

مصرف دخانیات و بروز بیماری های قلبی عروقی

مقدمه

1میلیارد نفر از جمعیت جهان سیگاری هستند که 84 درصد از آن ها در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند . در این کشورها سالانه حدود 3/4 درصد مصرف دیده می شود .استعمال دخانیات به طرق مختلفی باعث وقوع مرگ می شود و در حقیقت عامل خطر 6 مورد از 8 عامل اصلی مسبب مرگ در جهان به حساب می آید. استعمال دخانیات سالانه باعث مرگ 6 میلیون نفر بر اثر سرطان ریه، بیماری های قلبی و سایر بیماری ها می شود . پیش بینی می شود تا سال 2030 مرگ و میر به بیش از 8 میلیون نفر در سال برسد که بیش از 80 درصد این مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد و همه گیری استعمال دخانیات در کشورهایی با رشد اقتصادی کمتر، به میزان بیشتری مشاهده شود.

در ایران سالانه بیش از 45 میلیارد نخ سیگار دود می شود .بر اساس آخرین آمار مربوط به بررسی عوامل خطر بیماری های غیرواگیر که در سال 1387 منتشر شده است، در ایران حدود 12 درصد جمعیت 64 - 15 سال (21 درصد مردان و حدود 1 درصد زنان)مصرف کننده مواد دخانی به طور روزانه هستند . این افراد روزانه حدود 9 نخ سیگار می کشند .به عبارت دیگر 10 میلیون ایرانی، حدودا سالی 1700 میلیارد تومان سیگار دود می کنند و سالانه بیش از 60 هزار ایرانی قربانی مصرف مواد دخانی می شوند . باید توجه داشت در این محاسبه مصرف سایر مواد دخانی به جز سیگار، منظور نشده است و با اضافه کردن آن ها این ارقام به مراتب افزایش خواهند یافت.

هزینه مصرف سالانه یک سیگاری برا بر با متوسط هزینه تحصیل یک دانش آموز است .با هزینه ای که ایرانیان بابت سیگار و دیگر انواع دخانیات می پردازند، می توان 10 دانشگاه در سال تاسیس کرد.

انواع مواد دخانی

اغلب افراد تصور می کنند مصرف دخانیات فقط کشیدن سیگار است . در حالی که هر ماده و یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزء دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را دارد .بنابراین پیپ، قلیان، انفییه و یا شبه آن ها نیز مواد دخانی محسوب می شوند.

توتون همراه با کاغذ، فیلتر و برخی افزودنی ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از 4000 ماده سمی و 80 ماده سرطان زا می شود. شواهد نشان می دهند که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پیپ و قلیان) به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی میشود.

قلیان و یا "توتون میوه ای"، "سیگار سبک یا لایت" عبارات فریبنده ای نظیر آب آن دود مضر را تصفیه می کند، مضرات مواد دخانی را کاهش نمی دهد بلکه حتی فرد را تشویق به مصرف بیشتر بدون توجه به اثرات مضر آن می کند و در نهایت منجر به صدمات بیشتری می شود.



مقایسه خطرات انواع مختلف مواد دخانی

سیگار برگ: این نوع سیگار در واقع توتون پیچیده شده در برگ تنباکو است و معمولاً مقدار توتون این سیگارها چند برابر سیگارهای معمولی و گاهی به اندازه 20 سیگار معمولی است.

پیپ: علاوه بر مواردی که در مورد سیگار ذکر شد، دود ناشی از پیپ در مقایسه با سیگار، قلیایی تر است و بنابراین بدون استنشاق مستقیم در ریه موجب اعتیاد در مصرف کنندگان و اطرافیان وی می شود. ضمناً میزان توتون استفاده شده در پیپ بیشتر است و دودی معادل سوختن چند نخ سیگار ایجاد می کند. ثابت شده است مصرف کنندگان پیپ بیشتر به بیماری های ریوی و سرطان های دهان، سر، گردن، حنجره، مری و ریه مبتلا می شوند.

قلیان: با این که ظاهر آ کمتر از سیگار مصرف می شود، اما حجم دودی که از آن وارد بدن می شود 10 تا 20 برابر دود ناشی از مصرف سیگار است. یک نخ سیگار معمولاً 500 سی سی تا یک لیتر دود تولید می کند اما یک بار اس تفاده از قلیان 10 تا 20 لیتر دود تولید خواهد کرد و در واقع، یک نوبت قلیان کشیدن برابر با استعمال 70 نخ سیگار است. از طرف دیگر سیگار معمولاً انفرادی مصرف می شود اما از یک قلیان چندین نفر و با مدت طولانی تر استفاده می کنند که حتی اگر قلیان با سر یک بار مصرف استفاده شود، از انتقال بیماری ها جلوگیری نمی کند چون باکتری ها و ویروس ها در داخل لوله قلیان باقی مانده و می تواند ناقل بیماری های خطرناکی مانند سل و هپاتیت باشد.

چپق، انفیه و تنباکوی جدید و یا شبه آن

برای تعیین خطرات مصرف دخانیات برای یک فرد، باید میزان مصرف و نوع آن را در نظر داشت. شخصی که روزانه 20 نخ سیگار می کشد در مقایسه با فردی که روزانه 5 نخ سیگار می کشد، یا شخصی که روزی یک بار قلیان می کشد، در مقایسه با فردی که روزی یک پاکت سیگار مصرف می کند، احتمالاً زودتر به سرطان ریه مبتلا خواهند شد.

دود دست دوم دخانیات:

همان طور که گفته شد، دود سیگار دارای یک ترکیب پیچیده با بیش از 4000 ماده سمی متفاوت است. این دود 3 قسمت دارد: دود اولیه با هر پک از سیگار وارد دستگاه تنفس فرد سیگاری می شود و ترکیبات خطرناک تری در ریه ایجاد می کند و دود دست دوم شامل دود فرعی سیگار است که از قسمت مشتعل سیگار ناشی می شود. دود دست سوم نیز آثار باقیمانده از دود محیطی ناشی از مصرف دخانیات بر روی اشیاء، البسه و سایر لوازم است.



استنشاق ناخواسته دود ناشی از سوختن سیگار، به معنی سیگاری شدن به صورت تحمیلی است. زندگی با یک فرد سیگاری به منزله مصرف مستقیم سالانه 80 نخ سیگار است. ریه های افراد غیرسیگاری که در کنار فرد سیگاری زندگی می کنند، به مراتب عملکرد ضعیف تری نسبت به افراد سالم غیرسیگاری دارند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیماری های تنفسی را در بالغین تا حدود 25 درصد و در بچه ها تا حدود 50 تا 100 درصد افزایش خواهد داد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از 30 درصد بیماری های قلبی عروقی و یک سوم بیماری های تنفسی در بین سیگاری های تحمیلی ایجاد می شوند.

میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرسیگاری است.

دود دست سوم دخانیات

به تازگی مشخص شده که سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات که به صورت دود در هوا رویت نمی شود، بیش از آنچه تصور می شود، خطرناک و آسیب رسان هستند. این سموم از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود.

به طوری که ثابت شده این اثرات حتی تا ماه ها پایدار و تاثیر گذار است. به این ترتیب این عقیده که ابراز ناراحتی از بوی ناشی از سیگاری که مدت ها قبل در محل کشیده شده را به حساسیت روحی و تلقین شرطی افراد نسبت می دادند، رد شده و از لحاظ علمی ثابت شده که این بو هشدار است برای مغز تا هرچه سریع تر به فرد اطلاع داده و او از محل دور شود. در یکی از جدیدترین مطالعات بر روی تاثیرات دخانیات، نشان داده شده است که حدود 90 درصد نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوار، سطوح، وسایل نرم درون خانه مانند فرش و بالش و مبلمان و نیز لباس و مو و پوست افراد می چسبد. بررسی دیگری نشان داده است که میزان نیکوتین موجود در ادرار و موی اطفالی که والدین سیگاری دارند ولی در بیرون یا دور از کودکان خود سیگار می کشند حدود 7 برابر کودکان والدین غیر سیگاری است. این مقدار در کودکانی که والدینشان در کنار آن ها دخانیات مصرف می کنند 8 برابر کودکانی بود که والدین سیگاری آن ها در منزل سیگار نمی کشند.

عمده ترکیبات مواد دست سوم دخانیات شامل مواد سمی خطرناک و کشنده ای است که بعضی از آن ها حتی به عنوان سلاح های شیمیایی مورد استفاده قرار می گیرند. برای مثال گاز سیانید هیدرژون در کشتارهای دسته

جمعی به کار رفته و پولونیوم 210 یک ماده رادیو اکتیو بسیار قوی و خطرناک است که بعضی سازمان های جاسوسی آن را برای از بین بردن قربانیان خود به کار برده اند . در ضمن یازده ترکیب سرطان زای دیگر نیز در این مواد کشف شده است.

لازم است بدانیم کودکان به چند دلیل بیشتر در معرض عوارض این مواد سمی خواهند بود:

1. کودکان زمان بیشتری را در منزل سپری می کنند.
2. کودکان بیشتر در معرض در آغوش کشیدن و بوسیدن توسط بزرگسالان سیگاری قرار می گیرند که حامل ذرات مضر دود دست سوم در مو ، پوست و لباس خود هستند.
3. سینه خیز و چهار دست پا راه رفتن، کودکان را بیشتر در معرض سموم پخش شده قرار می دهد.
4. کودکان سریع تر نفس می کشند و معمولاً وسایل اطراف و دست آلوده خود را به دهان می برند که تماس با مواد سمی محیط را تشدید می کند.
5. مصرف سیگار در کنار هواکش و پنجره ، آنجا را به مکان پخش دائمی سموم تبدیل می کند و باعث می شود سایر افراد خانواده حتی در غیاب فرد سیگاری نیز از عواقب سیگار وی در امان نباشند.

بیماری های ناشی از مصرف دخانیات

عمر مورد انتظار افراد را کاهش می دهد . با گذشت 20 سال سیگار کشیدن از هر 4 نفر سیگاری یک نفر فوت می کند و 3 نفر دیگر به یک بیماری ناشی از سیگار کشیدن مبتلا می شود و بعد از 40 سال سیگار کشیدن، از هر 2 نفر سیگاری، 1 نفر فوت کرده و یک نفر دیگر به بیماری ناشی از این عادت ناپسند دچار می شود . عامل خطر اصلی در 6 مورد از 8 علت مرگ در جهان دخانیات است . این رفتار به تنهایی عامل بروز 90 درصد سرطان های ریه، 80 درصد برونشیت مزمن و 25 درصد سایر بیماری های ریوی است.

هیچ یک از اعضای بدن از عوارض زیان بار مواد دخانی در امان نیستند.

استعمال دخانیات و بیماریهای قلبی عروقی

استعمال دخانیات روند تنگ شدن عروق یا تصلب شرایین را تسریع می کند . بیماری های قلبی عروقی، سکته های مغزی، بیماری های تنفسی و بسیاری از بیماری های کشنده دیر یا زود در افراد سیگاری و افرادی که با آن ها زندگی می



کنند، اتفاق می افتند . تصلب شرایین موجب باریک شدن شریان های پا و در نتیجه درد حین راه رفتن و لنگیدن می شود که با ادامه مصرف دخانیات موجب گانگرن (سیاه شدن) عضو و در نهایت قطع انگشتان پا یا اندام خواهد شد.

استعمال دخانیات و سرطان ها

سیگار به عنوان عامل بروز حداقل 14 سرطان مختلف در انسان شناخته شده است که مهم ترین آن ها عبارتند از : سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد و ... سرطان لب ، زبان و دهان در اثر جویدن تنباکو.



استعمال دخانیات و تاثیر آن بر پوست، مو و ناخن

اثرات مصرف سیگار بر روی پوست موجب تیرگی، چین و چروک و پیری زودرس می شود. نازکی پوست و قابل رویت شدن عروق خونی، از دست رفتن چربی زیرجلدی و گود افتادگی گونه وکاسه چشم ها، ریزش مو با الگوی مردانه، خاکستری شدن رنگ موها و سفیدشدن زودرس آن ها، تغییر رنگ پوست و ایجاد لکه های پوستی، کاهش قدرت ارتجاعی پوست و نازک شدن صفحات ناخن ها از دیگر عوارض پوستی مصرف دخانیات هستند.

تغییرات چهره در افراد سیگاری که به آن ها ظاهری اخمو، خشن و با چین و چروک فراوان می دهد،

ناشی از اثرات سمی مصرف مواد دخانی بر پوست است.

استعمال دخانیات و عوارض آن در بارداری

سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب عوارض زیادی از جمله مرده زایی، سقط خود بخود، مرگ جنین، مرگ در

دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد می شود . وزن نوزادان مادران سیگاری حدود 170 200 گرم کمتر از نوزادان مادران غیرسیگاری است.



استعمال دخانیات و تأثیر بر سلامت دهان و دندان

سرطان دهان و حنجره، پوسیدگی دندان و بیماری لثه ،بوی بد دهان نیز در افراد سیگاری بسیار شایع تر است .سیگاریها استعداد بیشتری جهت تشکیل پلاک میکروبی دندان هایشان دارند، که این خود باعث بیماری لثه می شود وقتی که لثه فرد دچار خونریزی یا عفونت می شود باکتری های پلاک دندان می

توانند از این طریق وارد بدن انسان شده باعث ایجاد بیماری هایی مانند بیماری های تنفسی شوند .به علت نقص انتقال اکسیژن در عروق خونی افراد سیگاری روند ترمیم بافتی لثه ها نیز در این افراد دچار مشکل می شود .به همین دلیل روند تخریب بافت های نگهدارنده دندان در افراد سیگاری سیر سریع تری نسبت به سایرین دارد که در نهایت این تخریب منجر به لق شدن دندان و از دست رفتن آن می شود.

جرم زرد رنگ سیگار علاوه بر بد منظره نمودن ظاهر دندان ها، عامل مناسبی نیز برای عفونت های فک و دهان است .بیش از 98 درصد بیماران مبتلا به عفونت های دهان، معتاد به یکی از انواع دخانیات هستند .در سال هزاران نفر به علت سرطان های دهان ناشی از مصرف دخانیات جان خود را از دست می دهند .سیگاری ها به علت بوی بد دهان رغبت بیشتری به استفاده از انواع خوشبوکننده آن نشان می دهند اما اغلب آن ها با ایجاد بو و مزه مطبوع برای شخص سیگاری مشکل اصلی را پنهان می کنند .خمیردندان های مخصوص سیگاری ها نیز حاوی مواد ساینده بیشتری نسبت به خمیردندان های معمولی هستند و باید با محدودیت و تحت نظارت و به توصیه دندانپزشک مصرف شوند .باید توجه داشت استفاده از خمیر دندان های سفیدکننده با مارک ها و ترکیبات متنوع موجود در بازار، امکان تغییر رنگ طبیعی دندان را نداشته و تنها می توانند زنگ دندان را تا حدودی برطرف نموده و ظاهر آن را بهبود بخشند.

عرضه روزافزون و شایع قلیان در اماکن تفریحی، رستوران ها و قهوه خانه ها ، تبلیغات فریبنده در مورد تنباکوهای میوه ای و معطر، تغییر شکل مصرف قلیان از فرم سنتی در سنین بالا به فرم مدرن (مانند قلیان های با تنباکوهای میوه ای) در سنین پایین و استفاده از آن به عنوان وسیله تفریحی در دسترس و ارزان، از عوامل محیطی تأثیرگذار در کاهش سن شروع مصرف مواد دخانی و تغییرالگوی مصرف جوانان از سیگار به قلیان است.

نقش خانواده ها در پیشگیری از شروع مصرف دخانیات

- زمینه بسیاری از رفتارهای خطرناک و مغایر با سلامت، از سنین پایین و تحت تأثیر 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 درخصوص مضرات استعمال دخانیات مؤثر باشد.
- 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 مواد دخانی (سیگار، پپ، قلیان و ...) مصرف نکنند.
 ۳. از عدم مصرف هر گونه مواد دخانی در مهدکودک، مدرسه و یا محل نگهداری فرزندانمان مطمئن شویم.
 ۴. رستوران ها، مکان های تفریحی و اماکن 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 از فضای منزل سیگار بکشد .هر چند این کار مشکل مواجهه با دود تحمیلی را از بین نمیبرد ولی آن را به میزان زیادی کاهش می دهد.
 ۶. فردا برای ترک سیگار دیر است همین امروز با مراجعه به کلینیک های مشاوره ترک دخانیات خود و خانواده مان را از عوارض مرگبار دخانیات حفظ کنیم.
 ۷. خدمات ترک سیگار توسط دانشگاه های علوم پزشکی در سراسر کشور ارائه می شوند .نشانی مرکز مشاوره ترک دخانیات را از نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود پرسید.

پیشگیری از مصرف دخانیات در محل کار

کار در هوای سالم یکی از حقوق اولیه کارگران و کارمندان و از وظایف اصلی و قانونی کارفرمایان است. محافظت کارکنان و مراجعان در برابر دود محیطی دخانیات، از عوارض این عامل خطر که زمینه ساز بسیاری از بیماری های شغلی است، می کاهد. با این کار می توان از بروز یا تشدید بسیاری از بیماری های شغلی مانند سرطان ها و بیماری های ریوی مرتبط با شغل پیشگیری نمود.

اختلاط دود دخانیات و سایر عوامل بالقوه خطر در محیط کار مانند آذیست می تواند باعث تشدید عوارض آن شود. از طرف دیگر، سیگار ابتلای کارگران به بیماری های مزمن شغلی مانند برونشیت، پنوموکونیوز، بیماری های از بین برنده بافت ریه و آسم شغلی را تقویت کرده و پیشرفت این بیماری ها را تسریع می کند. از سوی دیگر، در محیط های کاری، مواد شیمیایی بالقوه سمی و مضر در فضا وجود دارد که با ترکیب با دود سیگار و یا حرارت دیدن توسط آتش سیگار، به مواد بسیار خطرناک با اثرات ناشناخته و مهلک تبدیل می شوند. تماس دست آلوده به مواد با دهان، در سیگاری ها بیشتر است که موجب انتقال بسیاری از بیمار یهای واگیر (مثل بیماری های روده ای و آنفلوآنزا) می شود.

افراد سیگاری به دلیل ضعف سیستم ایمنی و عدم توانایی سیستم تنفسی و عدم رعایت بهداشت فردی، بیشتر در معرض بیماری ها و در نتیجه غیبت از محل کار هستند.

همچنین سیگاری ها با انتقال بیماری های تنفسی و نیز ایجاد آلودگی در محیط کار، باعث بیمار شدن همکاران و نیز کاهش عملکرد آنان در محیط کار می شوند که بازتاب های منفی اقتصادی آن کمترین ضرر آن است. در صورت عدم نظارت بر استعمال دخانیات در محیط کار، افراد سیگاری یکی از معضلات مهم ادارات و کارخانه ها را رقم می زنند. این افراد با پایمال کردن حقوق دیگران، به طور ناخواسته همکاران خود را در معرض دود سیگار قرار می دهند. این فرایند را سیگار کشیدن غیر فعال می گویند. سیگار کشیدن غیرفعال در دیگر اماکن و خانه ها نیز شایع است. با توجه به اینکه دود سیگار در محیط، باعث کاهش تمرکز و دقت افراد می شود، این موضوع باید مورد توجه روسای ادارات و کارفرمایان قرار گیرد. چرا که وجود فرد سیگاری باعث اختلال در عملکرد تمامی کارمندان و کارگران شده و کمیت و کیفیت کار و ایمنی کار را زیر سوال می برد. به این ترتیب، ممنوعیت مصرف دخانیات در محیط کار توسط کارفرما را می توان نشانه اهتمام او به سلامت افراد و احترام به حقوق سایر کارکنان دانست.

رویدادهای مثبت در بدن به دنبال ترک دخانیات

۱. بعد از 20 دقیقه از ترک سیگار، بدن دچار تغییراتی می شود. ضربان قلب تا حد طبیعی کاهش می یابد و به بهبود فشار خون که با مصرف سیگار بالا رفته بود، منجر می شود.
۲. بعد از 12 ساعت از ترک آخرین سیگار، میزان مونواکسید کربن در خون به حد طبیعی برمی گردد.
۳. بعد از گذشت 2 هفته تا 3 ماه، خطر سکته قلبی کاهش یافته و عملکرد ریه ها بهتر می شود.
۴. یک ماه تا 9 ماه بعد از ترک آخرین سیگار، سرفه ها و کوتاه بودن تنفس، بهتر می شود.
۵. بعد از یک سال از ترک آخرین سیگار، خطر بروز گرفتگی عروق قلب به حد نصف افراد سیگاری می رسد.
۶. بعد از 15 سال از ترک آخرین سیگار، خطر بروز گرفتگی عروق قلبی، مانند افراد غیر سیگاری می شود.
۷. در صورت عدم بروز سرطان در فردی که سیگار خود را ترک کرده است، تمام خطرات بروز سرطان بعد از ترک مصرف سیگار کاهش یافته و به شرایط افراد غیرسیگاری می رسد.

از میان راه حل های پیشنهادی برای مقابله با مصرف سیگار در محل کار، این راهکارها کاربردی تر هستند:

۱. انجام مشاوره و ارزیابی آموزش های مؤثر برای آگاه کردن و تشویق کارکنان برای ترک سیگار
۲. تخصیص امکانات مالی و رفاهی برای ترک دخانیات به عنوان راهکاری برای ترغیب و تشویق افراد سیگاری
۳. اجرای دقیق و نظارت بر قوانین محدودیت و ممنوعیت مصرف دخانیات در محل کار
۴. اعمال جرایم نقدی افراد سیگاری به ازای هر بار مصرف دخانیات در محل کار
۵. وضع قوانین متناسب و راهبردی توسط دولت ها برای ممنوعیت مصرف دخانیات در ادارات و کارخانه ها و محلهای کار خصوصی و دولتی
۶. استفاده از حس گرهای دود برای ارزیابی و کنترل مداوم محل کار

رویدادهای مثبت اجتماعی به دنبال ترک دخانیات

۱. ظاهری آراسته تر که با حذف لکه های روی انگشتان و دندانها همراه است
۲. از بین رفتن بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و داشتن تنفس راحت تر
۳. حذف بوی سیگار از لباس، مو، بدن و سایر وسایل شخصی
۴. کاهش چین و چروک و پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورت



PHOTOS.COM

۵. برطرف شدن مشکلات تنفسی مثل خس خس، سرفه، برونشیت مزمن، و از همه مهم تر سرطان ریه
۶. باز یافت دوباره حس بویایی و چشایی به ویژه دریافت بو و طعم واقعی غذا که در اثر مصرف سیگار کاهش یافته است احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی، افزایش قوای جسمانی و جنسی داشتن
۷. خواب بهتر و راحتتر
۸. حذف صدها ماده سمی و سرطان زای و جلوگیری از بروز بیش از 50 بیماری مختلف ناشی از سیگار
۹. به دست آوردن حس آزادی و کنترل دوباره رفتار با رهایی از زندان اعتیاد
۱۰. کاهش خطر آسیب به نوزاد در زنان باردار، فراهم آوردن یک محیط سالم و سلامت برای کودکان و افرادی که با آنان زندگی میکنند.
۱۱. الگوی مناسب بودن برای فرزندان و اطرافیان
۱۲. حذف هزینه های قابل توجه خرید سیگار که می توان برای کارهای بهتر و مفیدتری صرف کرد.
۱۳. سهولت و دلپذیرتر شدن تردد و مسافرت به وسیله قطار، هواپیما و اتوبوس برای شما و دیگر افراد
۱۴. نبود اجبار برای خارج شدن از اتاق یا رفتن به محل های خاص مثل دستشویی برای سیگار کشیدن!
۱۵. افزایش اعتماد به نفس با ترک این عادت نادرست
۱۶. خلاص شدن از دنبال جا سیگاری گشتن!
۱۷. افزایش طول عمر

ترک سیگار

- ثابت شده است که نیکوتین موجود در سیگار اعتیاد آور است. علائم زیر نشانگر وابستگی یا اعتیاد به نیکوتین است و در صورت وجود یکی از آن ها، درمان دارویی به همراه مشاوره مورد توجه قرار بگیرد:
۱. تعداد سیگاری که در روز کشیده می شود (بیش از 10 سیگار در روز)
 ۲. زمانی که اولین سیگار در صبح بعد از بیدار شدن کشیده می شود (کمتر از 30 دقیقه بعد از بیدار شدن)
 ۳. وجود علامت های ترک که در طول تلاش برای ترک قبلی وجود داشته است.

علائم ترک سیگار

این علائم موقتی بوده و نشانه پایین آمدن نیکوتین خون می باشد و شدت آن در افراد مختلف بسته به میزان وابستگی و اعتیاد متفاوت است : از جمله این علائم می توان به میل شدید به سیگار کشیدن، اشکال در تمرکز فکر ، سردرد، سرگیجه، تند خویی ، اضطراب، اختلال خواب، لرزش بدن، سوء هاضمه و تعریق ، اشاره کرد . این علائم معمولاً بعد از هفت روز به سرعت کاهش می یابند، ولی گاهی هفته ها طول می کشد تا کاملاً از بین بروند . بروز چنین علائمی پس از ترک عادی است و معمولاً موقتی و نشانه های حذف ماده مضر نیکوتین از بدن می باشد . با توجه به موارد فوق الذکر همراه شدن درمان دارویی با مشاوره به موفقیت ترک کمک می کند . استفاده از مشاوره و مربی ، مهارت های عملی که میزان موفقیت ترک را افزایش می دهد، تقویت می کند . در بسیاری از افراد که وابستگی و اعتیاد بیشتری به نیکوتین دارند، مشاوره نمی تواند به تنهایی تضمین کننده باشد . بنابراین ترکیبی از مشاوره و استفاده از درمان های دارویی در موفقیت ترک سیگار مؤثرتر خواهد بود .

آشنایی با علائم ترک و روش مقابله با آن در فرد سیگاری که تصمیم به ترک گرفته، بسیار مهم است. چنین فردی باید بداند که در روند ترک سیگار، دو هفته اول پس از ترک بسیار مهم است.

گام های مختلف برای ترک سیگار

گام اول:

۱. دلایل خود را برای ترک سیگار فهرست کنید و روزانه چند مرتبه آن ها را بخوانید.
۲. بسته سیگار خود را با کاغذ و کش ببندید . هر بار که سیگار کشیدید، زمان آن را یادداشت کنید و به احساس خودتان و اهمیتی که به کشیدن سیگار می دهید، از 1 تا 5 امتیاز دهید و سپس بسته سیگار را دوباره با کاغذ و کش ببندید.
۳. در این مرحله برای کسب آمادگی از مشاور کمک بگیرید تا به شما در تکمیل فهرست ترک براساس موقعیت ها و شرایط سلامتی کمک کند.

گام دوم:

۱. همواره فهرست دلایل خود برای ترک سیگار را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن بیافزایید.
۲. با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را خارج از دسترس خود قرار دهید.
۳. سیگار خود را نصفه خاموش کنید.

۴. سعی کنید که هر روز نسبت به روز قبل، سیگار کمتری بکشید. در مواردی که سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد، از آن استفاده نکنید.

گام سوم:

۱. اقدامات گام دوم را ادامه دهید. تاریخی را برای ترک کامل تعیین کنید. این تاریخ را به تمام بستگان و نزدیکان خود اعلام کنید. بهتر است مناسبتی مثل تولد، اعیاد، سالگرد ازدواج یا ... را برای این کار انتخاب کنید.
۲. از جایگزین هایی مثل تسییح یا خودکار در دست خود استفاده کنید و هر وقت برای کشیدن سیگار وسوسه شدید با آن ها بازی کنید. تا می توانید سیگار کشیدن را به تعویق بیندازید.
۳. تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید، بسته سیگار جدیدی نخرید.
۴. از کشیدن سیگار در مکان هایی که زمان زیادی در آنجا می گذرانید (مثل محل کار، خانه، داخل خودرو) اجتناب کنید.

۵. سعی کنید برای یک بار به مدت 48 ساعت سیگار نکشید.

۶. مشکلات حین ترک از جمله علائم پس از ترک را پیش بینی و راهکارهای جایگزین برای آن پیدا کنید.

گام چهارم:

۱. در تاریخ تعیین شده سیگار را به طور کامل ترک کنید. تمامی کبریت ها و سیگار ها را دور بریزید. زیر سیگاری و فندکها را پنهان کنید.
۲. این تاریخ را با خانواده خود جشن بگیرید.
۳. خود را مشغول کنید. به سینما بروید، ورزش کنید، پیاده روی و دوچرخه سواری نمایید.
۴. از شرایطی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شوند، دوری کنید.
۵. جایگزین سالمی را به جای مصرف سیگار پیدا کنید.
۶. از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنائی که به شکل مصنوعی شیرین شده اند، استفاده کنید.
۷. زمانی که احساس وسوسه به مصرف سیگار می کنید، سعی کنید نفس عمیقی بکشید.
۸. از دوستان سیگاری و موقعیت هایی که در معرض وسوسه قرار می گیرید، اجتناب کنید. (مثل: پیاده روی به جای قهوه خوردن در زمانهای استراحت)

۹. با تغییراتی در سبک زندگی فشار روانی را کم کرده و کیفیت زندگی را با ایجاد لذت بالا ببرید. (مثل: فعالیت بدنی)

اگر پس از ترک، دوباره سیگار کشیدم چه باید کرد؟

ترک کردن سیگار مانند سوار شدن دوچرخه است. چه تعداد از افراد در نخستین سعی خود می توانند دوچرخه سوار بشوند؟ ترک کردن سیگار نیز مانند یادگیری دوچرخه سواری است. باید بدانید حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد، غیرسیگاری بودن بسیار دشوار است. سعی کنید سیگار همراهتان نباشد، تا به این ترتیب وسوسه سیگار کشیدن در شما کمتر شود. اگر پس از ترک سیگار، دوباره سیگار کشیدید، این به معنای دوباره سیگاری شدن شما نیست، پس از هم اکنون کاری کنید که دوباره به مسیر درست قبلی خود برگردید. خود را سرزنش یا تنبیه نکنید. به خودتان بگویید که شما هنوز غیرسیگاری هستید. با خود فکر کنید که چرا دوباره سیگار کشیده اید و دفعه بعد چه کار متفاوتی می توانید انجام دهید. فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. فعالیت بدنی می تواند به فرد در ترک سیگار کمک کند. با خودتان قراردادی امضا کنید که دوباره سیگار نخواهید کشید.

اگر چه فرد بعد از گذشت چند هفته از ترک سیگار نمی تواند ادعای موفقیت کند، ولی ممکن است میل سیگار کشیدن چند ماه بعد از ترک تکرار شود.

نکاتی درباره داروهای ترک سیگار

داروهای ترک سیگار می توانند شانس موفقیت در ترک را افزایش داده و از بروز عوارض و علائم ترک بکاهند، این داروها باید با نظر پزشک و مشاور تجویز و مصرف شوند. استفاده از آن ها در بیماران قلبی ممنوع است و تاثیر آن ها در گروه های خاصی مثل نوجوانان، زنان باردار یا کسانی که کم سیگار می کشند، ثابت نشده است. درباره این داروها بهتر است این موارد را بدانیم:

وقتی که این داروها مصرف شود، احتمال ترک موفق بسیار بالا می رود.

مشاوران ترک دخانیات به طور معمول از این داروها برای کمک به ترک، استفاده می کنند.

از آنجا که ورود نیکوتین از طریق این داروها به بدن مانند سیگار و تنباکو نیست ،

وابستگی به نیکوتین با آن ها شایع نیست.

هدف نهایی از درمان، ترک مصرف دخانیات و عدم مصرف داروهای جانشین نیکوتین است و از این دارو ها فقط به عنوان مرحله انتقالی به سمت آن هدف، استفاده می شود و در نهایت حذف میشوند.

برچسب نیکوتین

استفاده از برچسب نیکوتین تقریباً در طول 6 تا 12 ماه میزان موفقیت ترک را دو برابر می کند. در نیمی از استفاده کنندگان ممکن است واکنش پوستی ایجاد شود.

معمولاً واکنش های پوستی خفیف و محدود هستند ، اما امکان دارد در طول درمان شدیدتر بشوند که باید به پزشک مراجعه شود.

آدامس نیکوتین

آدامس نیکوتین، در طول 12 ماه مصرف میزان موفقیت ترک سیگار را حدود 40 تا 60 درصد افزایش می دهد. در برخی افراد آدامس نیکوتین به برچسب نیکوتین ترجیح داده می شود:

۱. ترجیح خود فرد به استفاده از آدامس نیکوتین

۲. تجربه شکست در ترک سیگار با برچسب نیکوتین

۳. موارد منع مصرف برچسب نیکوتین (مانند واکنش پوستی شدید)

عوارض جانبی مصرف آدامس نیکوتین نسبتاً ملایم و گذرا است و بسیاری از افراد می توانند با روش مناسب جویدن ، مشکل خود را حل کنند . آدامس را باید به آرامی جوید ، تازمانی که طعم تند آن ظاهر شود . در این زمان، آدامس بین گونه نگه داشته می شود تا نیکوتین جذب شود . آدامس باید به آرامی و متناوب در دوره ای حدود 30 دقیقه جویده و نگهداری شود . جویدن آدامس مطابق برنامه زمان بندی از پیش تعیین شده (حداقل یک قطعه در هر 1 تا 2 ساعت حداقل به مدت 3 ماه) مفیدتر از استفاده نامنظم آن است.

مشکلات شایع پس از ترک سیگار

الف) مشکل خواب

برای غلبه بر این مشکل توصیه های زیر را به کار ببندید:

✚ تنها زمانی که خسته هستید برای خوابیدن به بستر بروید.

✚ در طول روز نخوابید.

✚ از خوردن مواد کافئین دار مانند قهوه، نسکافه و چای پررنگ در آخر روز خودداری کنید.

✚ اگر در طول 30 دقیقه نتوانستید بخوابید از بستر خارج شوید و به مطالعه یا کارهای دیگری که شما را برای

خواب آماده می کند پردازید.

✚ در طول روز ورزش کنید .

(ب) افزایش وزن : تعداد بسیار کمی از افرادی که قبلاً سیگار می کشیدند ممکن است 4کیلو گرم وزن اضافه کنند .
افزایش غذای دریافتی و تغییر سوخت و / پس از ترک، 2 تا 5 ساز بدن باعث افزایش وزن بعد از ترک می شود .
افرادی که سیگار را ترک می کنند اگر کالری مصرفی خود را به همان میزان نگه دارند، و ورزش نکنند ، افزایش وزن پیدا می کنند .در بسیاری از سیگاری ها، به ویژه زنان، ترس از افزایش وزن ، یک عاملی برای ادامه مصرف یا شروع دوباره سیگار است.

با رعایت این موارد می توان افزایش وزن را به حداقل رساند:

✚ غذای روزانه خود را بنویسید تا بدانید چه می خورید .

✚ از مصرف شکر و چربی تا آنجا که امکان دارد پرهیز کنید و مقدار مصرف پروتئین را افزایش دهید.

✚ وقتی میل به غذا خوردن دارید، یک لیوان آب، آدامس کم شکر، سبزیجاتی مانند هویج و کرفس و یا میوه

بخورید.