



### دخانیت عامل:

- ۹۰ درصد از موارد سرطان ریه در مردان
- ۷۰ درصد از موارد سرطان ریه در زنان
- ۶۰-۸۰ درصد از موارد بیماری‌های تنفسی
- ۲۰ درصد از موارد بیماری‌های قلبی

**استعمال هر گونه دخانیات  
اعم از سیگار، پیپ، قلیان و  
چپق برای سلامتی ضرر دارد  
و تفاوتی بین مصرف انواع مواد  
دخانی وجود ندارد.**



یکی از روش‌های سبک زندگی سالم، استعمال نکردن دخانیات و پرهیز از مواجهه با دود آن است. استعمال دخانیات مهمترین عامل قابل پیشگیری مرگهای زودرس در جهان است و مضرات ناشی از آن بار مالی سنگین بر جامعه و سیستم‌های بهداشت و درمان تحمیل می‌کند.

دود محصولات دخانی نه تنها سلامت ریه‌های شخص مصرف‌کننده را تهدید می‌کند، بلکه برای اشخاصی که در معرض دود نیز قرار گرفته‌اند، یک خطر محسوب می‌شود.



**براساس تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر  
۸ ثانیه یک نفر در دنیا به دلیل استعمال دخانیات  
جان خود را از دست می‌دهد.**



مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گیلان

## دخانیت، تهدید سلامتی



هفته سلامت ۱۴۰۱

سلامت ما، سلامت سیاره ما

اردیبهشت ۱۴۰۱



## اثرات خوب ترک سیگار

- \* ۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی برمی گردد.
- \* ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه ها کم کم پاک می شود.
- \* ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار، قدرت چشایی و بویایی بهتر می شود.
- \* ۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار، تنفس راحت تر می شود.
- \* ۲ تا ۱۲ هفته بعد از ترک سیگار، گردش خون بهتر می شود.
- \* ۳ تا ۶ ماه بعد از ترک سیگار، سرفه، خس خس و مشکلات تنفسی خوب می شود.
- \* ۵ سال بعد از ترک سیگار، خطر حمله قلبی نصف یک فرد سیگاری می شود.
- \* ۱۰ سال بعد از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می شود و خطر سکته قلبی مانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است.

## دود قلیان



تنباکوی قلیان هم مثل تنباکوهای معمولی حاوی نیکوتین است. در واقع، در یک نوبت ۶۰ دقیقه ای قلیان، فرد در معرض حجم دودی ۱۰۰ تا ۲۰۰ مرتبه بیشتر از یک سیگار قرار میگیرد.

برخلاف تصور عموم، کشیدن تنباکو از طریق آب، مواد سرطانزای آن را تصفیه نمیکند. این دود میتواند به اندازه دود سیگار اثر مخرب بر روی ریه و قلب داشته باشد.

سرطان ریه، سرطان مری، بیماری انسدادی ریوی مزمن، آمفیوزم، پایین بودن وزن هنگام تولد نوزاد، افزایش حملات آسم و ذات الریه برخی از خطرات مربوط به کشیدن قلیان هستند.

کودکان در مقابل تاثیرات مضر قلیان آسیب پذیر هستند. اگر در محلی باشند که در آن قلیان کشیده میشود، احتمال ایجاد عفونتهای ریوی، آسم و سندرم مرگ ناگهانی کودک در آنها افزایش مییابد.



## مضرات مصرف دخانیات

- تاخیر در بهبود زخم
- بروز پوکی استخوان در اثر مصرف سیگار و قلیان
- بالا رفتن ضربان قلب و فشار خون
- ایجاد فشار بر روی قلب و عروق خونی و متعاقب آن، افزایش خطر سکته های مغزی
- بیماری لته ها، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان در اثر دود سیگار
- تضعیف گردش خون و چروکیدگی و بدرنگی پوست صورت
- ناتوانی جنسی در مردان به دنبال مصرف سیگار
- احتمال یائسگی زودرس در زنان سیگاری
- سرطان های ریه، گلو، دهان، مثانه، کلیه

