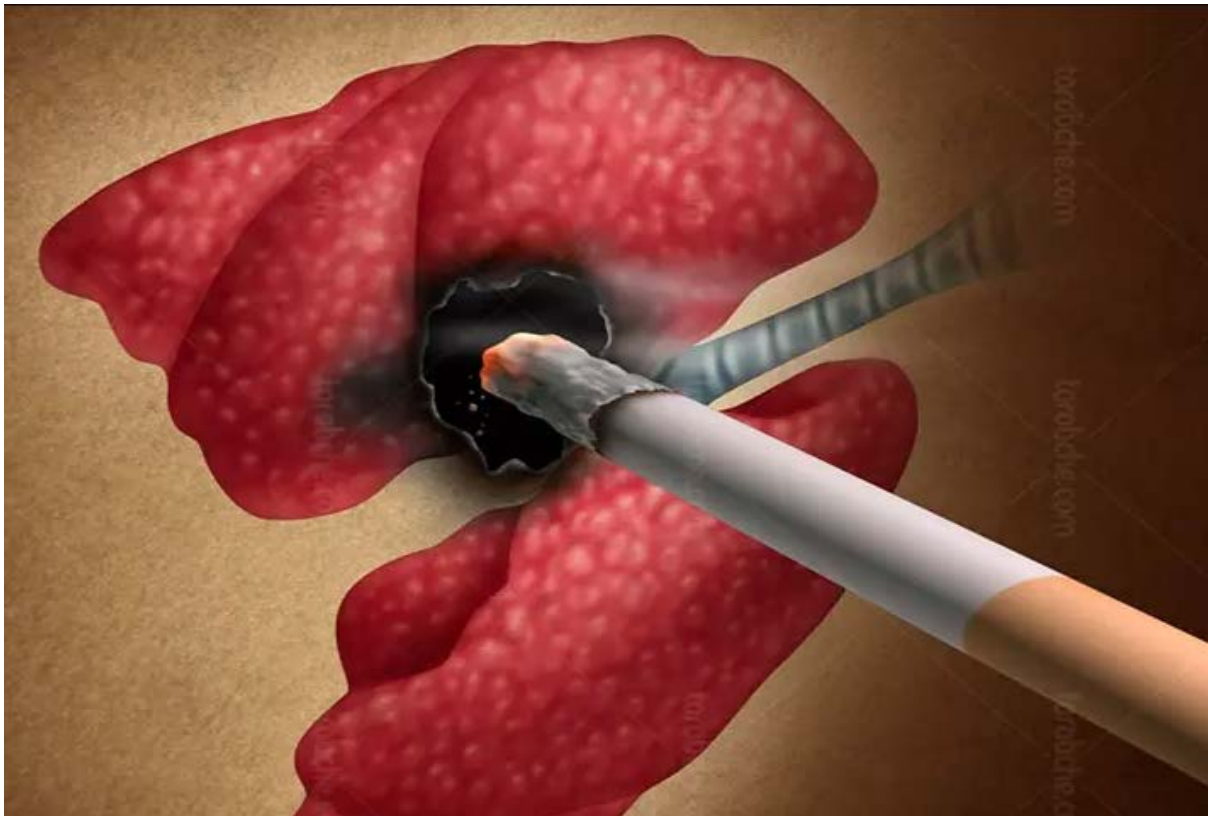


ما با کمک شما (کارکنان ، بیماران و مراجعین) میتوانیم بیمارستان بدون دخانیات بسازیم

با مطالعه این مقاله و دوری از مصرف دخانیات در فضای بیمارستان برای داشتن محلی امن و سالم در درمان و التیام بیماری خود و خانواده گامی عملی برداریم



با مضرات مصرف دخانیات اعم از سیگار و قلیان آشنا شوید

دود سیگار چند نوع است؟

به طور کلی دود سیگار به سه نوع دود دست اول، دوم و سوم تقسیم می‌شود.

• ۱. دود دست اول سیگار

این نوع همان دودی است که فرد با کشیدن سیگار آن را به درون ریه‌های خود استنشاق می‌کند.

• ۲. دود دست دوم سیگار

دود دست دوم یا دود تنباکو محیطی (ETS) ترکیبی از دود دست اول بازدمی و دودی است که از انتهای سیگار روشن در هوا پخش می‌شود. این نوع دود سایر افرادی که در معرض آن قرار دارند را تحت تاثیر قرار می‌دهد

• ۳. دود دست سوم سیگار

• گازها و ذرات ریزی که ساعت‌ها در هوای اتاق‌ها یا سایر فضاهای بسته معلق می‌مانند.

• ذرات جامد ریز که ته‌نشین و به سطوح یک محیط بسته می‌چسبند.

• سموم روی سطوح و هوا که با سایر آلاینده‌های رایج داخلی ترکیب و ترکیبات شیمیایی جدید یا اشکال خطرناک‌تری از مواد شیمیایی را ایجاد می‌کنند.

کودکانی که به طور منظم در مکان‌های مصرف سیگار و در معرض دود آن حضور دارند، با باقیمانده گازهای موجود در دود سیگار همراه هستند .

دود سیگار برای هیچ فردی سالم نیست، اما برای کودکان کوچکی که روی دست‌ها و زانوهای خود می‌خزند و اسباب‌بازی‌ها را با انگشتان خود لمس می‌کنند و سپس وارد دهان می‌کنند، اهمیت ویژه‌ای دارد

مضرات دود سیگار و قلیان :

سیگار و بیماری‌های قلبی و عروقی

افراد سیگاری بیشتر در معرض خطر بیماری‌های قلب و عروق خونی قرار می‌گیرند. سیگار به مرور باعث سکته و بیماری عروق کرونر قلب می‌شود که از مهمترین دلایل مرگ و میر در جهان است و متأسفانه این مورد نیز یکی دیگر از مضرات سیگار است. حتی افرادی که کمتر از پنج نخ سیگار در روز مصرف کنند، می‌توانند علائم اولیه بیماری قلبی عروقی را داشته باشند. سیگار همچنین به عروق خونی آسیب می‌رساند و باعث افزایش ضخامت و تنگی دیواره عروق می‌شود. با افزایش ضخامت و تنگی دیواره عروق، به مرور ضربان قلب بیشتر می‌شود و باعث بالا رفتن فشار خون و بیشتر شدن لخته‌های خونی خواهد شد

سیگار و بیماری‌های تنفسی

سیگار با آسیب به مجاری تنفسی و کیسه‌های هوایی کوچک (آلوئول) موجود در ریه‌ها می‌تواند به مرور باعث بیماری ریه شود. بیماری‌های ریوی ناشی از سیگار شامل (COPD) است که شامل آمفیزم و برونشیت مزمن می‌شوند. سیگار باعث بروز انواع سرطان به ویژه ریه خواهد شد.

سیگار و سرطان

سیگار می‌تواند تقریباً در هر نقطه از بدن شما باعث سرطان شود. دهان و گلو (حفره دهان و حلق)، مری، حنجره، ریه، نای، سرطان خون حاد میلوئیدی کبد کلیه و لگن کلیه، معده، دهانه رحم، پانکراس، مثانه، روده بزرگ و راست روده. سیگار

کشیدن همچنین خطر مرگ ناشی از سرطان و سایر بیماری‌ها را در بیماران سرطانی و دیگر بیماران افزایش می‌دهد.

سیگار و مادران باردار :

- زایمان زودرس
- مرگ نوزاد قبل از تولد
- وزن کم هنگام تولد
- سندرم مرگ ناگهانی نوزاد معروف به (SIDS) یا مرگ گهواره
- حاملگی خارج رحمی
- شکاف دهانی صورت در نوزادان

سیگار و مردان :

سیگار همچنین بر اسپرم مردان هم موثر است و سبب می‌شود باروری کاهش پیدا کند و خطرات مربوط به نقایص هنگام تولد و سقط افزایش بیابد.

سیگار و ارگان‌های بدن :

مصرف این ماده می‌تواند سلامت استخوان را به صورت جدی تهدید کند. استخوان‌های زنانی که در مدت باروری سیگار مصرف کرده‌اند، ضعیف‌تر از زنانی است که هرگز سیگار مصرف نکرده‌اند. همچنین زنانی که سیگار می‌کشند، در معرض خطر بیشتری در زمینه شکستگی استخوان قرار دارند. سیگار بر سلامت دندان و لثه تأثیر زیادی دارد و می‌تواند باعث از دست دادن دندان شود.

همچنین مصرف سیگار خطر ابتلا به آب مروارید را افزایش می‌دهد (کدر شدن لنز چشم که دیدن را برای شما دشوار می‌کند). علاوه بر این سیگار می‌تواند باعث تحلیل ماکولای وابسته به سن (AMD) شود. سیگار کشیدن دلیل ابتلا به دیابت نوع ۲ را بیشتر و کنترل آن را دشوارتر می‌کند. خطر ابتلا به دیابت برای افراد

سیگاری فعال 30-40 درصد بیشتر از افراد غیر سیگاری است. مانند سایر مواد مخدر، سیگار نیز باعث اثرات منفی عمومی روی بدن از جمله التهاب و کاهش عملکرد سیستم ایمنی می‌شود

خطر ناشی از سیگار را به حداقل برسانید!

تنها راه برای محافظت کامل از کودکان در برابر دود سیگار این است که آن را ترک کنید و کودک خود را از افراد سیگاری و مکان‌هایی که افراد به طور مرتب در آن سیگار می‌کشند دور نگه دارید. اگر سیگار می‌کشید و آماده ترک نیستید، تمام تلاش خود را بکنید تا حداقل فرزندانتان در مجاورت دود دست دوم و سوم قرار نگیرند.

داخل محیط خانه خود سیگار نکشید و اجازه ندهید شخص دیگری نیز داخل خانه سیگار بکشد. صرف باز کردن پنجره یا استفاده از فیلتر هوا برای محافظت از افراد در برابر دود دست دوم و سوم در یک فضای بسته کافی نیست.

در ماشین خود سیگار نکشید حتی اگر فرزندتان در کنار شما نیست. به یاد داشته باشید که سموم سیگار روی سطوح می‌نشینند و در نهایت کودکان در معرض آلودگی قرار می‌گیرد.

از حضور در هرگونه فضای سرپوشیده مانند رستوران، کافه و یا خانه اقوام و آشنایان که در آن سیگار مصرف می‌شود، پرهیز کنید تا فرزندتان شما در معرض آن قرار نگیرند.

سخن پایانی

با وجود ۷۰ نوع ماده شیمیایی سرطان زا و ۲۵۰ ماده سمی، واضح است که هوا و محیط اشیاعی با دود دست دوم و سوم برای هر فردی، به ویژه کودکان، خطرناک و ناامن است. این وظیفه بزرگسالان است که هوای سالم را برای تنفس کودکان فراهم کنند. تصمیم خود برای ترک خود را به تدریج عملی کنید و به یاد داشته باشید که هیچ موقع برای ترک دیر نیست.