

- حتی قرارگرفتن در معرض دود مواد دخانی خطر بروز سرطانها و بیماریها را 50 درصد افزایش میدهد
- دود ناشی از دخانیات بیشترین اثر منفی را بر کودکان میگذارد، زیرا سیستم ایمنی آنها ضعیفتر و مدت بیشتری را در خانه سپری میکنند.



- دود ناشی از مصرف دخانیات ، تا مدتها روی فرش و وسایل منزل میماند و به مرور از طریق پوست و تنفس جذب میشود.

- طبق آمار بهداشت جهانی ، سالیانه 6 میلیون نفر در دنیا بر اثر استعمال مواد دخانی فوت میکنند.
- هر 5 ثانیه مرگ یک نفر در دنیا خطر عوارض دخانیات را مشخص میکند.
- مصرف هر یک نخ سیگار ، 5/5 دقیقه از عمر انسان میکاهد.
- مواد دخانی تنها شامل سیگار نیست ، بلکه شامل قلیان و پپ و دود ناشی از مصرف تریاک و... نیز میباشد.
- دود و توتون ناشی از پپ ، دو برابر سیگار است و در نتیجه عوارض بیشتری را سبب میشود.
- قلیان با اینکه کمتر از سیگار مصرف میشود، اما حجم دودی که از آن وارد بدن میشود، 20 برابر سیگار است و کشیدن یک وعده قلیان برابر استعمال 100 نخ سیگار است.



کد سند : AE/AB/HES/BR-MEN/02/01
 تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1
 تاریخ بازنگری: 1402/1/20 تاریخ بازنگری

عوارض مصرف دخانیات



ناظر علمی آقای دکتر مولایی
 دفتر آموزشی سلامت
 تابستان 1402

❖ زیانهای اقتصادی (2-3 برابر هزینه

مصرف دخانیات ، صرف درمان

بیماریهای ناشی از آن میشود)

❖ زیانهای اجتماعی ، که در نتیجه ی

ترد افراد از جامعه و محیط کار

میباشد

❖ افزایش بیماریهای روانی

راهکارهای ترک دخانیات:

❖ شمردن تعداد دفعات مصرف مواد

دخانی میل به مصرف را کاهش

میدهد.

❖ در هنگام قصد مصرف مواد دخانی ،

فکرتان را مشغول کارهای دیگر کنید

❖ بلافاصله بعد از صرف غذا مسواک

بزنید تا میل به مصرف کاهش یابد.

❖ هر روز نسبت به دفعه قبل ، فاصله

مصرف را افزایش دهید.

❖ مرتب به خود بگویید ، سیگار ،

قلیان و... ترك میکنم.

❖ عوارض مصرف دخانیات را روی

آینه بنویسید تا ملکه ذهنتان شود.

❖ مواد دخانی را دور از دید و

دسترس خود قرار دهید.



منابع: ربه و دخانیات ترجمه دکتر رضا علیخانی

اعتیاد و راه مقابله با آن: اثر دکتر فاطمه دستان

شماره تماس: 33295575 داخلی 1531

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/https://alihos.zaums.ac.ir

عوارض دخانیات بر

سلامت روح و جسم

افراد:

❖ تنگی و انسداد عروق ، و در نتیجه

افزایش دوبرابری سکته های مغزی

و قلبی

❖ آسیبهای پوست و مو که شامل چین

و چروک زودرس و سفیدی زودرس

موها و در نتیجه پیری زودرس و

سرطان پوست

❖ سرطان ریه

❖ فساد دندانها

❖ پوکی استخوانها

❖ زخم معده و افزایش خطر سرطان

معده

❖ خطر دو برابر بروز آب مروارید

❖ در زنان خطر بروز سقط و تولد نوزاد

نارس و کم وزن و بهره هوشی کمتر