

کشیدن سیگار تنها باعث ابتلای افراد به بیماری‌های کشنده نظیر **سرطان ریه و بروز عوارض قلبی و عروقی** نمی‌شود؛ مصرف دخانیات عوارض ظاهری نیز در پی دارد؛ سیگار حتی برای

اندام‌هایی از بدن که کمتر تصور آن می‌رود نیز خطرناک است و حتی ممکن است سبب بروز **نابینایی و ناشنوایی** در افراد شود. شاید با خواندن مطالبی در مورد **اثرات سیگار بر اندام‌های بدن** در مصرف سیگار تجدید نظر کنید.

شاید هم به قولی بتوان گفت که هر گاه ماهی را از آب بگیرید تازه است به این معنا که اگر از امروز هم سیگار خود را کم کرده یا کنار بگذارید می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از سیگار را در خود کاهش دهید. پس به خود آید که **شاید امروز همان روزیست که می‌خواهید سیگار را ترک کنید.**



شنوایی

افراد سیگاری سه برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری به عفونت گوش‌میانی دچار می‌شوند. هم‌چنین افرادی که در معرض **دود سیگار دیگران** قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض خطر کاهش شنوایی قرار دارند. مواد موجود در دود سیگار پس از ورود به بدن باعث کاهش جریان خون در مویرگ‌های گوش داخلی

شده و دسترسی سلول‌های حساس گوش را به خون کاهش می‌دهد و موجب اختلال در عملکرد سلول‌ها می‌شود. دندان افراد سیگاری یک و نیم برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندان‌ها هستند. سیگار علاوه بر تأثیرات بسیار مخربی که بر سقف دهان می‌گذارد، روی دندان‌ها هم اثر مخرب دارد. پوسیدگی دندان، جمع‌شدن جرم روی دندان‌ها و بیماری لثه، به میزان زیادی ناشی از رژیم‌های غذایی حاوی مواد قندی زیاد و عدم رعایت بهداشت کامل دهان و دندان است. اما بیماری‌های لثه و بافت‌های لثه‌ی اطراف دهان در افراد سیگاری به مراتب جدی‌تر از افراد غیر سیگاری است.

قلب

مصرف سیگار باعث ایجاد پرفشاری خون و افزایش کلسترول بد می‌شود که خود از عوامل ایجاد کننده‌ی بیماری‌های قلبی و عروقی است. سیگار کشیدن با مکانیسم‌های مختلفی می‌تواند سبب ایجاد بیماری‌ها قلبی مزمن شود. این بیماری‌ها به دلیل **صدمه‌ی مستقیم اندوتلیال عروق** به وسیله‌ی نیکوتین و منوکسیدکربن است که می‌تواند دیواره‌ی یک شریان طبیعی و باز را تخریب و موجب ورود موادچربی به داخل دیواره‌ی زخمی شده، تنگی و در نهایت انسداد کامل شریان را ایجاد کند.

معدة

کشیدن سیگار سبب افزایش میزان اسید معده شده و ممکن است سبب ایجاد زخم معده شود، زخم **گوارشی** یک زخم باز در معده یا بخشی از روده‌ی کوچک است. همچنین کشیدن سیگار سبب **برگشت اسید معده به مری** و تحریک مخاط معده می‌شود.

مو

در افراد سیگاری موها زودتر به **رنگ خاکستری** در می‌آید. سیگار باعث افزایش هورمون مردانه می‌شود و به همین دلیل احتمال ریزش مو را بیشتر می‌کند. سیگار باعث نازک شدن لایه‌ی فوقانی پوست، کاهش ضخامت چربی زیرپوست و آسیب فولیکول‌های مو می‌شود.

ریه

سیگار کشیدن عامل اصلی بیماری‌های انسدادی مزمن ریه است. مواد محرک دود تنباکو مسئول بروز بیماری برونشیت و **آمفیوزم** است. این محرک‌ها عملکرد موهای کوچک به نام مژک که ریه‌ها را از آلودگی‌ها پاک می‌سازد، متوقف می‌سازد.

چشمی

سیگار در بسیاری از بیماری‌های شایع و وخیم چشم نظیر پوسیدگی لکه‌ی زرد شبکیه ناشی از سن(دژنرانکس ماکولا)، گلوکوم(آب سیاه)، کاتاراکت(آب مروارید) و تنبلی چشم(آمبلیوپی) به عنوان ریسک فاکتور(عامل خطر ساز) محسوب می‌شود.

بسیاری از این بیماری‌ها منجر به **کاهش غیرقابل برگشت بینایی** می‌شوند.

افراد سیگاری ۴درصد بیشتر از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور و در نهایت نابینایی هستند.

پوست

کشیدن سیگار در پوست چین و چروک ایجاد می‌کند، ضمن اینکه **رنگ پوست** اکثر افراد سیگاری کدر است.

ایجاد چین و چروک در پوست افراد سیگاری بیشتر به این دلیل رخ می‌دهد که استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های **انعطاف دهنده‌ی پوست** می‌شود. همچنین

ویتامین A را در پوست تحلیل می برد و جریان خون در عروق پوست را محدود می کند.

انگشتان

سیگار عامل خطر مهمی برای ایجاد یک بیماری خود ایمنی و عروقی به نام برگر است. در این بیماری با ایجاد تنگی عروق، شریان ها و وریدهای کوچک مسدود شده و منجر به ایجاد زخم های پوستی در انگشتان پا می شود. انسداد عروق ایجاد شده با پیشرفت بیماری منجر به انتخاب درمان قطع پا برای ادامه ی حیات می شود. همچنین قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات در انگشتان و ناخن ها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه ای مایل به زرد می شود.

چند توصیه برای ترک سیگار:

- به شکل قاطع و مثبت تصمیم بگیرید که می خواهید سیگار را ترک کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود خارج کنید.
- کشیدن سیگار را در منزل با اراده خود به مکانی خاص محدود کنید.

- با رفتن به مکان هایی که سیگار کشیدن ممنوع است تحمل خود را در نکشیدن سیگار بالا ببرید.

- در محل زندگی یا کار خود جانشین هایی برای سیگار قرار دهید. برای مثلا تنقلاتی نظیر آجیل، آبنبات و ... در اختیار داشته باشید.

- در طول روز تعداد سیگارهای خود را کاهش دهید، تنها نیمی از هر عدد سیگار را بکشید.

- کشیدن اولین سیگار خود را یک ساعت به تاخیر بیندازید.
- زیرسیگاری خود را تمیز نکنید.

- زمانی که میل شدید برای مصرف دارید حواس خود را پرت کنید، آب و مایعات زیادی بنوشید، کار سرگرم کننده ای برای هر روز خود تدارک ببینید و در آغاز ترک، برنامه ی معمول خود را تغییر دهید.

- برای رویارویی با موقعیت های سخت احتمالی آماده باشید. برخی از موقعیت های خاص، ممکن است شما را برای مصرف دوباره مردد کنند، این موقعیت ها را بشناسید. انتظارات واقع بینانه و روشن در مورد ترک سیگار داشته باشید. آگاه باشید که علائم بهبودی به طور تدریجی حاصل می گردد و آگاه باشید که اغلب بازگشت ها در اولین هفته پس از ترک اتفاق می افتد یعنی زمانی که علائم بارزند و بدن شما هنوز به نیکوتین وابستگی دارد.

- دقت داشته باشید تا حدود سه ماه پس از ترک، احتمال بازگشت وجود دارد به خصوص زمانی که اتفاقات غیرمنتظره و تنش زا به وقوع می پیوندد.

- جعبه ای برای ذخیره ی مالی حاصل از نخریدن سیگار تهیه کنید.

- در جستجوی کمک، حمایت و تشویق باشید و از مشاوران متخصص در زمینه ی ترک سیگار کمک بگیرید. به خانواده، دوستان و همکارانتان بگویید که در حال ترک سیگارید و از آنها درخواست حمایت کنید و از آنها بخواهید جلوی شما سیگار نکشند.



در مورد

مضرات سیگار

چه می دانید؟

تهیه کننده : سارا عبدالمهی
مهندس بهداشت حرفه ای
تابستان ۱۴۰۰