

### فواید فوری ترک سیگار:

بعد از گذشت 20 دقیقه از ترک سیگار، فشار خونتان کم می شود. ضربان قلبتان آهسته تر می گردد و دمای دست و پاهای شما زیاد می شود.

بعد از 8 ساعت از ترک سیگار، خون شروع به خنثی کردن مواد مضر سیگار می کند و میزان مونوکسیدکربن و اکسیژن در خونتان به مقدار طبیعی می رسد.

بعد از 24 ساعت از ترک سیگار، سیستم های داخلی بدن شروع به ترمیم و بازسازی خود می کنند و به همان نسبت ابتلا به بیماری های قلبی کم می شود.

بعد از 48 ساعت از ترک سیگار، انتهای اعصاب مرده ناشی از سیگار، دوباره زنده می شوند و حس چشایی و بویایی بهبود می یابد.

### فواید بعدی ترک سیگار:

- بعد از گذشت هفته ها از ترک سیگار، گردش خون بهبود می یابد و عملکرد ریه ها نیز بهبود می گردد. ورزش کردن و راه رفتن، آسان تر انجام می گیرد.

- بعد از گذشت چندین ماه از ترک سیگار، تولید خلط سینه کمتر می شود و شما کمتر سرفه می کنید و کمتر خس خس سینه دارید.

- بعد از گذشت یک سال از ترک سیگار، احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی به نصف کاهش می یابد.

- بعد از گذشت پنج سال از ترک سیگار، خطر سکته کاهش می یابد و با گذشت زمان، احتمال سکته کم و کمتر می گردد.

- بعد از گذشت 10 سال از ترک سیگار، احتمال

- ابتلا به سرطان ریه به نصف کاهش می یابد. کاهش ابتلا به زخم های گوارشی و سرطان های دهان، حلق، مری، پانکراس، کلیه و مثانه نیز دیده می شود.

- بعد از گذشت 15 سال از ترک سیگار، میزان ابتلا به بیماریهای قلبی و مرگ درست همانند فردی است که سیگار نکشیده است.

### باورهای غلط درباره مصرف سیگار

باور غلط ۱: تنها خطر سیگار کشیدن، بروز سرطان ریه می باشد.

کشیدن سیگار فقط باعث سرطان ریه نمی شود، بلکه انواع سرطان و بیماری ها را در پی دارد؛ مثل سرطان دهان، سرطان مری، سرطان مثانه، سکته مغزی، بیماری های قلبی، آسم و آسیب جنین در زن بارداری که سیگار می کشد. همچنین سیگار کشیدن یکی از دلایل عمده اختلال نعوظ در مردان می باشد. پس برای سلامتی خود و خانواده تان، باید سیگار را ترک کنید.

### باور غلط ۲: برخی سیگارها خطری ندارند.

هیچ سیگاری بی خطر نیست و نیکوتین موجود در سیگار، یک ماده اعتیادآور می باشد. برخی افراد سیگاری، دود سیگار را به صورت عمیق وارد بدن خود می کنند و آن دود را برای مدت طولانی در بدن نگه می دارند. سیگارهای الکترونیکی نیز بی خطر نیستند. اجازه ندهید این باورها در ترک سیگار دخالت کنند. قلیانی ها نسبت به سیگاری ها، ۲۰۰ برابر بیشتر در معرض خطرات باشند.

### باور غلط ۳: سیگارهای لایت ( Light ) یا سبک

مضر نیستند.)

شرکت های سیگار از کلماتی مانند: سبک یا ملایم استفاده می کنند و پاکت های سیگار را با رنگ های نقره ای، سفید و یا طلایی به فروش می رسانند، با این مضمون که اینها بی خطر هستند. اما موسسه غذا و داروی آمریکا به تازگی نوشتن لغاتی همچون سبک و ملایم را روی پاکت های سیگار ممنوع کرده است.

مطالعات نشان داده که ۲۰ درصد سیگاری ها باور دارند که خطرات ناشی از سیگار، در سیگارهایی که لغات سبک و یا ملایم دارند، کمتر از مارک های دیگر سیگار می باشد. در حالی که اصلاً اینطور نیست. دیگر باور غلط این است که نیکوتین سیگارهای باریک تر، ضرر کمتری دارد، در حالی که اینهم اینطور نیست و بهتر است شما هیچ کدام از این حرف ها را باور نکنید.

### باور غلط ۴: قلیان ها بی خطر هستند.

در قلیان، دود از طریق آب منتقل می گردد. برخی مردم بر این باورند که لوله قلیان، قبل از ورود دود به ریه، آن را تمیز می کند. ولی باید گفت که خطرات ناشی از قلیان به مراتب بیشتر از خطرات ناشی از سیگار می باشد. قلیانی ها نسبت به سیگاری ها، ۲۰۰ برابر بیشتر در معرض خطرات باشند. یک باور دیگر نیز وجود دارد که می گوید، قلیان های دست دوم و کار کرده، ایمن تر می باشند که این باور نیز نادرست است.

### باور غلط ۵: برای ترک سیگار، من خیلی پیر

هستم.

اگر یک سال است که سیگار کشیدن را ترک کرده اید،



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH - NC - HE106

تاریخ تدوین: 98/ 02

تاریخ آخرین بازنگری: 1400/02

بیمارستان خاتم الانبیا

میانه

## روز جهانی ترک دخانیات

### راهنمای ترک سیگار



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

برای سلامت کودکانمان هم شده سیگار را ترک کنیم.  
باور غلط ۸: اگر سیگار را ترک کنم، افزایش وزن پیدا می کنم.

نیکوتین یک ماده محرک است و اشتهای فرد را از بین می برد. پس وقتی سیگار را ترک می کنید، هوس و میل به غذا خوردن بوجود می آید. به طور متوسط، افراد بعد از ترک سیگار، ۳/۶ کیلوگرم افزایش وزن می یابند. هنگامی که سیگار را ترک می کنید، سوخت و ساز بدنتان نیز کم می شود، اما شما می توانید با ورزش کردن و یا پیاده روی طولانی با چاقی مبارزه کنید. با ورزش کردن و عادات صحیح غذایی می توانید با خطرات ناشی از سیگار و افزایش وزن ناخواسته مبارزه کنید.

باور غلط ۹: من فقط در مهمانی ها سیگار می کشم، بنابراین خطری مرا تهدید نمی کند.

یکی از باورهای غلط مردم این است که اگر گاهی وقت ها سیگار بکشند، از خطرات سیگار در امان هستند. در حقیقت، خطرات سیگار کشیدن بعد از روشن کردن یک عدد سیگار مشخص می شود. کشیدن ۱ تا ۴ عدد سیگار در روز باعث می شود که شما سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه باشید.

منابع:

- سایت وزارت بهداشت و درمان
- مجله سلامت

آدرس: میانه\_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 52220901-5

خطر بیماری های قلبی را به نصف کاهش داده اید. افراد ۳۵ تا ۳۹ ساله، اگر سیگار را ترک کنند، می توانند ۳ تا ۵ سال طول عمر خود را زیاد کنند. افراد ۶۵ ساله، می توانند یک سال طول عمر خود را زیاد کنند. مطالعات نشان داده که حتی افراد ۶۹ ساله نیز می توانند با ترک سیگار، طول عمر خود را زیاد کنند و از زندگی لذت بیشتری ببرند.

باور غلط ۶: من هرگاه بخواهم می توانم سیگار را ترک کنم.

هر چه مدت سیگار کشیدن شما بیشتر باشد، به همان نسبت ترک سیگار برایتان سخت تر خواهد بود. افرادی که می گویند، اراده ترک سیگار را دارند، باید آنها را در مواقع بحرانی دید که آیا اراده شان پابرجا است یا نه. حدود ۹ نفر از ۱۰ نفری که سیگار را ترک می کنند، دوباره شروع به سیگار کشیدن می کنند. مطالعات نشان داده که گرچه ۷۰ درصد سیگاری ها خواهان ترک سیگار هستند، اما تنها ۷ درصد آنها دارای اراده قوی در ترک سیگار هستند. بهترین روش ترک سیگار، مشاوره و دارودرمانی می باشد.

باور غلط ۷: اگر کودکی در خانه نباشد، می توان سیگار کشید.

اگر کسی در داخل خانه سیگار بکشد و حتی فرد دیگری در آنجا نباشد، دود سیگار روی فرش، لباس ها و پرده ها و ... باقی می ماند. اگر بتوانید بوی سیگار را در فضای خانه استشمام کنید، بدون اینکه کسی در آن لحظه سیگار بکشد، نشان می دهد که موادشیمیایی سرطان زا در محیط خانه وجود دارد. این مسئله به خصوص در نوزادانی که روی زمین سینه خیز یا چار دست و پا راه می روند و وسایل را در دهانشان می گذارند، خیلی خطرناک است. پس بهتر است