوتین موجود در سیگار که مانع ترمیم پوست می شود تا استخوان ها که باعث استئوپروز (پوکی استخوان) در آن ها می گردد.

مصرف رژیم غذایی کم چربی از طریق کاهش چربی خون و کاهش تمایل به مصرف سیگار به سلامت

