

دخانیات مهمترین عامل قابل پیشگیری سرطان می باشد.

مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ‌های قابل پیشگیری در جهان است. دود تنباکو حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که حداقل ۴۰ مورد از آنها سرطان‌زا هستند.

حقایق تکان‌دهنده درباره مصرف دخانیات در ایران

میانگین سن شروع سیگار: مردان ۱۹ سال، زنان ۲۱ سال.

متوسط مصرف روزانه: ۱۴-۱۳ نخ سیگار در گروه سنی ۶۵-۱۵ سال.

عاقبت مصرف: سیگاری‌ها به طور متوسط ۱۳ سال از عمر خود را از دست می‌دهند و حدود ۵۰٪ آنان به دلیل بیماری‌های مرتبط با تنباکو می‌میرند.



قلیان: خطرناک‌تر از سیگار (با باورهای غلط رایج)

باور غلط	حقیقت علمی
عبور دود از آب آن را بی‌ضرر می‌کند	آب فقط دود را خنک می‌کند و مقدار بسیار کمی از مواد مضر را جذب می‌کند.
قلیان اعتیادآور نیست.	قلیان به دلیل نیکوتین بالا و مراسم جمعی، اعتیادآورتر است.
ضرر قلیان کمتر از سیگار است.	یک وعده قلیان = استنشاق دود ۱۰۰ نخ سیگار. دود با مکش ریوی عمیق‌تر به اعماق ریه نفوذ می‌کند.
اسانس‌های میوه‌ای بی‌ضرر هستند.	این اسانس‌ها هنگام حرارت دیدن، مواد شیمیایی سرطان‌زای خطرناکی تولید می‌کنند.

خطرات اضافی قلیان:

- انتشار مونوکسیدکربن از ذغال.
- انتقال بیماری‌هایی مانند سل، هپاتیت و هلیکوباکتر (میکروب معده) به دلیل استفاده مشترک

سه نوع دود مرگبار

دود دست اول: دودی که مصرف‌کننده مستقیماً می‌کشد.

دود دست دوم (سیگاری تحمیلی): دودی که اطرافیان در محیط می‌کشند. حضور ۱ ساعت در اتاق پر از دود، معادل کشیدن ۵ تا ۱۰ نخ سیگار است. سالانه یک‌دهم مرگ‌های ناشی از دخانیات مربوط به این گروه است.

دود دست سوم: باقی‌مانده سموم دود روی سطح دیوار، فرش، لباس و پوست. این سموم از طریق تماس پوستی، تنفس و بلع جذب بدن می‌شوند و برای کودکان بسیار خطرناک‌اند.

چرا ترک سخت است؟ نقش نیکوتین

ماده نیکوتین در کمتر از ۲۰ ثانیه به مغز می‌رسد و با تحریک ترشح مواد شیمیایی (مثل دوپامین) باعث اعتیاد فیزیکی و روانی شدید می‌شود. مغز به مرور به نیکوتین عادت کرده و در نبود آن، فرد دچار خستگی، افسردگی و بی‌قراری می‌شود.





مرکز چشم پزشکی علوی
تبریز

سرطان و دخانیات



واحد آموزش سلامت
بهمن ۱۴۰۴

پیام پایانی: بهترین زمان برای ترک، همین حالاست.

هیچ مقدار مصرف دخانیات بی خطر نیست. ترک دخانیات مهمترین تصمیم برای سلامت خود و خانواده تان است.

برای ترک موفق از مراکز مشاوره ترک دخانیات، پزشک، داروها و گروه های حمایتی و دوستان کمک بگیرید.

منبع: راهنمای پیشگیری از سرطان؛ سیگار و دخانیات - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
آدرس: تبریز، میدان پنجم مرداد (بلوار منجم سابق، واحد آموزش سلامت
مرکز چشم پزشکی علوی

فواید فوری و بلندمدت ترک دخانیات

- ۱۲ ساعت بعد:
سطح مونوکسید کربن خون به حد عادی می رسد.
- ۲ هفته تا ۳ ماه بعد:
گردش خون و عملکرد ریه بهبود می یابد.
- ۱ تا ۹ ماه بعد:
سرفه و تنگی نفس کاهش می یابد.
- ۱ سال بعد:
خطر بیماری عروق کرونر قلب به نصف کاهش می یابد.
- ۵ تا ۱۵ سال بعد:
خطر سکته مغزی برابر با افراد غیرسیگاری می شود.
- ۱۰ سال بعد:
خطر مرگ ناشی از سرطان ریه به نصف می رسد.
خطر سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، کلیه و لوزالمعده به طور قابل توجهی کاهش می یابد.