**سيگار و بيماريهاي وابسته به آن :**

 **كشيدن سيگار يكي از بزرگترين مشكلات بهداشتي قابل پيشگيري در جوامع مختلف ميباشد مصرف سيگار به صورت يك عادت درجوامع مختلف و گروههاي سني مختلف در آمده است اغلب افراد سيگاري مدعي هستند كه سيگار باعث كاهش عصبانيت و تنش و رفع اضطراب و خستگي و به آرامش رسيدن ميشود. در تحقيقات اغلب ثابت شده است كه شروع و سر آغاز مصرف دخانيات يك جنبه رواني دارد و سيگار تنها بطور موقت و گذرا اضطراب و عصبانيت را كاهش ميدهد ولي ساعاتي بعد همان اضطراب و عصبانيت با شدت بيشتري بروز ميكند.**

 **خطرات سيگار:**

 **1.احتمال سرطان ريه لب, دهان, حنجره, پانكراس , مثانه, ... با مصرف سيگار افزايش مي يابد. حدود 8% سرطانهاي ريه در رابطه با مصرف طولاني مدت سيگارمي باشند.
2. آمفيزم : تمامي سيگاريها به درجاتي از آمفيزم دچار ميشوند. در اين بيماري ديواره حباب چه هاي ريوي بتدريج از بين رفته و فرد مبتلا به تنگي نفس ميشود. پيشروي اين بيماري بستگي به تعداد سيگار در روز و تعداد روزهايي كه مصرف ميشود دارد
3.برونشيت مزمن: حدود 4/3 موارد علت اين بيماري مصرف سيگار است اين بيماري با دفع خلط فراوان و سرفه شروع ميشود كه ابتدا در فصول سرد سال است و سپس در تمام سال اين علائم ادامه مي يابد.
. سكته مغزي , حدود 4% سكته هاي مغزي در افراد زير 65 سال با مصرف سيگار است.
5. گرفتاري هاي عروق محيطي : گرفتاري هاي عروق دستها و پاها و تنگي شريان اين اندامها در اثر آترواسكلروز يا التهاب عروق ممكن است منجر به قطع عضو يا لنگيدن شود.**

 **\* چگونه سيگار را ترك كنيم :
- ترك سيگار راحت است يك فرد ممكن است بارها سيگار را ترك كند ولي مهم اينست كه فرد در ترك باقي بماند تا بتواند از اثرات مفيد ترك سيگار بهره مند شود.
- مهمترين عامل در ترك سيگار اراده و تصميم گيري خود فرد است و كمكها و روشهاي ترك سيگار از اهميت درجه دوم برخوردار است
- با توجه به اين كه سيگار از ديدگاه روانكاوي نيازهاي دهاني را ارضا ميكند بنابراين با مصرف تنقلات وآدامس مي توان اين نياز را بر آورده ساخت.
- تا آنجا كه ممكن است چيزي ارزشمند تر از سيگار را جايگزين سيگار كنيد. مثلا سلامتي تان , قلبتان و... ورزش نيز متضمن آرامش و دوري از عصبانيت است با فرا گرفتن راههاي ايجاد آرامش و كاهش استرسها مانند پياده روي , دوچرخه سواري , شنا و كوه پيمايي ميتوان مصرف سيگار را كنترل كرد.
- در طول ترك سيگار سعي كنيد روشهايي براي حل مشكلات خود فراهم آوريد تا دوباره به سيگار روي نياوريد .
- يك روز تصميم بگيريد كه اصلا سيگار نكشيد و اين تاريخ را براي خودتان ثبت كنيد و بخاطر بسپاريد ولي اگر ترك يك باره سيگار برايتان مشكل است سعي كنيد ابتدا تعداد آن را كم كرده و هر سيگار را نصفه خاموش كنيد. هر بار نسبت به روز قبل تعداد سيگار كمتري بكشيد.
- زماني كه ميل شديد به كشيدن سيگار پيدا ميكنيد از جا بلند شويد , نفس عميق بكشيد, چند قدم راه برويد, به دستها پاها كشش دهيد يا يك نوشيدني مثل آب ميوه ميل كنيد.
بدانيد كه نكته مهم قطع كامل سيگار است چون تعداد كم آن هم مي تواند خطرناك باشد.
مطمئن باشيد اگر بتوانيد يك بار مبارزه كنيد ميتوانيد براي هميشه با عادات بد خود مبارزه كنيد.**

**\* نيكوتين موجود در سيگار يك عامل اعتياد آور است و بسيار ي از كساني كه سيگار را ترك كرده اند و بعدا براي سر گرمي يك يا چند سيگار كشيده اند مجددا تبديل به سيگاريهاي قهار شده اند پس بهتر است بعد از ترك سيگار حتي براي سرگرمي هم سيگار كشيده نشود.**

 **در سيـگار حـدود 4000 مـاده شـيمـيايي خطرناك همچون آمونياك، سرب و آرسنيك موجود ميباشد اما مـاده اي كـه سبب ميگردد افراد بدنبال سيگار گرايش يابنـد نـيـكوتـيـن اسـت. نيـكوتـيـن از بـرگـهـاي گياه تنباكو بدست مي آيـد.نيكوتين يك آلكولوئيد (شبه قليا) بسـيـار سـمي و روغـن مانند ميباشد. نيكوتين تاثير مضاعف تحريك و سركوب گردر بـدن دارد. يـك نـخ سـيگار حاوي 8 الي 20 ميـلي گـرم نيكوتين است كه تنها 1 ميلي گـرم آن هنـگـام كـشــيدن سيـگــار جذب بدن مي گردد. شايان ذكر است كـه تـنـهـا2 الي 5 ميلي گرم نيكوتين سبب تهوع و استفراغ و تنها60 ميلي گرم از اين ماده مرگ آور ميباشد. راه هاي ورودنيكوتين به بدن 3 طريق ميباشد:**

 **1- جذب از طريق پوست 2 - جذب از طريق ريه ها 3- جذب از طريق غشاء مخاطي بيني و دهان**

 **مضرات سيگار اثرات اشاره مي کنيم :**

 **\*سموم موجود در دود سيگار ، باعث سرطانهاي ريه ، گلو، دهان ، مثانه ، کليه و غيره ميشوند .**

 **\*مواد موجود در سيگار ، ضربان قلب و فشار خون را بالا مي برد، روي قلب و عروق خوني فشار مي آورد و خطر سکته هاي مغزي را بيشتر ميکند .**

**\* با مصرف سيگار خون و اکسيژن کمتري به دستها و پا ها مي رسد و ممکن است باعث سياه شدن و قطع انگشتان شود.**

 **\* گاز هاي سمي موجود در سيگار ، بصورت لايه اي ، داخل راههاي تنفسي و ريه ها را مي پوشاند . همانند دوده اي که در دود کش بخاري مي نشيند .**

**\* سيگار بروز پوکي استخوان را تسريع مي کند .**

 **\* دود سيگار باعث بيماري لثه ها ، خرابي و زرد شدن دندان ها بوي بد دهان وخشکي دهان مي شود .**

 **\* افراد سيگاري مزه غذا ها را خوب متوجه نمي شوند .**

 **\* سيگار گردش خون را ضعيف مي کند و باعث بد رنگي و چروکيدگي پوست صورت مي شود.**

 **\* سيگار يکي از علل ايجاد ناتواني جنسي در مردان است .**

 **\* احتمال پائسگي زود رس در زنان سيگاري بيشتر است .**