

کشیدن سیگار یک بیماری اعتیادی مزمن طبقه بندی می گردد. بطوریکه ۸۵ درصد سیگاریها در آمریکا به سیگار اعتیاد دارند. مصرف سیگار به صورت یک عادت در جوامع مختلف و گروههای سنی مختلف در آمده است. اغلب افراد سیگاری مدعی هستند که سیگار باعث کاهش عصبانیت و تنش و رفع اضطراب و خستگی و به آرامش رسیدن میشود. در تحقیقات اغلب ثابت شده است که شروع و سر آغاز مصرف دخانیات یک جنبه روانی دارد و سیگار تنها بطور موقت و گذرا اضطراب و عصبانیت را کاهش میدهد ولی ساعاتی بعد همان اضطراب و عصبانیت با شدت بیشتری بروز میکند.

بیماریهای ناشی از سیگار کشیدن:

۱. ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی، ایست قلبی، سکته قلبی و مغزی، فشار خون بالا و تنگی عروق. ریسک حمله قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال ۵ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.
۲. بیماریهای انسدادی مزمن ریوی نظیر آمفیزم (در این بیماری کیسه های هوایی و یا حبابچه های ریه ها بزرگ و گشاد میشوند که منجر به کاهش کارایی ریه ها، تنگی نفس و عفونت ریه میشود)، برونشیت مزمن (به التهاب و تخریب راه های هوایی گفته میشود که به تنگی راه های هوایی، تنگی نفس، سرفه های مزمن و خلط چسبناک و غلیظ منجر میگردد)، کاهش ظرفیت ریه و سرطان ریه.
۳. سرطان های دهان، حنجره، زبان، لب ها، گلو، مئانه، پانکراس، مری، معده، کلیه و دهانه رحم
۴. آب مروارید: استعمال ۲۰ نخ سیگار در روز شانس ابتلا به آب مروارید چشم را دو برابر میکند. آسیب به اعصاب چشم، سوزش چشم و اشک ریزش.
۵. بیماری برگز: ایجاد لخته خون در سرخرگ ها و سیاهرگ های دست و پا که میتواند به قانقاریا و قطع عضو نیز بیانجامد.
۶. ناتوانی جنسی در مردان و کاهش اسپرم مردان.
۷. تضعیف سیستم ایمنی: سیگاری ها بیشتر به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و دیگر بیماریهای عفونی مبتلا میشوند و دوره بهبودی هم طولانی تر است.
۸. چین و چرک پوست به علت کاهش جریان خون به پوست احتمال ابتلا به عارضه پوستی پسوریازیس در سیگاریها افزایش می یابد.
۹. افزایش پوسیدگی دندانها، بیماریهای لثه ای. سیگار تعادل شیمیایی درون دهان را بر هم زده و تشکیل پلاک و زرد شدن دندانها را تسهیل میکند.
۱۰. تشدید سوزش سر دل و ترش کردن معده، بی اشتهاپی و کاهش وزن

نکته مهم: حساسیت در افراد مختلف در ابتلا به عوارض سیگار متفاوت است و ممکن است افراد در سن پایین دچار مرگبارترین عوارض سیگار گردند.

تعدادی از مواد سمی موجود در تنباکو و دود سیگار:

۱. **آرسنیک:** یک ماده بسیار سمی است که در حشره کش ها و آفت کش ها استفاده میشود.
۲. **منواکسید کربن:** باعث سرگیجه، سردرد، بیهوشی، نارسایی تنفسی و مرگ میشود. منواکسید کربن اکسیژن رسانی به عضلات، مغز و نسوج بدن را کاهش داده و سبب میگردد قلب و بدن سخت تر کار کنند. در طولانی مدت میتواند باعث بیماری عروق قلبی شود.
۳. **سیانید:** باعث ایجاد کما، تشنج، آپنه، ایست قلبی، تعرق، ضعف در انگشتان پا و دست، مشکلات حرکتی، ناشنوایی و اختلال در عملکرد غده تیروئید میشود.
۴. **فرمالدئید:** باعث آزار چشمها و پوشش مخاطی، اشک ریزش، سردرد، سوزش گلو، اشکال در تنفس و... میشود. این ماده سرطانزا نیز میتواند باشد
۵. **سرب:** باعث کاهش ضریب هوشی، تهوع، درد شکم، تحریک پذیری، بی خوابی، سردرد، تشنج، کما، بیوست، کاهش اشتها و آسیب به لثه ها میشود.
۶. **متانول:** باعث نابینایی، نواقص مادرزادی، سردرد، سرگیجه، استفراغ، گیجی، نارسایی تنفسی، بیهوشی و مرگ میشود
۷. **وینیل کلراید:** باعث سردرد، از دست رفتن هماهنگی بدن، توهم، بیهوشی، نارسایی تنفسی، سرطان کبد، تحریکات پوستی، مرگ و نواقص مادرزادی میشود.
۸. **تار یا قطران:** تار ترکیبی صمغ مانند، قهوه ای و چسبناک است و از صدها ماده شیمیایی مختلف (هیدروکربنهای پلی آروماتیک، آمین های آروماتیک و ترکیبات غیر ارگانیک) تشکیل یافته است. تاراز سوختن تنباکو و سایر مواد گیاهی حاصل میشود. تار ذرات ریزی میباشد که هنگام پک زدن به سیگار وارد ریه ها شده و در آنجا رسوب میکند. تار مانند دوده موجود در دودکش، درون ریه های شما را بصورت یک لایه ی چسبناک می پوشاند. فردی که روزانه ۲۰ نخ سیگار دود میکند سالانه ۲۱۰ گرم (یک فنجان پر) تار وارد ریه های خود میکند. بو و رنگ سیگار مربوط به تار است. تار همچنین بروی پرزهای (سیلیا و یا مژکها) ریه ها چسبیده و عملکرد طبیعی آنها را مختل میکند. آخرین پک سیگار دو برابر بیشتر از نخستین پک سیگار حاوی تار میباشد
۹. **نیکوتین:** عملکرد بدن و مغز شما را دگرگون میکند و سبب ترشح فوری آدرنالین می گردد. ضربان قلبتان سریعتر شده، افزایش فشار خون، تنفس سریع و کم عمق، افزایش گلوکز خون، کاهش دمای پوست، تحریک سیستم عصبی مرکزی ایجاد میشود. خود نیکوتین نیز به نوبه خود مانع ترشح هورمون انسولین میگردد. بنابراین سبب میشود گلوکز بیش از معمول در خون وجود داشته باشد و شخص احساس گرسنگی کمتری کند. نیکوتین متابولیسم پایه را افزایش می دهد یعنی فرد کالری بیشتر از معمول خواهد سوزاند. بنابراین به مرور زمان وزنشان کاهش خواهد یافت اما در دراز مدت نیکوتین اثرات مخرب زیر را بدنبال دارد: فشار خون بالا، انسداد عروق خونی و در پی آن سکته قلبی و مغزی، کاهش ویتامین C، کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن، سرطان دهان و گلوو حنجره و ریه، برونشیت و آمفیزم، زخم معده، کاهش وزن.

سیگار کشیدن انفعالی (PASSIVE SMOKING): افراد غیر سیگاری ای که در معرض دود سیگار افراد سیگاری قرار دارند، بیش از خود افراد سیگاری ممکن است آسیب ببینند. دود سیگاری که از سر سیگار به فضای اطراف پخش میشود، نسبت به دودی که از ته سیگار به درون ریه ها فرو برده میشود، حاوی غلظت بیشتری از مواد سمی و سرطانزا میباشد.

مضرات قرار گرفتن در معرض دود سیگار

- احتمال ابتلا به عفونت گوش، آسم، حملات حساسیتی، التهاب لوزه ها و ذات الریه در کودکانی که در معرض دود سیگار والدین خود قرار دارند، بیشتر میباشد
- ابتلا به بیماریهای قلبی و ریوی و سرطان ریه.
- سر درد، حالت تهوع، خواب آلودگی، کاهش اکسیژن خون، افزایش فشار خون و ضربان قلب. تشدید آسم، آلرژی و سایر بیماریها
- افزایش ریسک سقط جنین و نواقص مادرزادی.
- میزان نیکوتینی که یک کودک دریافت میکند به این شرح است: چنانچه پدر وی سیگاری باشد مانند آنست که خود کودک سالانه ۳۰ نخ سیگار میکشد، چنانچه مادر کودک سیگاری باشد این تعداد به ۵۰ نخ در سال و چنانچه هر دو والدین کودک سیگاری باشند مانند آنست که خود کودک سالانه ۸۰ نخ سیگار میکشد.
- زنان غیر سیگاری ای که شوهرانشان سیگاری هستند ۵۰ درصد بیشتر احتمال دارد به سرطان ریه مبتلا شوند

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

- ابتدا برای ترک سیگار تصمیم بگیرید و سپس زمان خاصی را برای این کار انتخاب کنید. راههای زیادی برای ترک سیگار وجود دارد. برای هر فرد یکی از این راهها مناسب است. بهتر است اگر قبلا سابقه ترک ناموفق داشته اید قبل از ترک سیگار با پزشک خود مشورت کنید. نکته دیگر اینکه برخی افراد قبل از ترک سیگار از سیگارهای بانیکوتین یا ترکیبات تارکتر استفاده می کنند که تاکنون کم عارضه تر بودن این سیگارها اثبات نشده است.
- راه اول این است که یک روز معین را برای ترک سیگار انتخاب کنید همچنین افراد فامیل و دوستان خود را از این تصمیم مطلع کنید. و دیگر اصلا سیگار نکشید و در این تصمیم خود محکم باشید. در این صورت یکبارہ سیگار را ترک خواهید کرد.
 - راه دوم اینکه سیگار را کم کم ترک کنید: برای این کار می توانید: میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید. مکان همیشگی سیگار کشیدن را عوض کنید. زمان همیشگی سیگار کشیدن را به تاخیر بیندازید. سیگار تان را وقتی نصفه شد خاموش کنید. اگر نیازی دارید دستهایتان مشغول باشند، گرفتن قلم، کلید یا تسبیح در دست را امتحان کنید.

با ترک سیگار ممکن است میل شدید به کشیدن سیگار پیدا کنید، در این صورت انجام کارهای زیر می تواند بشما کمک کند. دو بار پشت سر هم یک نفس عمیق بکشید. یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگر بنوشید. کار دیگری انجام دهید به عنوان مثال از خانه بیرون بروید و قدم بزنید. بضرر های سیگار کشیدن فکر کنید. اگر کسی به شما سیگار تعارف کرد، بدون تردید بگویید: نه! من سیگار نمی کشم. اگر پس از ترک سیگار، بار دیگر کشیدن سیگار را شروع کردید، دلسرد نشوید. در وقت مناسب دیگری مجددا ترک سیگار را شروع کنید.

درمان دارویی ترک سیگار:

۱- آدامس نیکوتین: نیکوتین موجود در این آدامس ها با جویدن به تدریج آزاد می گردد. در صورتیکه کمتر از ۲۵ عدد سیگار در روز مصرف می شود آدامس های ۲ میلیگرمی و در صورتیکه بیش از ۲۵ عدد سیگار مصرف شود مصرف آدامسهای ۴ میلیگرمی در زمان نیاز فرد توصیه می شود. مصرف این آدامسها ۳ تا ۶ ماه توصیه می شود.

۲- پیچ های پوستی نیکوتین: این پیچ ها روی پوست چسبانده می شوند و نیکوتین موجود به تدریج وارد جریان خون می گردد

برخی از فواید ترک سیگار:

۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی برمیگردد. ۸.۵ ساعت پس از ترک سیگار، مقدار اکسیژن خون به حد طبیعی برمیگردد. ۲۴ ساعت پس از ترک سیگار، اثرات آن از ریه ها کم کم پاک می شود. ۴۸ ساعت پس از ترک سیگار قدرت چشایی و بویایی بهتر می شود. ۷۲ ساعت پس از ترک سیگار، تنفس راحت تر می شود. ۲ تا ۱۲ هفته پس 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 پس از ترک سیگار، خطر حمله قلبی نصف یک فرد سیگاری می شود. ۱۰ سال پس از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می شود و خطر سکته قلبی، مانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است قطع مصرف سیگار فواید زیادی برای سلامتی دارد که به سرعت اتفاق می افتد و هرچه ترک سیگار زودتر اتفاق بیوفتد موثر تر است.

عوارض ترک سیگار:

بقینا فواید ترک سیگار خیلی بیشتر از عوارض ترک سیگار است این علائم در ۳ روز اول شدید تر هستند و سپس کاهش می یابند، برخی از عوارض ترک سیگار به شامل اختلال در شروع خواب، تحریک پذیری و عصبانیت، کاهش تمرکز و همچنین ولع شدید به مصرف سیگار که در چند ماه اول ترک سیگار ممکن است اتفاق بیوفتد. ولع مصرف سیگار در صورتیکه نادیده گرفته شود از بین خواهد رفت.