

## مرکز آموزشی درمانی پیچی نژاد - واحد آموزش هنگانی

### اثرات دود دخانیات بر سلامت جنین و بارداری

- ۱ مصرف دخانیات در دوران حاملگی موجب افزایش خونریزی، کاهش رشد جنین و تولد نوزاد با وزن کمتر از میزان طبیعی می‌شود.
- ۲ غالباً نوزادان به دنیا آمده از مادران مصرف کننده دخانیات دچار نواقص عمدی در دوران رشد می‌شوند. خطرات مواجهه مادران باردار با دود دخانیات برای جنین در حال رشد همچنین نوزادی که در مواجهه با این دود قرار می‌گیرند دوچندان می‌شود.
- ۳ مصرف دخانیات در خانه موجب بروز سندروم مرگ ناگهانی نوزاد می‌شود.



### مضرات مصرف قلیان

- ۱ دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بی‌شماری مواد سمی است. این مواد به عنوان عوامل اصلی بروز سلطان ریه، بیماری‌های قلبی-عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند.
- ۲ نیکوتین موجود در دود حاصله از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور بوده، مصرف متناوب آن ایجاد واستگی می‌کند.
- ۳ از آنجایی که مصرف کنندگان قلیان در هر بار مصرف، دود بسیار زیادتری را در مقایسه با کشیدن یک نیکوتین سیگار دریافت می‌کنند، از نظر میزان مواجهه و استنشاق دود، هر فرد مصرف کننده قلیان در هر وعده، معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ نیکوتین سیگار، دود حاوی مواد شیمیایی سلطان‌زا دریافت می‌کند.
- ۴ میزان گاز مونوکسید کربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سلطان‌زا منتشره از احتراق ذغال یا مواد ایجاد کننده حرارت در قلیان در مقایسه با سیگار به مراتب بیشتر و اثأر سوء آن نیز، چه برای مصرف کنندگان و چه افراد در معرض دود تحملی، فراتر است.
- ۵ احتمال ابتلاء به بیماری‌های منتقله از طریق دهن و دستان آلوده در اثر استفاده مشرک از قلیان، همچون سل و هپاتیت نیز دور از ذهن نیست.
- ۶ استفاده از مواد مغطر شیمیایی در تباکوهای اصطلاح میوه‌ای با دارا بودن مقادیر بالایی از مواد آرموماتیک حلقوی سلطان‌زا نظیر بنزن در کنار انواع سmom شیمیایی، باکتری و قارچ‌های بیماری‌زا و همچنین فلزات سنگین، خطرات مصرف قلیان را صد چندان کرده است.

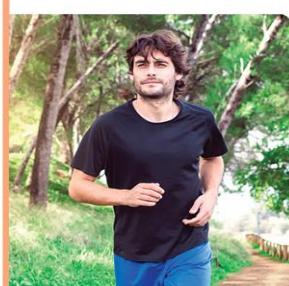


### صرف دخانیات و سایر بیماری‌ها

- ۱ ابتلای بیشتر به سلطان کلیه و سلطان مثانه
- ۲ مرگومیر ناشی از سیروز کبدی
- ۳ افزایش شکستگی استخوان ران، آب مرواید و پیری زودرس پوست
- ۴ بیماری‌های دندانی به ویژه التهاب لشهها، تخریب بافت‌های محافظ استخوانی و از دست دادن دندان‌ها
- ۵ افزایش میزان سرد مزاجی، نازابی، مشکلات عادت ماهانه، سقط و همچنین احتمال ابتلا به سلطان گردن رحم در خانم‌های مصرف کننده دخانیات

### ترک دخانیات

- ۱ با ترک دخانیات می‌توانید مجدداً به سلامتی خود کمک کنید. بعد از ۶ ماه ترک دخانیات، میزان تراحتی‌های مختلف جسمی - روانی در افراد سیگاری به نصف کاهش پیدا می‌کند.
- ۲ افرادی که توانسته‌اند دخانیات را ترک کنند حتماً باید توصیه‌های تغذیه‌ای برای جلوگیری از چاقی پس از ترک دخانیات را رعایت کنند. در شرایط ترک و پس از آن، باید مصرف گروههای میوه‌ها و سبزی‌ها و لبیات کم‌چرب و حبوبات افزایش باید و خانواده‌ها این ترکیبات را در وعده‌های غذایی خود بگنجانند. چرا که استفاده از این مواد غذایی تمایل به مصرف مجدد دخانیات را کاهش می‌دهند و از طرفی کم‌کالری بوده و در نهایت باعث جلوگیری از اضافه وزن و چاقی ناشی از ترک دخانیات می‌شوند.
- ۳ افزایش فعالیت‌های روزانه مثل پیاده‌روی تندد همراه با تنفس عمیق بسیار موثر است. پیاده روى و نرمش های سبک روزانه، فشار و تنش ناشی از ترک دخانیات را در شما کاهش می‌دهد و آرامش عضلانی به همراه دارد:



- ورزش موجب شادی، نشاط، سرزنشگی و خوش اخلاقی شما می‌شود.
- ورزش شما را در مقابل وسوسه مصرف دخانیات حفظ می‌کند.
- ورزش شما را در حفظ ریه غذایی تان کمک می‌کند.
- ورزش موجب کاهش وزن شما می‌شود.
- ورزش موجب بازسازی توان بدنی شما می‌شود.

