

**نقص تولد:** سقط جنین، تولد زودرس، کم وزن بودن هنگام تولد

**سرطان:** ریه، حنجره، کلیه، مثانه، گلو، لوزالمعده، دهان، کبد و لب و مرگ زودرس نوزاد



**گوش:** عفونت گوش میانی و کاهش شنوایی

**پاها و انگشتان:** بیماری برگر و فائقریا

**استخوان:** پوکی استخوان

**مغز و اثرات مغزی:** سکته مغزی

**معده:** زخم معده و ضعیف شدن معده.

**مشکلات دیگر:** جرم ثابت دندان، زرد و فاسد شدن دندان

ها، بیماری های لته، ضعف سیستم ایمنی، از دست دادن یا

ضعف حس چشایی، چین و چروک زودرس پوستی، ضعف

جنسی، کاهش باروری، کاهش

تعداد اسپرم، عدم باروری، ناتوانی جنسی، بی نظمی

قاعدگی و یائسگی زودرس.

بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی در دود تنباکو شناسایی شده است. مواد شیمیایی دیگری نیز به تنباکو اضافه می شود که باعث سریعتر سوختن آن، طعم دار شدن آن و اعتیاد آور کردن آن می شود. بیش از ۴۰ ماده شیمیایی سیگار باعث سرطان و ۲۸ ماده تنباکوی جویدنی باعث سرطان می شود. این ها مواد شیمیایی شناخته شده در سیگار هستند که به طور عادی یافت می شوند:

آمونیاک (مواد شوینده خانگی)، قیر (جاده ها)، مونوکسید کربن (دود آگزوز اتومبیل ها)، استون (آبین برنده لاک)، متانول (سوخت موشک)، فرمالدئید (مایع مومیای کردن)، دددت (حشره کش ها)، بوتان (مایع فندک های سیگار)، آرسنیک (سم)، نیکوتین (ذرات فعال برای کشتن سوسک های ریز و حشره ساس)، کادمیم (ساخت باتری تلفن) و بنزن (سم های ضد حشره و آفت)

### سیگار با بدن ما چه می کند؟

#### آثار کوتاه مدت

تنفس بدبو، بدخلقی، بوی بد لباس، سرگیجه، تغییر رنگ دندان، بالا رفتن ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و سرفه های خشک

#### آثار بلند مدت

بیماری های قلبی: حمله قلبی، تنگی عروق کرونر، فشار خون بالا و سکته قلبی

بیماری های ریوی: برونشیت مزمن، آمفیزم، آسم، انسداد مزمن مجاری تنفسی و کاهش عملکرد ریه

براساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی، مصرف دخانیات مهم ترین عامل مرگبار قابل پیشگیری است و علت اصلی ۱۰٪ از مرگ و میرها در بین بزرگسالان است. سیگار عامل مرگ ۵ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر در سال است که از این تعداد انسانی که به دلیل مصرف دخانیات جان خود را از دست میدهند، ۸۰ درصد در کشورهای با درآمد متوسط و پایین زندگی می کنند. بیش از نیمی از سیگاری ها از امراض مرتبط با دخانیات فوت می کنند و این در حالی است که علم ثابت کرده سلامت هر فردی که در معرض دود سیگار باشد نیز در خطر است. اگر مصرف دخانیات به همین منوال پیش رود این رقم تا سال ۲۰۳۰ به ۸ میلیون نفر خواهد رسید. سالانه ۶۰۰ هزار نفر از کسانی که در معرض دود سیگار دیگران قرار دارند، جان خود را از دست می دهند که دوسوم آنان را زنان تشکیل می دهند. حدود ۷۰۰ میلیون کودک که نیمی از جمعیت کودکان جهان را تشکیل می دهند در معرض هوای آلوده به دود سیگار به ویژه در خانه ها قرار دارند.

**۱۰ میلیون ایرانی سالانه هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان سیگار دود می کنند که منجر به قربانی شدن ۶۰ هزار ایرانی بر اثر ۵۰ نوع بیماری در سال می شود.**

## بسمه تعالی

### بیمارستان حضرت زینب(س)



کد پمفلت : HZ.PE.07



## عوارض استعمال دخانیات



واحد آموزش سلامت

زیر نظر سرکار خانم ترکان

کارشناس بهداشت محیط

## مضرات قلیان

قلیان نه تنها کمتر از سیگار نیست بلکه بعضی مواد از جمله دوده، مونوکسید کربن و نیکوتین آن بیشتر از سیگار است. آب هیچ گونه محافظی درمقابل دود ایجاد نمی کند. بامصرف قلیان بیش از ۶۰۰۰ ماده سمی و مهلک را وارد ریه خود، فرزندان و خانواده خود می کنید. تنباکوهای تحت اصطلاح میوه ای و عطری نه تنها بی ضرر نیست بلکه عوارض بیشتری نسبت به تنباکوی ساده دارد زیرا مواد آروماتیک موجود در آن ها با سوخته شدن خاصیت سمی و سرطان زایی دارند. به علاوه مزه بهتر آن ها باعث گرایش بیشتر جوانان و نوجوانان به سمت این مواد و ایجاد وابستگی در آنها خواهد شد. مصرف قلیان در اماکن عمومی و پارک ها نه تنها دیگران را در معرض آثار منفی دود دخانیات قرار می دهد، بلکه خود یک نوع ترویج و اشاعه فرهنگ مصرف دخانیات در جامعه برای کودک و نوجوانان است. فرزندان والدین سیگاری دو برابر دیگر افراد در آینده سیگاری خواهند شد. مصرف قلیان در اماکن سر بسته عوارض آنها دو چندان خواهد کرد و سلامت افراد به خصوص کودکان را در معرض خطر جدی قرار خواهد داد. استفاده از قلیان به صورت مشترک، خطر انتقال بیمار های عفونی را نیز به دنبال خواهد داشت.

آدرس : اصفهان - خیابان ایت الله غفاری بعد از حرم

حضرت زینب بیمارستان حضرت زینب (س)

شماره تماس : ۳۵۵۱۱۹۵

EMAIL : Zeynab@mui.ac.ir

## دود دست سیگار

دود سیگار دست دوم، دود سیگاری است که به محیط وارد می شود و دیگران آن را استنشاق می کنند. این دود مخلوطی از دود سیگار و بازدم فرد سیگاری است که از دهان خود به بیرون منتقل می کند. طی یک ساعت در اطاق پر از دود سیگار، یک فرد غیرسیگاری ممکن است معادل کشیدن ۱۵ سیگار فیلتردار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند. طبق گزارش های سازمان جهانی بهداشت، یکی از هر ۱۰ مرگ ناشی از تنباکو، برای افراد سیگاری دست دوم اتفاق می افتد بین ۷۰ تا ۹۰ درصد از مردم غیرسیگاری در معرض دود سیگار افراد سیگاری هستند. در طول دو دهه گذشته دانشمندان اثبات کرده اند که همه بیماری های ناشی از سیگار کشیدن، در افراد سیگاری دست دوم هم ممکن است ایجاد شود مثلاً سرطان ریه یا بیماری های قلبی - عروقی. زنانی که شوهر سیگاری دارند ۹۱ درصد بیش از سایر زنان به بیماری های قلبی مبتلا می شوند. علاوه بر آن احتمال ابتلا به سرطان ریه و مرگ به دلیل این بیماری هم در این خانم ها ۲ برابر دیگران است. حتی وقتی این زنان باردار می شوند احتمال سقط و مرده زایی بیشتری در آن ها وجود دارد.

بیماری های ناشی از سیگار کشیدن، در افراد

سیگاری دست دوم هم ممکن است ایجاد شود.