



منوکسیدکربن موجود در سیگار و به ساخت و نفوذ چربی به داخل دیواره کمک کرده و نهایتاً رگ ضخیم و تنگ میشود. بدین ترتیب عبور خون از راههای باریک و سخت سبب تشکیل لخته و چسبندگی پلاکتها (یکی از اجزاء خون) و نهایتاً بسته شدن عروق می شود که زمینه ساز حملات کشنده قلبی است .

* سیگار کشیدن طول عمر انسان را بین 15-25 سال کاهش می دهد .

* به یاد داشته باشید که با اولین پک زدن به سیگار یا پیپ ، فشار خون شما تا 25 میلی متر جیوه افزایش می یابد و مصرف یک بسته سیگار در روز خطر بیماری عروق کرونر را 2 برابر افزایش می دهد.

* احتمال آسم و ناراحتی های ریه در افرادی که اطرافیانشان سیگار می کشند بیشتر از آنهاست که در معرض دود سیگار قرار نمی گیرند.

* پس از 13 سال از ترک سیگار احتمال حملات قلبی کاهش چشمگیری یافته و تقریباً مانند افراد غیر سیگاری می شود.

استعمال دخانیات یک پدیده مضر برای سلامت عمومی است سیگار یک عامل خطر اصلی برای ایجاد بیماری های قلبی عروقی می باشد و احتمال حملات قلبی 2 تا 3 برابر افزایش می دهد. بدن افراد سیگاری تحت تاثیر مواد شیمیایی موجود در آن قرار دارد. دود سیگار محتوی بیش از 4000 ماده سمی است که سبب جهش در ژنها و بیماریهای مهمی نظیر آترواسکلروز ، سرطان ها ، بیماریهای مزمن ریه و حملات مغزی می شود .حدود 40 نوع سرطان به دلیل استعمال سیگار به وجود می آید.

تاثیر نیکوتین و منو اکسید کربن موجود در سیگار نیکوتین موجود در سیگار ماده ای است شیمیایی که آسیب جدی به قلب و رگها وارد می کند . نیکوتین سبب افزایش ترشح هورمون آدرنالین شده و در نتیجه باعث تنگی رگها ، افزایش ضربان قلب ، افزایش فشار خون و بی نظمی قلب میشود.

مونواکسید کربن نیز سبب کاهش حمل اکسیژن خون به قلب و نهایتاً سایر اندامها میشود. در حالت عادی اکسیژن با هموگلوبین متصل می شود و در افراد سیگاری مونواکسیدکربن است که با هموگلوبین متصل شده و سبب کاهش خونرسانی به بافتها می شود.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

مضرات سیگار (آموزش به عموم)



تهیه کننده:

راحله واردی کارشناس پرستاری

بهار 96

ویرایش اول بهار 98



منابع: برونر سودارث 2018

Coronary heart Disease.org-1

The health benefits of smoking -2

cessation .com

www.american heart.org-5

تایید کننده : خانم دکتر مریم زمانی متخصص

داخلی

* اگر فردی سیگاری هستید و یا از سایر دخانیات استفاده می کنید هرچه سریعتر به ترک آن اقدام کنید

* هیچ گاه برای ترک سیگار دیر نیست .

*تاریخی برای ترک سیگار مشخص کنید و این تاریخ را به همه دوستان و آشنایان خود اطلاع دهید

علائم ترک سیگار:

علائم ترک سیگار شامل بی خوابی ، تحریک پذیری ، عصبانیت ، اضطراب ، اختلال در تمرکز ، کاهش ضربان قلب می باشد که در سه روز اول پس از ترک سیگار به حداکثر می رسد .

برای پیشگیری از علائم ناشی از ترک سیگار می توانید از آدامس های جایگزین کننده نیکوتین ، چسبهای پوستی ، اسپری بینی یا استنشاقی با تجویز پزشک استفاده کنید.

شانس مبتلا شدن به بیماری های قلبی در خانمهایی که از قرص ضد بارداری استفاده می کنند و سیگار هم می کشند بیش از سایر افراد است .

* سیگار کشیدن سبب می شود احتمال ابتلا به بیماری های عروقی محیطی تا 16 برابر افزایش یابد و هم چنین سبب تشکیل لخته در عروق پا می شود.

*در افرادی که بعد از جراحی بیماریهای عروقی هنوز به سیگار کشیدن ادامه می دهند احتمال قطع عضو و مرگ زود رس وجود دارد.

* بیماری های عروق کرونر با تعداد سیگارهای کشیده شده ، درجه استنشاق ، سن شروع سیگار کشیدن در ارتباط است .

*سیگار کشیدن بعد از یک حمله قلبی شانس بیمار را برای حمله دوم افزایش می دهد.

* تاثیر سیگار در ایجاد بیماری های قلبی مشابه دو عامل خطر اصلی نظیر فشار خون بالا و افزایش کلسترول خون است .

* دود سیگار با اثر بر روی ریه ها باعث عفونت ریه شده و سبب از بین رفتن بافت ریه ها می شود و زمینه ابتلا به سرطان ریه را ایجاد می کند .