



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

## عوارض مصرف دخانیات

تهیه کننده: میترا عباسی

کارشناس ارشد پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

منبع: داخلی و جراحی برونرو سودارث

تایید کننده: دکتر محمد صادق قاسم پورمتخصص داخلی

### عوارض مصرف دخانیات

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد. مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانیات وجود دارد. که برخی از آنها عبارتند از:

#### 1- از دست دادن مو

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

#### ۲ - آب مروارید (کاتاراکت)

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند

### ۳ - چین و چروک

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست و تحلیل بردن ویتامین A و می‌گردد. پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمها می‌شود.

### ۴ - ضایعات شنوایی

افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

### ۵ - سرطان پوست

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند

### ۶ - فساد دندانها

افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند

### 7- سرطان رحم و سقط جنین

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

### 8- بیماریهای قلبی

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود

### 9- زخم معده

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود

### 10- تغییر رنگ انگشتان

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود

### 11- پوکی استخوان

استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند

### چند دلیل مهم برای ترک سیگار

\* ظاهر آراسته تر

\* حذف بوی بد دهان

\* حذف بوی سیگار از لباس، مو، و بدننتان \* پیشگیری

از پیدایش چین و چروک پوست صورت

\* حذف مشکلات تنفسی از قبیل: خس خس حین

تنفس، سرفه و سرطان ریه .

\* باز یافت دوباره حس بویایی و چشایی

\* خواب بهتر و راحت تر .

\* کاهش خطرات بیماری های قلبی

\* افزایش طول عمر

\* حذف هزینه های خرید سیگار



وب سایت : neyriahp.aums.ac.ir  
شماره تماس : 02142-11114  
پورتال : 02142-11114

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.