

## ترک سیگار و دخانیات

### عوارض مصرف دخانیات :

مصرف تنباکو و انواع آن تقریباً به تمام دستگاه های بدن آسیب رسانده و یکی از اصلی ترین عوامل مرگ قابل پیشگیری در جهان است .

سالانه ۸ میلیون نفر در اثر مصرف مواد دخانی جان خود را از دست می دهند . حدود ۱ میلیون مورد از این مرگ ها فقط به دلیل مواجهه دود دست دوم مواد دخانی رخ می دهد .

مصرف دخانیات به صورت مستقیم یا غیر مستقیم موجب بروز انواع سرطان ها ، سرطان ریه ، لب و دهان ، حنجره ، مری ، کلیه ، مثانه ، بیماری های قلبی - عروقی ( سکتة های قلبی و مغزی ، فشار خون بالا ، آنژین صدری ، برگرد و ... ) بیماری های تنفسی ( برونشیت ، آمفیزم و ... ) ، گوارشی زیفلاکس ، کرون و ... ) و بیماری های دهان و دندان می گردد .

### برخی عوارض مصرف دخانیات بر دستگاه های بدن شامل موارد زیر می شوند :

- باعث بالا رفتن فشار خون می گردد .
- خطر سکتة قلبی و مغزی را ۲-۴ برابر افزایش می دهد
- باعث آسیب به راه های تنفسی و کیسه های هوایی در ریه می شود . بیماری های ریوی ناشی از مصرف محصولات تنباکو شامل بیماری انسدادی مزمن ریوی مانند آمفیزم و برونشیت مزمن است . افراد سیگاری ۱۲ - ۱۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری ممکن است در اثر بیماری انسدادی مزمن ریه فوت کنند .
- خطر ابتلا به انواع سرطان ها شامل سرطان ریه ، برونش حنجره ، گلو ، زبان ، لوزه ها ، کام نرم ، خون ، مری ، معده ، روده بزرگ و مقعد ، کبد ، کلیه و حالب ، مثانه ، پوست و لوزالمعده را افزایش می دهد . در زنان مصرف سیگار خطر سرطان گردن رحم و پستان را به صورت قابل توجهی بالا می برد .
- در بارداری با افزایش خطر زایمان زودرس ، تولد نوزاد مرده ، وزن کم تولد و بارداری نابجا و تولد نوزادان مبتلا به فشار خون ریوی و شکاف کام و لب همراه است .
- خطر ابتلا به آب مروارید ، دیابت نوع ۲ ، پوسیدگی دندان ها ، بیماری های مخاط دهان ، ناتوانی جنسی در مردان ، ضایعات شنوایی ، ریزش مو ، چین و چروک پوست ، پوکی استخوان ، زخم معده را افزایش می دهد .
- باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود .

### عوارض دود مواد دخانی برای کودکان :

عوارض دود دخانیات برای کودکان از زمان بارداری شروع میشود یعنی زمانی که دستگاه تنفس هنوز به طور کامل شکل نگرفته است و در طی این دوران با هر بار مصرف مواد دخانی توسط مادر و یا اطرافیان ، اثرات جانبی زیادی در جنین بوجود می آید . سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب عوارض زیادی می شود از جمله مرده زایی ، سقط خود به خود ، مرگ جنین ، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد . وزن نوزاد مادران سیگاری حدود ۱۷۰ تا ۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان مادران غیر سیگاری است . بروز برونشیت و عوارض تنفسی در سال اول زندگی در کودکانی که یکی از والدین آن ها سیگار می کشد شایع تر است . مواجهه با دود دست دوم دخانیات خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد ، عفونت های مزمن گوش میانی و بیماری های تنفسی نظیر آسم و عفونت ریه را افزایش می دهد .