وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی / شورای فرهنگی
دفتر بیماری های غیرواگیر / اداره سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است ؛ با خود مراقبتی و امید

پیشگیری از سرطان؛
سیگار و دخانیات

بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار

واحد آموزش و ارتقا سلامت

سیگار و دخانیات

پیشگیری از سرطان؛ سیگار و دخانیات

مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است. دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از 4000 ماده شیمیایی است که بیش از 40 نوع از آنها مواد محرک یا سمی و سرطان زا هستند. در بین این مواد شیمیایی، گازها و بخارهای متنوعی وجود دارد که از نظر غلظت حامل مواد خاصی هستند که آلایندگی آنها 50 هزار برابر بیشتر از آلوده ترین شهرهای جهان است. حرارت ناشی از کشیدن سیگار نیز میتواند به 600 درجهٔ سانتی گراد برسد که مضر است. استنشاق گازهای سمی ،غشاهای مخاطی حساس بدن را در معرض مواد شیمیایی سوزاننده قرار میدهد که این کار باعث تخریب بافتها میشود.

سیگاری های بزرگسال به طور متوسط بیش از 13 سال از زندگی خود را به دلیل مصرف سیگار از دست می دهند و تقریباً 50 درصد سیگاری ها از بیماری های مرتبط با تنباکو می میرند. جزء اعتیاد آور سیگار، نیکوتین است

که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می شود.

دخانیات منجر به افزایش خطر بسیاری از بیماری ها نظیر بیماریهای قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت، ناراحتی و عفونت تنفسی، اختلالات عروقی، زخم های معده و دوازدهه می شود. احتمال ناتوانی جنسی مردان سیگاری حدود دو برابر بیش از مردان غیرسیگاری است. در زنان ،کشیدن سیگار میتواند منجر به نازایی و ایجاد مشکلاتی در حین حاملگی شود. زنانی که سیگار میکشند بیشتر دچار نازایی، حاملگی خارجرحمی، سقط خود به خودی و زایمان جنین مرده می شوند .

دخانیات باعث چه سرطان هایی می شود؟ دخانیات خطر انواع سرطان ها از سر تا پا را زیاد می کند. مصرف دخانیات سبب افزایش خطر بروز بسیاری از سرطان ها در بدن می شود از جمله سرطان های سر و گردن، سرطان ریه، سرطان های گوارشی مانند معده و مری ،لوزالمعده و روده، سرطان های ادراری مانند مثانه و کلیه، سرطان گردن رحم و سرطان خون.

از هر 10 فرد مبتلا به سرطان ریه ،9 نفر مصرف کننده دخانیات بوده اند

هر وعده قلیان معادل 50-100 نخ سیگار

بیش از 80 درصد افراد معتاد ، ابتدا با سیگار شروع کردند

ک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید!

بسیاری از ما درباره ضررهای سیگار میدانیم و نسبت به آن سختگیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندمان

سیگاری است او را توبیخ میکنیم و دچار نگرانی میشویم اما این حساسیت را درباره قلیان نداریم. قلیان را راحت به خانه های خود راه میدهیم و حتی اگر فرزندمان لبی هم به آن زد ناراحت نمیشویم و سختگیری نمیکنیم. همچنین بسیاری از مردم به اشتباه تصور میکنند که قلیان از سیگار خطر کمتری دارد. در حالیکه در بسیاری از موارد قلیان مضرتر هم هست. توتون قلیان بسیار نامرغوب است و مواد مصنوعی افزودنی به آن گازهای سمی زیادی تولید میکند .

قلیان 400 مادۀ سمّی و سرطان زا دارد. تنباکوهای میوه ای علاوه بر این 400 نوع سم ،مواد مضرتری نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه میشوند و میتوانند باعث آلرژی، آسم و حساسیت شوند. نیکوتین هم که مادۀ اعتیادآور تنباکو است ،باعث میشود فردی که قلیان میکشد برای تأمین نیاز خود در طول زمان قلیان بیشتری بکشد. علاوه بر آن شما در هنگام کشیدن قلیان، پُک های عمی قتری میزنید و همچنین مدت زمان زیادتری را صرف میکنید. در نتیجه ،یک قلیان میتواند ده ها برابر یک سیگار دود و گاز سمی وارد ریه شما کند.

تحقیقات نشان داده افرادی که قلیان میکشند بیشتر از سیگاریها مستعد اعتیاد به مواد مخدر و حشیش میشوند. هرچند کشیدن قلیان بلافاصله فرد را معتاد نمیکند اما در درازمدت آثار سوء خود را مشخص میکند. به عبارت

دیگر قسمت عمده ای از اعتیاد و عادت به قلیان مربوط به آداب و رسوم کشیدن قلیان در برخی جمع های دوستانه و خانوادگی است که متأسفانه به دلیل باورهای غلط و عدم اطلاع از ضرر و زیان آن باعث میشود تا جوانان و نوجوانانی که در این جمع ها قلیان میکشند مورد نکوهش قرارنگیرند و نیز به دلیل بوی خوش، نداشتن سرفه و سوزش گلو، لذت و وقت گذرانی و... با استقبال روبرو شود.

قلیان دود پرخطرتری از دود سیگار دارد. اگر میخواهید قلیان را از خود و خانواده و خصوصاً جوانان دور کنید باید به این یقین دست پیدا کنید که قلیان مضر است در حالی که یکسوم قلیانیها و بسیاری از کسانی که قلیان نمیکشند بر این باورند که قلیان هیچ تأثیری روی سلامت آنها ندارد و حتی ضرر قلیان کمتر از سیگار است. آنها بر این باورند که به دلیل گذشتن دود قلیان از آب؛ دود توتون تصفیه میشود درحالی که حتی این عمل باعث تشدید عوارض توتون میشود.

ذغال قلیان مونوکسیدکربن دارد. ذغالی که برای سوزاندن تنباکوی قلیان استفاده میشود خطرات قلیان را افزایش میدهد زیرا سوخت های ذغالی حاوی مونوکسید کربن، آهن و مواد شیمیایی سرطان زا هستند. اسانسها و عطرهایی که برای معطرشدن توتون استفاده میشوند، خود عوارض جداگانه و شدیدی را به همراه دارند .مشخص است که از سوخت این ترکیبات ناشناخته چندین مادۀ سمّی، سرطانزا و کشنده تولید میشود.

درجه حرارت و دود ناشی از تنباکو در سیگار حدود 600 درجه سانتیگراد و در قلیان بسیار بالاتر است. از سویی ذغال های نیمه سوخته و سوختهٔ آتشدان قلیان، گاز مونواکسیدکربن را مستقیماً به درون ریه ها انتقال میدهد و احساس

گیجی بعد از مصرف تنباکو که افراد آن را نشانهٔ مرغوبیت تنباکو می دانند، در واقع ناشی از آن است. یکی دیگر از مضرات قلیان، ناشی از اسانسهای شیمیایی با بو و مزه میوهای است که این نوع توتونها بر اثر حرارت بالا هیدرولیز می شوند

در مصرف قلیان، مکش ریوی است و باید ریه ها را پرکرد. در حالی که در کشیدن سیگار ،مکش دهانی است و دود آن قورت داده میشود. بنابراین دود قلیان که مضرتر است با مکش ریوی عمیق تر تا انتهایترین منافذ ریه نفوذ می کند .

در زمینه خاصیت آب در قلیان هم باید گفت برخلاف دیدگاههایی که از طرف مصرف کنندگان قلیان مطرح می شود، آب قلیان در کاهش زیانهای تنباکو، نقش اساسی ندارد. آب در واقع دمای دود را پایین می آورد زیرا محفظه آتشدان دمای بسیار بالایی دارد که این امر استعمال دود ناشی از تنباکو را غیرممکن می کند

انتقال عفونتهایی از قبیل سل، ویروس تبخال، میکروب عامل زخم معده، هپاتیت و ویروسهای عامل عفونتهای تنفسی و سرماخوردگی و بیماریهای روده ای تنها گوشه ای از بیماریهایی است که همگی از طریق مصرف قلیان مشترک انتقال مییابد.

همچنین کشیدن قلیان میتواند باعث افسردگی، رنگ پریدگی، سردرد، سرگیجه، اختلالات گوارشی، بروز ناراحتیهای قلبی و عروقی و زمینه سازی

ابتلا به انواع سرطانها گردد. اگزمای دست، مشکلات دندانی و تحلیل استخوانی فک و صورت از دیگر عوارض مصرف قلیان است.

چرا سیگار کشیدن اعتیادآور است؟

مقصر اصلی اعتیادآوری سیگار، ماده مخدری به نام نیکوتین است. با کشیدن سیگار، مغز به سرعت به نیکوتین عادت می کند و در نتیجه با گذر زمان نیاز بیشتری به نیکوتین پیدا می کند. مغز پس از عادت کردن به نیکوتین، شروع به ترشح مواد شیمیایی میکند. در واقع مواد شیمیایی موجود در دود سیگار مغز را وادار به ترشح دو ماده شیمیایی مهم در تنظیم اعمال بدن میکند. اگر مغز این دو ماده شیمایی را بیش از حد ترشح کند، سطح کلی مواد شیمیایی در مغز بهم می ریزد و پس از مدتی، مغز برای مقابله با این مشکل شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین میکند. این مواد شیمایی ضدنیکوتین باعث می شوند زمانی که سیگار نمی کشید دچار افسردگی و خستگی شوید. با گذر زمان، مغز شروع به پیش بینی زمان سیگار کشیدن شما میکند و در این هنگام اقدام به ترشح موادشیمایی ضدنیکوتین میکند. این مواد شیمایی ضد نیکوتین باعث میشوند شما احساس خستگی و افسردگی کرده و در نتیجه مجدداً سیگار بکشید.

انواع دود سیگار

شاید تا بحال نمی دانستید، ولی دود سیگار انواع مختلفی دارد که هریک به نوبه خود مضراتی دارند:

دود سیگار دست اول: این دود، دودی است که بطور مستقیم به وسیله فرد سیگاری استنشاق می شود.

دود سیگار دست دوم: دود سیگاری است که در محیط وجود دارد و دیگران آن را استنشاق می کنند. به افرادی که این دود را استنشاق می کنند "سیگاری دست دوم" گفته می شود. این سیگاری های دست دوم افرادی هستند که خودشان سیگار نمیکشند بلکه فقط دود حاصل از تدخین تنباکو توسط دیگران را استنشاق میکنند .یعنی مثلا پدر، مادر یا همسر شما سیگار میکشند و دود آن به اجبار وارد ریه شما هم میشود. با حضُور به مدت یک ساعت در یک اطاق پر از دود سیگار، یک فرد غیرسیگاری ممکن است معادل کشیدن 5 تا 10 سیگار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند. اهمیت این نوع استنشاق دود سیگار در سال های اخیر روشن تر شده است. طبق گزارشهای سازمان جهانی بهداشت ،یکی از هر 10 مرگ ناشی از مصرف دخانیات، در افراد سیگاری دست دوم اتفاق میافتد. امروزه ثابت شده است که همه بیماری های ناشی از سیگار کشیدن، در افراد سیگاری دست دوم هم ممکن است رخ دهد مانند انواع سرطان و یا بیماریهای قلبی عروقی .
قرارگرفتن در معرض دود محیطی سیگار باعث افزایش خطر عفونتهای تنفسی در کودکان میشود. پس فرقی نمیکند خودتان سیگار بکشید، و یا در مکانی حضور پیدا کنید که فضای آن مملو از دود سیگار است.

دود سیگار دست سوم: این دود، باقیمانده دود محیطی یا دست دوم بر روی سطوح است .

سقف، و وسایل خانه مانند فرش و پرده و اسباب و اثاث خانه و همچنین لباسها می شود. این دود دست سوم به راحتی از راه پوست، استنشاق غبار و بلع،

جذب بدن می شود. این یک خطر بهداشتی است که اخیراً اهمیت آن شناخته شده است.

نکته کلیدی: اگر غیرسیگاری هستید، به دیگران اجازه ندهید در منزل شما سیگار بکشند ،بخصوص زمانی که کودکی در خانه شما حضور دارد.

مزایای ترک سیگار

ترک سیگار بهترین عملی است که افراد سیگاری می توانند برای بهبود سلامت خود انجام دهند. بسیاری از اثرات مصرف تنباکو می تواند با قطع سیگار کاهش پیدا کند و فواید ترک می تواند به سرعت پدیدار شود. منافع زیادی که از ترک سیگار حاصل می شود به قرار زیر می باشد:

چند روز اول بعد از ترک: در چند روز اول پس از ترک، فشار خون کاهش می یابد، سطح دی اکسید کربن خون پایین می آید و خطر حمله قلبی کاهش پیدا می کند. فقط طی 21 ساعت بعد از ترک سیگار مونواکسید کربن در بدن شما تا حد طبیعی پایین می آید و اکسیژن موجود در خون تان تا سطح طبیعی بالا می رود .48 ساعت بعد از ترک سیگار نیکوتین بدن شما تمام می شود و حس چشایی و بویایی شما به سطح معمول باز می گردد.

دو تا سه هفته پس از ترک سیگار: شما متوجه می شوید که می توانید بدون احساس ضعف و خستگی به فعالیت بدنی و ورزشی بپردازید. این زمانی است که بیشتر افراد نشانه های ترک نیکوتین را پشت سر گذاشته اند.

یک تا 9 ماه بعد از ترک سیگار: تقریباً بعد از یک ماه، ریه ها شروع به بازسازی خود می کنند و عملکرد خود را بهبود می بخشند.

سال اول بعد از ترک: بعد از یک سال انرژی افزایش می یابد،گردش خون بهبود پیدا می کند ،عملکرد ریوی بهبود می یابد، سرفه و خس خس کاهش پیدا کرده، عفونت های تنفسی کاهش پیدا می کنند.

دو سال پس از ترک: بعد از 2 سال خطر مرگ ناشی از بیمارهای قلبی ریوی نسبت به یک فرد سیگاری فعال، نصف شده و خطر سکته مغزی کاهش می یابد.

ترک سیگار بعد از 5 تا 15 سال: با ادامه ترک سیگار بعد از 5 تا 15 سال خطر سکته قلبی در شما تقریبا مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند. پس از این مدت خطر مرگ نابهنگام به طور معناداری پایین می آید. علاوه بر آن خطر سرطان دهان و سرطان مثانه به نصف می رسد، خطر سرطان مری کاهش می یابد و به همین ترتیب خطر سرطان های حنجره ،کلیه، گردن رحم و لوزالمعده کاهش چشم گیری پیدا می کنند. این خطر با گذشت زمان بیشتر کاهش می یابد .