

## ۵. افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

گزارش ها نشان می دهند که افرادی که مرتب سیگار می کشند ۳۰ الی ۴۰ درصد بیشتر از افراد غیر سیگاری به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند. همچنین مصرف سیگار در افراد مبتلا به دیابت می تواند عوارض بیماری را در آنان افزایش دهد و کنترل بیماری را سخت تر کند.

## ۶. ضعف شدن سیستم ایمنی در بدن

مصرف سیگار سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و خطر ابتلا به بیماری های مختلف را افزایش می دهد. سیگار همچنین می تواند باعث افزایش التهاب در بدن گردد.

پیشنهاد می کنیم این مطلب را در مورد سیستم ایمنی بدن از دست ندهید.

## ۷. ایجاد مشکلات بینایی

خطر ابتلا به بیماری های چشمی از جمله آب مروارید در افراد سیگاری بیشتر از سایرین می باشد. دخانیات همچنین خطر ایجاد مشکلات دیگر از جمله خشکی چشم و گلوکرم را افزایش می دهد.

## ۸. ایجاد بیماری های دهان و دندان

افرادی که سیگار می کشند ۲ برابر بیشتر از افراد سالم به بیماری های لثه مبتلا می شوند. هر چقدر مصرف سیگار در افراد سیگاری بیشتر باشد این مشکلات نیز به مراتب افزایش می یابند. علائم مشکلات لثه عبارتند از:

قرمز و متورم شدن لثه- افزایش خونریزی لثه به هنگام مسواک زدن- لق شدن دندان ها- افزایش حساسیت دندانی

## ۲. بیماری های قلبی

سیگار کشیدن می تواند به قلب و عروق خونی آسیب بزند. مواد شیمیایی موجود در سیگار باعث ایجاد پلاکت در رگ های خونی می شود، از این رو جریان خود محدود می گردد و منجر به انسداد رگ ها می شود. تحقیقات ثابت کرده است که ارتباط مستقیمی بین استعمال سیگار و خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی وجود دارد. افراد سیگاری مشکلات و بیماری هایی را تجربه می کنند که برخی از آن ها عبارتند از:

- سکتة قلبی
- سکتة مغزی
- لخته شدن خون
- درد در قفسه سینه

## ۳. مشکلات ناباروری

سیگار کشیدن می تواند به سیستم تولید مثل در زنان آسیب وارد کند و بارداری در آن ها را با مشکل رو به رو سازد. این اتفاق به دلیل تاثیر منفی مواد شیمیایی موجود در سیگار بر روی هورمون ها می باشد. در مردان نیز مصرف سیگار می تواند منجر به کاهش باروری شود زیرا سیگار باعث کاهش کیفیت اسپرم می شود و این موضوع احتمال ناباروری در مردان را افزایش می دهد.

## ۴. افزایش عوارض و خطرات در دوران بارداری

در دوران بارداری می تواند بر روی رشد جنین اثر بگذارد و باعث افزایش مشکلات برای زنان باردار شود. برخی از عوارض مصرف سیگار در این دوران عبارتند از: افزایش احتمال حاملگی خارج از رحمکاهش وزن نوزاد در هنگام تولدافزایش خطر زایمان زودرسافزایش خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی در نوزادافزایش احتمال بروز ناهنجاری های مادرزادی مانند شکاف لب



مرکز آموزشی و درمانی حضرت ولیعصر(ع)

تهیه و تنظیم: فاطمه عسگری

کارشناس بهداشت حرفه ای



سیگار کشیدن می تواند تاثیرات مخرب بدی روی بدن داشته باشد و زندگی فرد مصرف کننده را تحت تاثیر قرار دهد. بنا به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها سیگار کشیدن می تواند آمار مرگ و میر و خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

## ۱. آسیب به ریه

ریه ها اولین محل در معرض آسیب هستند، زیرا فرد سیگاری علاوه بر نیکوتین مواد شیمیایی را نیز وارد ریه خود می کند. به همین دلیل افزایش ابتلا به سرطان ریه در این افراد بسیار زیاد است. گزارش ها حاکی از آن است که ابتلا به سرطان ریه در مردان سیگاری ۲۵ برابر و در زنان ۲۵.۷ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری می باشد. همچنین آمار ها نشان می دهد از هر ۱۰ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه ۹ نفر سیگاری بوده اند. مرکز انجمن ریه در آمریکا گزارش داده است که استعمال دخانیات خطر ابتلا به بیماری های مزمن ریوی از جمله آمفیوزم و آسم را تشدید می کند.

همچنین استعمال سیگار می تواند باعث افزایش بوی بد دهان شود و دندان ها را زرد و سیاه کند.

## ۹. پوست و موی ناسالم

مصرف سیگار می تواند بر سلامت پوست و مو تاثیر بگذارد و چین و چروک پوست را افزایش دهد. سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان پوست را نیز زیاد می کند. نازک شدن و افزایش ریزش موی سر نیز از دیگر عوارض مصرف سیگار است. مواد سمی موجود در تنباکو باعث افزایش طاسی در مردان می گردد.

## ۱۰. خطر ابتلا به سایر سرطان ها

سیگار کشیدن علاوه بر ایجاد سرطان ریه و سرطان پوست می تواند باعث افزایش ابتلا به سایر سرطان ها نیز شود. انجمن سرطان آمریکا گزارش داده است که کشیدن سیگار می تواند خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را نیز ۲۰ الی ۳۰ درصد افزایش دهد.

همچنین افراد سیگاری ۳ برابر بیشتر از افراد دیگر به سرطان مثانه مبتلا می شوند. خطر ابتلا به سرطان معده نیز در افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر است. دود تنباکو ارتباط مسقیمی با ابتلا به سرطان مری دارد.

ابتلا به سرطان های زیر در افرادی که سیگار می کشند زیاد است:

سرطان دهان- سرطان حنجره - سرطان کلیه -سرطان دهانه رحم  
سرطان کبد- سرطان روده بزرگ

**تاثیر دود سیگار بر روی افراد غیر سیگاری** دود ناشی از سیگار می تواند بر روی افرادی غیر سیگاری نیز تاثیر داشته باشد. دوستان، اطرافیان و خانواده افراد سیگاری نیز در معرض ابتلا به بیماری ها و خطرات ناشی از دود سیگار هستند.

اثرات دود سیگار عبارتند از:

افزایش ابتلا به سرماخوردگی  
افزایش ابتلا به عفونت گوش

ابتلا به آسم

افزایش ابتلا به فشار خون بالا

افزایش بیماری های قلبی

ابتلا به دیابت



## ترک سیگار

ترک سیگار می تواند یک موضوع چالش برانگیز برای افراد باشد. اما هنگامی که مصرف سیگار را کنار می گذارید، می توانید شاهد تاثیرات مثبت این موضوع بر روی سلامتی خود باشید. ترک سیگار می تواند باعث روشن تر شدن پوست، بهبود سلامت دهان، از بین رفتن بوی بد دهان، افزایش ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان ها شود.

## بعد از ترک سیگار چه اتفاقاتی در بدن میفتند

**بعد از ۱۲ ساعت:** میزان منواکسید کربن در خون کاهش می یابد و ضربان قلب به حد طبیعی می رسد.

**بعد از ۱ سال:** خطر حمله قلبی به طرز چشمگیری کاهش می یابد. فشار خون طبیعی می شود و مشکلات سرفه و بیماری های تنفسی

بهبود می یابد. بعد از ۲ تا ۵ سال: خطر سکته مغزی به اندازه یک فرد غیر سیگاری می باشد

**بعد از ۱۰ سال:** خطر سرطان ریه و سرطان مثانه به نصف کاهش می یابد.

**بعد از ۱۵ سال:** خطر ابتلا به بیماری های قلبی شبیه به کسی است که هرگز سیگار نکشیده باشد.

## نکات پایانی

نیکوتین یک ماده اعتیاد آور می باشد که ترک آن می تواند همراه با علائم ترک مواد مخدر باشد. این علائم شامل موارد زیر می باشد:

افزایش تحریک پذیری و عصبانیت - افزایش اشتها- سردرد - دردهای فیزیکی- ایجاد هوس و وسوسه مصرف

این علائم به مرور زمان کاهش پیدا می کنند. برای ترک سیگار می توانید از افراد متخصص کمک بگیرید.

