



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان تهران

بیمارستان شهید حیدری نهاوند

بیمارستان شهید حیدری نهاوند

” اثرات نامطلوب سیگار بر سلامتی ”



بوی بد دهان، لباس، مو و پوست، کاهش تحمل
فعالیت، چروک خوردگی زودرس صورت، افزایش خطر
شکستگی لگن، مچ دست و...، مشکلات خواب، سوزش
حلق و اختلال در فعالیت جنسی
تأثیر سیگار بر خانم ها:

مصرف همزمان قرص های ضد بارداری و سیگار خطر
سکته قلبی و مغزی را بالا میبرد. این خطر در سنین ۳۵
سال به بالا افزایش میابد.

اثرات پپ و سیگار برگ: اثرات سیگار برگ و پپ مشابه
اثرات سیگار است و خطر سرطان دهان ، لب و حنجره
را بالا میبرد.

تهیه کننده :

آمنه شهبازی (مسئول دفتر بهبود کیفیت)

گروه هدف : بیمار و خانواده بیمار

تاریخ بازنگری : آذر ماه ۱۳۹۵

تلفن : ۰۸۱-۳۳۲۳۷۱۸۱-۲

www.heidari-hosp.umsha.ac.ir

سیگار و بیماری ریوی:

مواد شیمیایی سیگار مژگ های ریوی را تخریب میکنند. این
مژگ ها در در حالت عادی به دفع ذرات آلوده کمک
میکنند. نبود مژگها سبب تجمع ذرات آلوده در ریه ها شده و
هر چه بیشتر سیگار کشیده شود ریه ها خاکستری تر میشود.

ریه های طبیعی صورتی رنگ هستند.

برونشیت مزمن یک بیماری عفونی جدی ریه است که اغلب
با کشیدن سیگار رخ میدهد.

آمفیزم یک بیماری مزمن ریوی است که در افراد سیگاری
دیده می شود. کشیدن سیگار آسم را نیز بدتر میکند.
شما با کشیدن سیگار در معرض بیشتر ابتلاء به سرما
خوردگی ، ذات الریه ، و سایر عفونت های ریوی قرار
میگیرید.

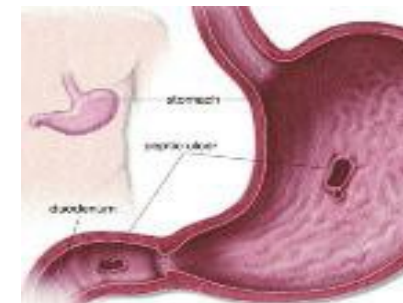
سیگار و بیماری های گوارشی:

کشیدن سیگار سبب افزایش میزان اسید معده میشود و
ممکن است سبب ایجاد زخم معده شود.

زخم گوارشی یک زخم باز در معده یا بخشی از روده
کوچک است. همچنین کشیدن سیگار سبب برگشت اسید

معده به مری و

تحریک مخاط معده
میشود.



سیگار و بیماری های قلبی و عروقی:

*در افراد مبتلا به بیماری های قلب و عروق، کشیدن سیگار سبب تشدید یا ادامه بیماری میشود. نیکوتین موجود در تنباکو باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون میشود. همچنین نیکوتین سبب سختی عروق خونی و افزایش چسبندگی پلاکت ها میشود که به معنی لخته شدن خون در عروق میباشد

*منوکسید کربن گاز مضر است که وقتی وارد خون میشود سبب کاهش اکسیژن در قلب و بدن میشود. دود سیگار حاوی این گاز است. سختی شریان ها اغلب در افراد سیگاری بیشتر رخ میدهد.
*سخت شدن شریان ها سبب تشکیل لخته خون در عروق مغز و سگته مغزی میشود.



سیگار و سرطان:

سیگار شانس ابتلاء به سرطان را افزایش میدهد. نقس سیگار در برخی از انواع سرطان شناخته شده است. سرطان ریه شایعترین نوع سرطان است که با کشیدن سیگار مرتبط است. فرد سیگاری در خطر بیشتر ابتلاء به سرطان های لب، دهان، حلق و حنجره قرار دارد. همچنین ریسک ابتلاء به سرطان های مری، معده، کلیه، مثانه و پوست در افراد سیگاری بیشتر است.



نکته مهم:

افراد غیر سیگاری در معرض دود سیگار به همان میزان افراد سیگاری در خطر قرار دارند. کودکان در معرض دود سیگار بیشتر دچار سرماخوردگی، عفونت گوش، یا مشکلات تنفسی میشوند. ترک سیگار مزایای بسیاری دارد هم برای خود فرد و هم برای سایرین.
بیندیشید، تصمیم بگیرید، اقدام کنید و بر تصمیم خود

باقی بمانید .

" کشیدن سیگار و آثار سوء آن بر سلامتی "

کشیدن سیگار یکی از علل قابل پیشگیری بیماری و مرگ است. هر ساله بیش از یک میلیون کودک و بزرگسال سیگار می کشند و زودتر از افراد غیر سیگاری می میرند.
خطر بروز بیماری زمانیکه شما زیاد سیگار میکشید و یا پوک عمیق میزنید ویا برای سلها سیگار مصرف میکنید افزایش میابد. نخستین نشانه های سوء کشیدن سیگار با سرفه، سرگیجه و سوزش چشم ها شروع میشود. کشیدن سیگار در افراد مبتلا به دیابت، پرفشاری خون و کلسترول خطر مهلکتری دارد.

این راهنما جهت آگاه سازی شما شهروند عزیز تهیه شده است تا

نسبت این عادت پر خطر هشیاری بیشتری داشته باشید.

