



آموزش سلامت دفتر پرستاری

## مضرات سیگار



بازنگری: زمستان ۱۴۰۱

تهیه و تنظیم: گروه آموزش پرستاری



### اعمال جراحی مرکز شامل:

- ترمیم ناهنجاریها و آسیب های سر و صورت
- ترمیم انواع ناهنجاریهای دست-پیوند دست
- اصلاح ناهنجاریهای دهان و فک
- انواع اعمال جراحی زیبایی

اورژانس بیمارستان ۲۴ ساعته فعال و پذیرای کلیه بیماران اورژانسی، پیوند دست، ترومای فک و صورت از کلیه نقاط کشور می باشد.

آدرس: تهران-خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی-خیابان ۲۱

تلفن: ۸۸۷۱۷۲۷۲ - شماره: ۸۸۷۱۵۲۱۶

[www.crtfatima.iums.ac.ir](http://www.crtfatima.iums.ac.ir)

\* کشیدن سیگار بسیاری از اختلالات چشمی را تشدید می کند. احتمال کور شدن افراد سیگاری بیش از دیگر افراد است و احتمال ابتلا به آب مروارید را که یکی از شایعترین دلایل نابینائی و اختلال بینائی در سراسر جهان است افزایش می دهد.

\* افراد غیر سیگاری خلاق تر بوده و کمتر از سیگاری ها دچار خطا می شوند.

\* افراد غیرسیگاری که در معرض دود دست دوم سیگاریها قرار می گیرند، همان مواد سرطان زا و سمی را استنشاق می کنند. دود سیگاردست دوم شامل بیش از ۵۰ نوع ماده سرطان زا و حداقل ۲۵۰ ماده شیمیایی خطرناک است.

\* خطر سکت قلبی در سیگاریهای مسن ۲-۳ بار بیشتر از غیرسیگاریهای هم سن خود می باشد.



## مواد موجود در سیگار

در سیگار حدود ۴۰۰۰ ماده شیمیایی خطرناک همچون آمونیاک، سرب، آرسنیک، قطران، منواکسید کربن، نیکوتین، فرمالدئید، دی متیل نیتروزامین، سیانید هیدروژن، اکرولئین وجود دارد اما ماده ای که سبب می گردد افراد به سیگار گرایش یابند نیکوتین است. نیکوتین از برگهای گیاه تنباکو بدست می آید. نیکوتین یک آلکالوئید (شبه قلیا) بسیار سمی و روغن مانند می باشد. نیکوتین تاثیر مضاعف تحریک و سرکوب گرد بدن دارد که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می شود و به سرعت جذب جریان خون می شود و ظرف ۳۰ ثانیه به مغز می رسد و روی سلولهای عصبی اثر می گذارد.

سیگار باعث ایجاد بیماری در هر اندامی می شود. دود سیگار بیش از ۴۰ نوع ترکیب سرطان زا دارد از جمله سرطان ریه، سرطانهای روده، رحم، کلیه، مثانه، مری، حنجره، حفره دهان، حلق و معده و.....



## تاثیر سیگار بر روند بهبودی

منوکسید کربن موجود در سیگار به گلبولهای قرمز خون چسبیده و توانائی حمل اکسیژن را کاهش میدهد بنابراین اکسیژن کافی به محل عمل نخواهد رسید. باعث تغییر در وضعیت فشار خون می گردد. سیگار خطر پیدایش عفونت را افزایش میدهد.

نیکوتین سیگار یکی از آلکالوئیدهای قابل تصعید و سمی است که از راه سیگار وارد بدن و جریان خون گشته، ایجاد تنگی شدید در عروق محیطی می کند بنابراین موجب اشکال در خونرسانی به ناحیه عمل می شود.

عوارض قلبی، عروقی و مجرای ادراری در سیگاریها حین و بعد از عمل بیشتر از افرادی که سیگار نمی کشند است. آتش سیگار حدود ۷۰۰ درجه گرما دارد سبب ایجاد قطران یا ماده قیری در سطح دهان مخاطهای حلق، حنجره و ریه می شود که موجب کاهش عملکرد ریه، ایجاد حساسیت، آسم، ذات الریه و حتی سرطان می شود.



سیگار موجب کاهش وضعیت سلامت عمومی می شود.

سیگار تحریک پذیری، بی قراری، تهوع و استفراغ بعد از عمل را بیشتر می کند.

تماس با دود تنباکو باعث بیماری و مرگ می شود.

\*در کشور ما سالانه ۶۰ هزار نفر در ارتباط مستقیم با سیگار می میرند و ۵۰ هزار نفر در ارتباط غیر مستقیم.

\*طول عمر افراد سیگاری بر حسب میزان استعمال ۴-۸ سال کاهش می یابد.

\* مصرف بی رویه دخانیات و شیوع آن سبب تخریب نیروی انسانی که بزرگترین سرمایه های انسانی هر جامعه هستند می شود.

