

✓ بخش ذره ای

تأثیر	ماده
سرطان زا	مونوکسید کربن
سرطان زا	اسید هیدروسیانید
اعتیاد آور - محرک	استالدئید
سرطان زا	اکرولین
سرطان زا	فرمالدئید
سرطان زا	اکسید نیتروژن
سرطان زا	هیدرازمین
سرطان زا	ونیل کلراید
سرطان زا	نیروزامین

با مصرف سیگار کلیه مواد تشکیل دهنده دود سیگار وارد دهان و در نتیجه از آن طریق وارد ریه می شوند.

این مواد همراه با تنفس مصرف کننده وارد کیسه های هوایی به نام نایژه یا نایژک می شوند دود سیگار در نایژه ها باعث ایجاد رسوبی و جرم در نایژک ها می شود که در نتیجه در مرحله اول با کاهش حجم نایژه ها باعث کاهش ذخیره شده در ریه و تنگی نفس می گردد. ولی در ادامه این کمبود اکسیژن باعث ایجاد رقابت در تکثیر سلولی و حالتهای سرطانی خواهد شد.

مواد تشکیل دهنده دود سیگار از دوبرخش

گازی و ذره ای تشکیل شده :

✓ بخش گازی:

تأثیر	ماده
کاهش انتقال اکسیژن	مونوکسید کربن
سموم شوکی	اسید هیدروسیانید
سموم شوکی	استالدئید
سموم شوکی	اکرولین
سموم شوکی	فرمالدئید
سموم شوکی	اکسید نیتروژن
سرطان زا	هیدرازمین
سرطان زا	ونیل کلراید
سرطان زا	نیروزامین



مقدمه

امروز سیگار به عنوان یکی از علل اصلی بیماریهای تنفسی، قلبی، عروقی، بدخیمی، و... به عنوان شایع ترین عامل قابل پیشگیری مرگ و میر، توجه اکثر مراکز علمی و سیاستگذاری بهداشتی قرار دارد.

کارشناسان پیش بینی میکنند مرگ و میر ناشی از دخانیات از سه میلیون نفر در حال حاضر به حدود ۱۰ میلیون نفر تا ۲۵-۲۰ درصد خواهد رسید که ۷۰ درصد آنان در کشورهای در حال توسعه خواهند بود.

در کشور ما سالانه ۲۰۰ میلیون دلار برای تامین این نیاز کاذب از بین میرود.

در سال ۷۴ درآمد شرکت دخانیات از فروش و صادرات سیگار ۲۸ میلیارد تومان بوده است در حالی که هزینه های شرکت ۲۹ میلیارد تومان می باشد یعنی دولت از این بابت یک میلیارد تومان خسارت پرداخته است.

سیگار در حال حاضر مسئول ۵/۱۲ درصد کل مرگ و میرها، ۳۰ درصد مرگ ناشی از سرطان، ۹۰ درصد سرطان ریه، ۴۰ درصد سایر سرطان ها، ۵۰ درصد بیماریهای قلبی و ۷۵ درصد بیماریهای ریوی میباشد.



عنوان:

سیگار

تهیه کننده :

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ۹۶

شماره: EP1

کانال تلگرامی: T. me /samavat96

آدرس سایت: sma.babackanit.ir

فرق سیگار با قلیان

• با هر پک به سیگار ۹ سی سی دود وارد حفره دهان میشود در حالی که با هر پک قلیان ۴۵ سی سی دود وارد حفره دهان می شود .

• آب موجود در شیشه قلیان به عنوان یک فیلتر نبوده بلکه باعث خنک تر شدن دود و همچنین چسبندگی بیشتر ذرات موجود در دود سیگار به دیواره ریه می شود.

• بنابر این خطر مصرف قلیان به مراتب بالاتر از مصرف سیگار است. مخصوصا قلیان های میوه ای که حاوی اسانس های سمی و اعتیاد آور می باشند.

با مصرف سیگار تنفس هوای پاک را از دیگران نگیریم.



روش ترک سیگار

برای ترک سیگار سه گام اصلی باید طی شود

گام اول: آمادگی

چرا سیگار می کشیم؟

- ترک سیگار
- انتخاب تاریخ ترک سیگار
- انتخاب روش ترک
- تغییر نحوه سیگار کشیدن

گام دوم: ترک سیگار

- روز ترک
- آشنایی با سندروم ترک
- شروع روان درمانی

گام سوم: زندگی بعد از ترک

- روان درمانی