



دانشگاه علوم پزشکی گلستان
بیمارستان آل جلیل آق قلا
واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت

دخانیات

مقدمه

سیگار به عنوان یکی از مهم ترین عوامل خطر قابل اصلاح سلامت در سراسر دنیا می باشد که موجب مرگ و میر قابل توجه به علت حوادث قلبی -عروقی و مشکلات ریوی می شود. اگر چه تخمین زده شده که بیماری های مرتبط با سیگار که منتهی به 443/000 مورد مرگ پیش از موعد در ایالات متحده شده است سالانه 100 میلیارد دلار هزینه در بردارد با این حال از هر 5 نفر آمریکایی 1 نفر بطور منظم سیگار می کشد (۲۲٪ مردان و ۱۷٫۵٪ زنان) ترک سیگار کار مشکلی است بطوری که هر فرد سیگاری به طور متوسط پیش از ترک موفقیت آمیز سیگار 5 بار اقدام به ترک می نماید؛ در عین حال ترک سیگار فواید قابل ملاحظه ای برای سلامتی دارد.

شاید بزرگترین مشکل عوارض سیگار دیررس بودن آنهاست. اینکه علائم سریع و ناگهانی بروز نمی کند موجب ادامه مصرف و نیز عدم اعتقاد عمومی به مسبب بودن سیگار می گردد، یادتان باشد که سموم ناشی از سیگار همانند دود آن به هوا نمی روند، بلکه به درون بدن شما رسوخ کرده و در تک تک بافت ها و سلولهای بدن رسوب می کنند و بیماریها و علائم ناشی از آن نیز 10 تا 20 سال بعد آشکار می شوند. دخانیات چهارمین عامل بیماریزا و مرگ آور در جهان است و پیش بینی می شود که مصرف دخانیات یک میلیارد نفر را در قرن 21 خواهد کشت.

آمار استعمال دخانیات در ایران

۱. بر اساس آمار منابع گوناگون بالغ بر ۱۲ تا ۱۵ میلیون نفر در ایران سیگاری هستند.
۲. کارشناسان از کاهش سن مصرف سیگار در ایران به مرز ۱۱ سالگی خبر می دهند
۳. آمار و ارقام منتشر شده نشان می دهد که ارزش بازار سیگار ایران در هر سال حداقل سه هزار و ۲۵۰ میلیارد تومان یعنی حدود ۳٫۲ میلیارد دلار تخمین زده می شود. ۳۰ درصد این میزان چرخش مالی توسط شرکت دخانیات اداره و بقیه آن به دست شرکتهای خارجی و قاچاقچیان است.
۴. برآورد شده سالانه حدود ۶۵ میلیارد نخ سیگار در کشور مصرف می شود که اگر این رقم را بر ۲۰ تقسیم کنیم، معادل سه میلیارد و ۲۵۰ میلیون پاکت سیگار می شود. که 25 میلیارد نخ واردات رسمی، ۳۵ میلیارد نخ تولید داخل و سایر نخهای سیگار قاچاق وارد می شود.
۵. تازه ترین گزارش منتشر شده توسط بانک مرکزی ایران درباره سبد هزینه خانوار نشان می دهد که هر خانوار ایرانی در سال ۱۳۸۹ به طور متوسط معادل ۵۰ هزار تومان از کل سبد هزینه خود را صرف خرید سیگار کرده است.
۶. بررسی ها نشان می دهد که از کل جامعه بالای ۱۵ سال کشور، حدود ۳ درصد زنان و حدود 25 درصد مردان سیگاری هستند..همچنین زنان ایرانی در مقایسه با زنان دیگر کشورها، کمتر سیگار مصرف می کنند.



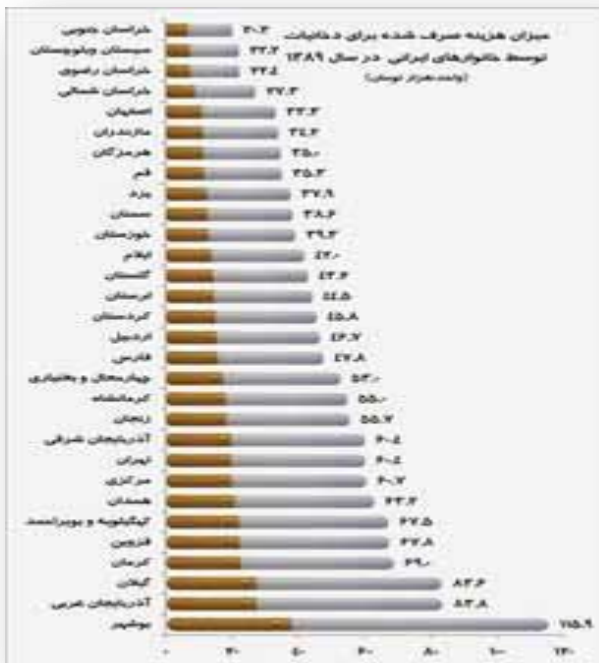
۷. روزانه بیش از ۵ میلیارد تومان هزینه مصرف سیگار و بیش از ۳ برابر آن هزینه درمان بیماریهای مرتبط با دخانیات در کشور می‌شود.

۸. ۳ تا ۵ درصد دختران در سالهای اول دانشگاه و ۶ تا ۸ درصد آنان در سالهای آخر تحصیل خود استعمال سیگار را آغاز می‌کنند. از سوی دیگر ۲۸ درصد از دختران جوان قلیان می‌کشند. نزدیک به ۴۰۰ هزار نفر از زنان و دختران ایرانی، عادت به پک زدن سیگار و قلیان دارند.

۹. در کشور ما روزانه ۲۰۰ نفر و سالانه ۷۳ هزار نفر بر اثر سیگار می‌میرند و به گفته مسئولان این آمار طی ۱۰ سال آینده به ۲۰۰ هزار مرگ و میر در سال هم خواهد رسید.

۱۰. سرانه مصرف سیگار در ایران بر اساس آمارهایی که مراکز و مسئولان داخلی اعلام میکنند چیزی نزدیک به ۱۰۵۰ تا ۱۱۷۶ نخ در سال برای هر بزرگسال

است، در همین حال آمارهای خارجی مصرف سرانه سیگار در ایران برای بزرگسالان را سالانه ۷۶۴ نخ اعلام میکنند.



۱۱. رتبه جهانی ایران در مصرف سیگار: در این لیست که شامل ۱۲۱ کشور جهان است، ایران با مصرف سرانه ۷۶۴ نخ در سال در رتبه شصت و هفتم قرار دارد. پیش از ایران، انگلیس و عراق با مصرف ۷۹۰ و ۷۸۴ نخ در سال قرار دارند و پس از ایران نیز سوئد و کره شمالی با مصرف ۷۵۱ و ۷۱۴ نخ در سال قرار دارند.

۱۲. در ایران از سال ۱۳۷۷ نخستین کلینیک ترک سیگار شروع به کار کرد

۱۳. ۵ تا ۶ درصد دختران و زنان در جوانی و ۲۰ تا ۳۰ درصد پسران و مردان جوان، تجربه مصرف سیگار دارند. بنابراین به نظر می‌رسد در جامعه این حالت وجود دارد که مصرف سیگار یک رفتار مردانه است

۱۴. سرانه مصرف سیگار در ایران عدد ۲/۲ نخ در روز است. آمارهای مربوط به دخانیات در ایران ۴ سال یکبار تهیه می‌شود.

۱۵. بنا بر آخرین آمار مربوط به سال ۸۶، ۳ درصد از گروه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال سیگاری هستند و از این میزان، ۵ و یک دهم درصد را پسران و ۹ دهم درصد را دختران تشکیل می‌دهند.

۱۶. کاغذی که در سیگارهای مصرفی در کشور سوزانده می شود، بیش از مقدار کاغذی است که برای ۴۵ میلیون دفتر شصت برگ لازم است. بیش از بیست هکتار زمین های مرغوب زیر کشت توتون است

۱۷. سالانه بیش از ۶ هزار نفر بر اثر استنشاق دود تحمیلی سیگار جان خود را از دست می دهند. همچنین آمارها نشان می دهد ۲۶ و یک دهم درصد از گروه نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال سایر موارد دخانی و اغلب قلیان مصرف می کنند. ۳۱ و ۹ دهم درصد از پسران و ۱۹ و نیم درصد از دختران مصرف کننده سایر مواد دخانی مثل قلیان هستند. طبق بررسی های انجام شده در سال های ۸۲ و ۸۶، تعداد افراد سیگاری از ۲ درصد به ۳ درصد افزایش پیدا کرده است.

۱۸. هر سرو قلیان معادل ۷۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار است و دود ۲ نخ سیگار در یک اتاق ۱۰ برابر آلوده ترین نقاط شهر تهران است.

۱۹. مردان سیگاری حدود ۱۲ نخ و زنان سیگاری روزانه ۵ و نیم نخ سیگار می کشند.

۲۰. بر اساس آماری که در سال ۲۰۰۷ روی دانش آموزان کشور انجام شده مشخص شد ۶٫۱ درصد دختران سیگار می کشند که در دختران دبیرستانی این میزان ۸٫۴ درصد بود. این آمار در پسران دبیرستانی ۱۳٫۱ درصد بود. از طرفی در سال ۲۰۰۴ یعنی ۳ سال قبل از این مطالعه نیز مطالعه ای روی دبیرستان های تهران انجام شد که بر اساس آن مشخص شد ۱٫۵ درصد دختران دبیرستانی و ۶٫۶ درصد پسران دبیرستانی سیگار می کشند که این موضوع روند رو به رشد مصرف سیگار در بین دختران را نشان می دهد که طی این ۳ سال مصرف حدوداً ۶ برابر شده است. حساسی خاطر نشان کرد: نگران کننده تر این است که این افزایش شیوع مصرف بیشتر در سنین ۱۵ تا ۲۴ سالگی اتفاق می افتد.

41%-31 از افراد سیگاری، کشیدن اولین سیگار را در جمع رفقا شروع کرده اند.

8/17% از افراد سیگاری، کشیدن اولین سیگار را در خلوت خانه شروع کرده اند.

8/17% از افراد سیگاری، کشیدن اولین سیگار را در حین خدمت سربازی شروع کرده اند.

3/12% از افراد سیگاری، کشیدن اولین سیگار را در مدرسه و دبیرستان شروع کرده اند.

8/6% از افراد سیگاری، کشیدن اولین سیگار را در مجالس عروسی شروع کرده اند.

3/4% از افراد سیگاری، کشیدن اولین سیگار را در مکان های دیگر شروع کرده اند.



چرا سیگار کشیدن اعتیادآور است؟ مقصر اصلی اعتیادآوری سیگار، نیکوتین (مخدر اصلی درون تنباکو) می باشد. مغز

شما سریعاً به نیکوتین عادت کرده و با گذر زمان احتیاج شما به میزان بیشتری سیگار و نیکوتین را افزایش می دهد. مغز شما برای عادت کردن به نیکوتین و برقراری تعادل، شروع به ترشح مواد شیمیایی می کند. مواد شیمیایی درون سیگار مغز را وادار به ترشح دوپامین و نوراپی نفرین می کند. اگر مغز این دو ماده شیمیایی را بیش از حد ترشح نماید، سطح مواد شیمیایی در مغز بهم ریخته و مغز برای مقابله به این مشکل شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می نماید. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین می تواند باعث شود زمانیکه سیگار نمیکشید دچار افسردگی و خستگی شوید.

در گذر زمان مغز شروع به پیش‌بینی زمان سیگار کشیدن شما می‌کند و در این هنگام اقدام به ترشح موادشیمیایی ضدنیکوتین می‌نماید. این مواد شیمیایی ضدنیکوتین باعث می‌شوند، شما احساس خستگی و افسردگی کرده و احساس احتیاج به سیگار نمایید. محرک به هر چیزیست که مغز شما با سیگار کشیدن مرتبط می‌کند. محرک‌های هرفردی با دیگران متفاوت است. برای شما ممکن است این محرک بوی سیگار، دیدن زیرسیگاری، دیدن بسته سیگار، خوردن غذا و یا نوشیدنی خاص و یا صحبت با کسانی که معمولاً بهمراهشان سیگار می‌کشید، باشد. بعضی اوقات احساسات شما (شادی یا ناراحتی) می‌تواند محرک سیگار کشیدن باشد. یکی از مهم‌ترین کلیدهای ترک سیگار شناختن محرک‌هاییست که شما را به هوس سیگار کشیدن می‌اندازند.

مضرات سیگار

سیگار شامل یک سری مواد به هم متصل است. ضرر و سمی بودن سیگار تنها به علت توتون آن نیست. کاغذ سیگار، مواد نگهدارنده، اسانس، چسب، مرکب نوشته‌های کاغذ و فیلتر سیگار همگی هنگام روشن بودن سیگار، ترکیب پیچیده‌ای شامل تعداد زیادی مواد شیمیایی گاهاً ناشناخته ایجاد می‌کنند. حرارت فوق‌العاده بالا نیز به این مواد شیمیایی و ترکیبات ناشناخته و سمی اضافه شده و این حرارت ناشی از آتش سیگار و عبور از فیلتر، به سمت این مواد می‌افزاید.

هر نخ سیگار 500 سانتی متر مکعب دود دارد که 85 درصد دود هر نخ سیگار گازهای شیمیایی و 15 درصد آن ذرات معلق است. حرارت و دمای سیگار روشن در قسمت فیلتر 30



درجه و در نوک سیگار به 900 درجه می‌رسد. این دمای بسیار بالا می‌تواند هر تغییری در مواد شیمیایی به وجود آورد از طرفی فیلتر سیگار نیز توانایی چندانی در کاهش این مواد ندارد و فقط ذرات بزرگ و دود را جذب می‌کند و چه بسا بر خطر سیگار می‌افزاید. اگر ذرات فیلتر هنگام پک زدن، کنده شده وارد ریه گردد بر روند سرطان‌زایی سیگار اثر مضاعف دارد. ترکیباتی که در هر پک سیگار وارد بدن می‌شود پس از 8 ثانیه جذب خون

می‌شود. از 4000 نوع ماده سمی که در سیگار وجود دارد تعداد کمی از آنها شناخته شده و اثرات آن مشخص گشته است. مهم‌ترین ترکیبات سیگار عبارتند از:

نیکوتین: عمدتاً ترکیب موثر سیگار نیکوتین است که عامل اصلی اعتیاد جسمانی ناشی از سیگار کشیدن می‌باشد. نیکوتین در واقع یک محرک سیستم عصبی مرکزی است که باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون و افزایش قابلیت انقباض عضله قلب و افزایش آزادسازی اسیدهای چرب می‌گردد. این فرایند با بالا بردن نیاز اکسیژن قلب و نیز کاهش دسترسی به اکسیژن در سلولها باعث سکت قلبی و مرگ ناگهانی می‌شود. نیکوتین یک ماده سمی بسیار کشنده است و چنانچه 2 تا 3 قطره نیکوتین خورده شود موجب مرگ آنی می‌گردد.

تار: دومین ترکیب عمده سیگار تار می باشد معمولاً علت سرطانزایی سیگار به علت وجود تار است. مهمترین عامل سرطان زایی تار، ماده ای به نام بنزوآپین است. البته عوامل سرطانزای دیگری نظیر هیدروکربن های حلقوی چند هسته ای، فلزاتی مانند نیکل و آرسنیک و کادمیوم و نیز پلونیوم 210 نیز در سیگار وجود دارند به گونه ای که مواد سمی ناشی از سوخت سیگار، از دود حشیش هم سرطان زاتر است.

گاز منواکسید کربن: جزو گازهای سمی و کشنده است و از رسیدن اکسیژن به سلولهای بدن از جمله قلب، جلوگیری می کند و باعث افزایش چربی بد و کاهش چربی خوب می گردد. این همان دودی است که از آگروز ماشین ها بیرون می آید و بسیار کشنده است و میل ترکیبی آن با خون 200 برابر بیشتر از اکسیژن است.

آمونیاک: این ماده باعث افزایش جذب نیکوتین در مغز تا 100 برابر می شود و شرکت های تولید کننده دخانیات از آن به عنوان افزایش گیرایی سیگار استفاده می کنند. بد نیست بدانید آمونیاک ماده ای است که برای تمیز و ضد عفونی کردن محیط استفاده می شود و بخار آن برای پوست و چشم و دیگر قسمت های بدن مضر است.

فرم آلدهید: این ماده شیمیایی به عنوان یک گندزدا برای نگهداری اجساد یا از بین بردن باکتریها و قارچ ها به کار می رود و جزو خطرناک ترین مواد سرطان زا است.

سیانید هیدروژن: این ماده ترکیب اصلی محصولات سمی مانند مرگ موش است این ماده در جنگ جهانی دوم به عنوان گاز شیمیایی باعث قتل عام مردم بی گناه شده و از عمده مواد شیمیایی کشنده است که فرد سیگاری با زدن هر پک مقداری از آن را وارد بدن خود می کند.

آرسنیک: جزو سمی ترین مواد در طبیعت بوده و سرطان زا می باشد.

بنزن: این ماده در پتروشیمی کاربرد دارد.

استون: این ماده در پاک کننده های لاک ناخن به کار می رود.

منتول: از ترکیبات دیگری است که برخی سیگارها دارند و تحت عنوان سیگار خنک کننده معروفند. این ماده علاوه بر افزایش ریسک انواع سرطان های دهان، حنجره و مری باعث کاهش قدرت جنسی و نازایی می گردد. در عین حال خوشایندی و خنک کنندگی سیگار سبب می شود مصرف کننده احساس ضرر آن را کمتر حس کرده و تمایل به مصرف تعداد بیشتری از این سیگار را داشته باشد.

می بینیم که مواد سمی موجود در سیگار که عمده آنها شرح داده شد چه بر سر بدن می آورد.

سیگارهای غیر فعال (اجباری)

به افرادی گفته می شود که خود دخانیات مصرف نمی کنند، ولی ناخواسته دود ناشی از سوخت دخانیات اطرافیان را از طریق هوا استشاق می کنند. بر طبق تحقیقات این دود یک سوم دودی است که خود فرد سیگاری مصرف می کند. کودکان مقیم در خانواده های سیگاری، نسبت به خانواده های غیر سیگاری، شانس بیشتری برای ابتلا به بیماریهای ریوی و گلو دردهای چرکی دارند.



تنها 15 درصد از دود سیگاری که در محیط پخش می شود، دودی است که از دهان فرد سیگاری خارج می گردد و

85 درصد بقیه دود سیگار که در اتاق جمع می شود، ناشی از سوختن نوک سیگار است نه دودی که فرد سیگاری

از دهانش خارج می کند نکته بسیار مهم این که دودی که از نوک سیگار بلند می شود (همان دودی که به مصرف

اطرافیان فرد سیگاری می رسد) چند برابر خطرناک تر و سمی تر از دود عبور کرده از فیلتر است. چرا که سوختنی

است که در درجه حرارت بسیار بالا و بدون اکسیژن میسوزد و در مقایسه با

دود وسط جریان سیگار بسیار خطرناک تر است. همچنین این دود 4 برابر بیشتر از دود استنشاقی دارای ذرات ریز سمی است. به عبارت دیگر فرد سیگاری دودی خطرناک تر از دودی که خود فرو میبرد به دیگران و اطرافیان عزیز خود هدیه میکند. کودکان افراد سیگاری رنجور، پژمرده و عصبی مزاج هستند این موضوع نتیجه استعمال غیر فعال دود سیگار والدین میباشد.

سیگار لایت چه تفاوتی با سایر سیگارها دارد؟

درجه بندی سیگارها توسط ماشین های سیگارکش (smoking machines) تعیین می گردد.

این دستگاه ها به تمام نخهای سیگار بطور مشابه پک می زنند. سیگارهای لایت که بوسیله این ماشین ها کشیده می شوند درجه نیکوتین و تار کمتری را نشان می دهند. اما درعمل به دلایل زیر هیچ تفاوتی میان سیگارهای ملایم (لایت) با سیگارهای معمولی وجود ندارد:

1. اطراف فیلتر سیگارهای لایت چند سوراخ ریز تعبیه میشود تا تهویه فیلتر افزایش یابد. هنگام پک زدن به سیگار هوا با دود سیگار ترکیب شده و آن را رقیق تر می سازد. اما در عمل این سوراخها توسط فرد سیگاری با لبها و یا دستها بطور ناخودآگاه مسدود میگردند. بنابراین دیگر سیگار "لایت" نخواهد بود.
 2. فرد سیگاری برای جبران کاهش نیکوتین جذب شده توسط سیگارهای لایت تعداد و عمق پک هایی که به سیگار می زند، و یا تعداد نخ سیگار مصرفی روزانه خود را افزایش می دهد.
 3. نحوه کشیدن سیگار افراد سیگاری با ماشین های سیگارکش متفاوت است. و هیچ دو فرد سیگاری مشابه هم به سیگار پک نمی زنند.
- برخی افراد برای ترک سیگار نیز به سیگارهای لایت روی می آورند، اما این کار بی فایده و غیر اصولی است.



چرا باید سیگار را ترک کرد؟

دلایل فوری برای ترک سیگار:

- ✓ بوی بد دهان و لک شدن دندان ها
- ✓ بوی نامطبوع در لباس، مو و پوست
- ✓ کم شدن توانایی ورزشی
- ✓ سرفه و گلودرد
- ✓ ضربان سریع قلب و افزایش فشار خون
- ✓ خطر دود سیگار موجود در محیط برای بقیه افراد
- ✓ هزینه مالی سیگار کشیدن

دلایل بلند مدت برای ترک سیگار:

- ✓ وجود مواد شیمیایی سمی در دود سیگار
- ✓ خطر سرطان ریه و انواع دیگر سرطان ها
- ✓ خطر بیماری قلبی _ عروقی
- ✓ مشکلات وخیم تنفسی
- ✓ از دست دادن زمان کاری یا سرگرمی به دلیل بیماری
- ✓ خطر زخم معده و بازگشت اسید معده
- ✓ خطر بیماری لته
- ✓ چین و چروک پوست
- ✓ خطر آسیب رسیدن به جنین در زنان باردار سیگاری
- ✓ الگوی بدی برای کودکان

مزایای ترک سیگار

مزایای طولانی مدت ترک سیگار فوق العاده است. بنابر گفته انجمن قلب آمریکا طول عمر غیر سیگاری ها به طور متوسط ۱۴ سال بیشتر از سیگاری ها است. بعد از ترک سیگار در بدن شما چه اتفاقاتی رخ میدهد؟

۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار

اثرات ترک از همان دقایق اولیه نمود عینی پیدا میکنند. کمتر از ۲۰ دقیقه بعد از کشیدن آخرین سیگار تان ضربان قلب شما کم کم به سطح اولیه باز میگردد.

۲ ساعت بعد از ترک سیگار

بعد از ۲ ساعت فشارخون و ضربان قلب شما تا سطح نرمال خود پایین می آید. ممکن است کم کم نبود نیکوتین را احساس کنید.



۱۲ ساعت بعد از ترک سیگار

فقط طی ۱۲ ساعت بعد از ترک سیگار منو اکسید کربن در بدن شما تا حد نرمال پایین می آید و اکسیژن موجود در خونتان تا سطح نرمال بالا می‌رود.

۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار

حمله قلبی در سیگاری‌ها ۷۰ درصد بیشتر از غیر سیگاری‌هاست. باور کنید یا نه فقط یک روز کامل بعد از ترک سیگار ریسک حمله قلبی شروع به کم شدن می‌کند.

۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار

در این زمان نیکوتین بدن شما تمام شده است و حس چشایی و بویایی شما به سطح معمول باز می‌گردد.

۲ تا ۳ هفته بعد از ترک سیگار

شما متوجه می‌شوید که می‌توانید بدون احساس ضعف و خستگی به فعالیت بدنی و ورزشی بپردازید. این زمانی است که بیشتر افراد نشانه‌های ترک نیکوتین را پشت سر گذاشته‌اند.

۱ تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار

تقریباً بعد از یک ماه، ریه‌های شما شروع به بازسازی خود می‌کنند. مژک‌ها نیز خودشان را احیا می‌کنند و عملکردشان را بهبود می‌بخشند.

۱ سال بعد از ترک سیگار

بعد از یک سال خطر بیماری‌های قلبی نسبت به زمانی که سیگار می‌کشیدید تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.

۵ سال بعد از ترک سیگار

۵ تا ۱۵ سال بعد از ترک سیگار خطر سکته برای شما مانند کسی است که تا به حال سیگار نکشیده است.

۱۰ سال بعد از ترک سیگار

اگر ۱۰ سال از ترک شما می‌گذرد ریسک فوت ناشی از سرطان ریه در شما ۵۰ درصد کمتر از سیگاری‌هاست. خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، کلیه، و لوزالمعده نیز در شما کاهش می‌یابد.

رژیم غذایی مناسب برای سیگاری‌ها



تحقیقات سازمان بهداشت جهانی نشان داده است که در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد و براساس همین نتایج چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند که بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد و به مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه دهند، بین ۷۰ تا ۲۰ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در

زندگی سیگار نکشیده اند، جان خود را از دست می دهند. سوال بسیار رایجی که همیشه پرسیده می شود، این است که سیگاری ها چه غذاها و ویتامین هایی مصرف کنند و اصولاً نیازهای تغذیه ای افراد سیگاری چگونه باشد تا عوارض سیگار را کمتر کند.

با توجه به این که پس از ترک سیگار، اشتهای فرد افزایش و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، طبیعتاً کالری دریافتی بدن زیاد می شود، بنابراین افراد اضافه وزن پیدا می کنند و دچار چاقی می شوند که این مساله بویژه در خانم ها خوشایند نیست. افراد سیگاری عمدتاً بر اثر استعمال دخانیات کم اشتها می شوند. به همین دلیل است که اغلب آن ها ضعیف و لاغر هستند و از سوی دیگر تمایلی هم به مصرف میوه و سبزیجات ندارند. در حالی که این گروه از افراد جامعه به علت افزایش استرس اکسیداتیو در بدن و فلزات سنگین موجود در سیگار نیاز به میوه و سبزیجات بیشتری نسبت به افراد عادی دارند.

نقش تغذیه در کاهش تمایل به مصرف سیگار

مصرف چای و قهوه در سیگاری ها زیاد است و مصرف میوه و سبزی در این افراد کمتر از افراد غیرسیگاری است. بعضی از آن ها سیگار را با معده خالی حتی قبل از صبحانه استعمال می کنند. نتیجه مطالعات نشان می دهد، مصرف مواد غذایی که به قلیایی شدن محیط بدن کمک می کنند، در تسریع روند درمان افراد علاقه مند به ترک سیگار بسیار موثر است. در واقع زمانی که PH خون قلیایی است، میل به کشیدن سیگار کاهش یافته، همچنین خون قابلیت حمل اکسیژن بیشتری دارد؛ لذا استفاده از میوه هایی مثل انواع لیمو، گریپ فروت، هندوانه و سبزیجاتی مانند جعفری، اسفناج، کلم بروکلی، کاهو و سیر و همچنین مواد غذایی چون چای سبز، روغن زیتون، روغن بذر کتان از قابل توصیه ترین مواد غذایی در جهت قلیایی کردن محیط بدن و بالتبع آمادگی افراد در جهت ترک سیگار می باشند. نکته جالب توجه اینجاست که با اینکه لیمو و گریپ فروت از لحاظ شیمیایی اسیدی هستند، اما تحقیقات نشان می دهند که وقتی در داخل بدن متابولیزه می شوند، تاثیرات قلیایی بر PH بدن ایفا می کنند.

همچنین بر این اساس افرادی که در آستانه ترک قرار دارند یا مراحل ترک سیگار را پشت سر می گذارند، بهتر است مصرف مواد غذایی که منجر به اسیدی شدن محیط بدنشان می شود را کاهش دهند؛ زیرا همان طور که بیان شد مصرف این مواد میزان علاقه افراد به مصرف سیگار را افزایش می دهد. این مواد غذایی شامل انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، قهوه، گوشت قرمز، تخم مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، جوانه گندم، پنیر، بادام زمینی و گردو می باشد. از دیگر نکات قابل توصیه برای آمادگی افراد جهت ترک سیگار، مصرف روزانه جو دوسر، برگ چغندر، زنجبیل، دارچین، شلغم، کشمش، انجیر خشک، بادام، عرق زنیان و شاه تره است؛ این مواد غذایی علاوه بر آنکه انرژی لازم را برای مقاومت بدن فرد افزایش می دهد، موجب افزایش سطح ایمنی دستگاه تنفسی به ویژه ریه ها نیز می گردند.

نیاز تغذیه ای در افراد سیگاری

استعمال دخانیات میزان استرس اکسیداتیو، رادیکال های آزاد و فلزات سنگین مثل سرب، آرسنیک و کادمیوم در بدن را بالا می برد که برای کاهش میزان این مواد در بدن نیاز به مواد آنتی اکسیدان نظیر ویتامین C و E و سلنیوم است و این ترکیبات به وفور در میوه و سبزیجات یافت شده و باید در وعده های غذایی افراد سیگاری بیشتر باشد. همچنین لبنیات

(شیر، ماست، کشک، دوغ و...) به طور رقابتی مانع جذب فلزات سنگین موجود در سیگار می شود که باز هم توصیه می شود مصرف مواد لبنی در افراد سیگاری نسبت به افراد عادی بیشتر باشد. داشتن الگوی غذایی صحیح شامل میوه و سبزیجات، حبوبات، گوشت سفید (ماهی و مرغ)، لبنیات کم چرب، مغز گردو، بادام، پسته و فندق تازه و بی نمک و همچنین استفاده از میان وعده های مناسب در کنار وعده غذایی صبحانه، نهار و شام از عوارض کشیدن سیگار می کاهد. داشتن تنوع غذایی، استفاده کافی از مایعات (به صورت منظم هر ساعت یک استکان)، کاهش مصرف افراطی چای و قهوه جهت کاهش اضطراب پس از ترک سیگار و جایگزین کردن آن با لبنیات کم چرب همواره با مواد نشاسته ای نظیر نان و ماست و یا نان و پنیر، شیر و عسل یا شیر و خرما و افزایش فعالیت فیزیکی روزانه همراه با نفس عمیق در کاهش عوارض سیگار بسیار موثر است.

تغذیه در شرایط ترک سیگار

در این میان، افرادی هم هستند که توانسته اند سیگار را ترک کنند و حتما باید توصیه های تغذیه ای برای جلوگیری از چاقی پس از ترک سیگار را رعایت کنند.

وی پیشنهاد می کند در شرایط ترک و پس از آن مصرف گروه های میوه جات و سبزیجات و لبنیات کم چرب و حبوبات افزایش یابد و خانواده ها این ترکیبات را در وعده های غذایی خود بگنجانند. چرا که استفاده از این مواد غذایی تمایل به مصرف سیگار را کاهش می دهند و از طرفی کم کالری بوده و در نهایت باعث جلوگیری از اضافه وزن و چاقی ناشی از ترک سیگار می شوند. در کنار آن افزایش فعالیت های روزانه مثل پیاده روی تند همراه با نفس عمیق بسیار موثر است. ترک نیکوتین سبب ایجاد حس عصبانیت می شود و کافئین فقط علائم ترک را بدتر می کند. به هنگام خستگی، تمایل به کشیدن سیگار و خوردن غذا افزایش می یابد، بنابراین وقتی احساس خستگی می کنید، حتما بخوابید.

اگر تصمیم گرفته اید سیگار کشیدن را کنار بگذارید، توصیه های تغذیه ای زیر به شما در این راه کمک می کند:

خشکی دهان، دردناکی گلو، لته ها یا زبان: نوشیدن گه گاه و تدریجی آب یخ، آبمیوه یا جویدن آدامس

سردرد: گرفتن دوش آب گرم

مشکلات خوابیدن: پرهیز از نوشیدن مایعات کافئین دار از ساعت ۶ عصر به بعد

بی نظمی در دفع: افزودن فیبر موجود در میوه و سبزیجات خام و نان و غلات کامل به رژیم غذایی، نوشیدن روزانه ۶

تا ۸ لیوان آب

خستگی: خواب کوتاه بین روز

گرسنگی: نوشیدن آب یا نوشیدنی های کم کالری و خوردن میان وعده ای سبک

تحریک پذیری: پیاده روی، فرو رفتن در وان آب گرم و انجام روش های آرام سازی

افزایش وزن و ترک سیگار

افزایش وزن به دنبال اقدام به ترک سیگار به چندین علت رخ می دهد که عبارت هستند از:



سیگار کشیدن می تواند بر روی سوخت و ساز بدن اثر بگذارد. با ترک سیگار افزایش وزن مختصری در اثر از بین رفتن این عامل در بعضی از افراد رخ می دهد.

خوردن میان وعده بین وعده های غذایی اصلی یا افزایش اندازه سهم کلی غذا به راحتی منجر به مصرف چند صد کالری اضافی انرژی در روز می شود. خوردن فقط ۰۷۷ کالری اضافی در روز باعث افزایش نیم کیلوگرم چربی در طی فقط یک ماه و ۲ کیلوگرم در یک سال و ۲۰ کیلوگرم در عرض ده سال می شود! منابع غذایی حاوی ویتامین های

گروه (B) مانند انواع نان و غلات، لبنیات، گوشت و حبوبات به آرامش اعصاب یاری می رسانند.

بنابراین چگونگی مقابله با گرسنگی های طی دوران ترک سیگار بسیار اهمیت دارد. به طور مثال، می توانید فعالیت های دیگری را جایگزین سیگار کشیدن نمایید، به عنوان میان وعده از میوه یا آدامس بدون شکر برای ارضاء تمایل به خوردن شیرینی استفاده نمایید، کارهای دستی انجام دهید و عمل گرفتن سیگار با دست را با کارهای دیگری نظیر بازی با پازل و گرفتن مداد یا خودکار در دست جایگزین کنید، سعی کنید از نوشیدن مایعات کافئین دار مانند سودا، قهوه، چای و شکلات خودداری کنید. ترک نیکوتین سبب ایجاد حس عصبانیت می شود و کافئین فقط علائم ترک را بدتر می کند. به هنگام خستگی، تمایل به کشیدن سیگار و خوردن غذا افزایش می یابد، بنابراین وقتی احساس خستگی می کنید، حتما بخوابید.

به منظور کاهش تنش، از روش های آرام سازی مانند مراقبه، پیاده روی و کشیدن نفس های عمیق استفاده نمایید. کارهایی که شما را به کشیدن سیگار و یا غذا خوردن در زمانی که گرسنه نیستید (مثلا تماشای تلویزیون) وا می دارد، محدود نمایید. در چنین شرایطی خود را با خواندن مجله و کتاب سرگرم کنید. هر بار که دست در جیب خود می کنید، بهتر است به جای سیگار، کشمش، انجیرخشک بیاید نسبت به بروز مختصری افزایش وزن، خونسرد باشید و بدانید که ترک سیگار بهترین کاری است که می توانید برای بدن تان انجام دهید.

پس عادات غذایی خود را این گونه اصلاح کنید

- ✓ مقادیر فراوانی غلات، سبزیجات و انواع میوه های تازه بخورید.
- ✓ غذاهای کم چربی و بدون چربی و نوشیدنی های کم کالری بخورید.
- ✓ برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن بدون انرژی و چربی اضافی، از لبنیات کم چربی، گوشت لخم، ماهی و حبوبات استفاده کنید.
- ✓ تا می توانید غذاهای پرچربی، پر شکر و فقیر از نظر مواد مغذی را محدود کنید.

- ✓ چون سیگار کشیدن نیاز بدن به ویتامین C را بالا می برد، از منابع غذایی حاوی ویتامین C (مانند مرکبات، انواع کلم، فلفل دلمه ای، توت فرنگی و سایر انواع توت، طالبی، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز) به مقدار کافی مصرف کنید.
- ✓ منابع غذایی حاوی ویتامین های گروه B (مانند انواع نان و غلات، لبنیات، گوشت و حبوبات) به آرامش اعصاب یاری می رسانند.
- ✓ هر بار که دست در جیب خود می کنید، بهتر است به جای سیگار، کشمش، انجیرخشک و نخودچی بیابید!

من چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟



اگر می خواهید به ترک سیگار اقدام کنید، بدانید که تنها نیستید و سالانه افراد بیشتر و بیشتری برای ترک سیگار اقدام می کنند. بعد از چند ساعت از شروع ترک سیگار بدن شما شروع به بهبود از تاثیرات نیکوتین می کند، فشارخون، ضربان قلب و دمای بدن شما (در کل همه چیزهایی که بخاطر نیکوتین موجود در سیگار بالا بوده اند) شروع به کاهش کرده و به سطح سالم تری برمی گردند، ظرفیت ریه شما افزایش یافته و نای شما آرام می شود و با این تغییرات به خون اجازه دریافت میزان بیشتری اکسیژن از ریه داده می شود. بدلائل زیادی ترک سیگار یکی از بهترین اقدام ها برای سلامت کوتاه مدت و بلندمدت شما می باشد.

آیا برای ترک سیگار دیر شده است؟

برای ترک سیگار مهم نیست که شما چقدر و به چه مدت سیگار کشیده اید، در واقع با ترک سیگار میزان خطر در شما در هر حالتی کاهش می یابد. با گذشت زمان میزان خطر در شما مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند.

راههای مختلف ترک سیگار

برای ترک کردن سیگار و شروع زندگی سالم راههای مختلفی وجود دارد. بعضی از این راهها از بقیه راههای ترک سیگار موثرترند. بهترین شیوه ترک سیگار، شیوه ایست که شما می تواند شمارا وادار به ترک سیگار کرده و همچنین شیوه ایست که با روحیات و علایق شما سازگار باشد. در ادامه بعضی از شیوه های ترک سیگار را به شما معرفی می کنیم:

روش اول ترک سیگار – بوقلمون سرد (بدون کمک دیگران)

تقریباً ۹۰ درصد افراد از این روش برای ترک سیگار استفاده می کنند و می خواهند سیگار را بدون هرگونه کمکی (شامل حمایت نزدیکان، دارو و یا درمان) ترک نمایند. هرچند بیشتر افراد از این روش استفاده می کنند، اما کم تر از ۱۰ درصد افرادی که از این شیوه استفاده می کنند، موفق می شوند.

روش دوم ترک سیگار – رفتار درمانی

برای استفاده از روش رفتار درمانی در ترک سیگار، شما به یک متخصص برای یافتن بهترین شیوه ترک سیگار مراجعه می‌کنید. متخصص رفتار درمان به شما برای شناسایی محرک‌هایی که باعث احساس هوس سیگار در شما می‌شود و فراهم کردن حمایت عاطفی زمانیکه به آن نیاز دارید، کمک می‌کند.

روش سوم ترک سیگار – درمان با جایگزین کردن منابع نیکوتین

این روش شامل استفاده از آدامس‌ها، چسب‌ها، اسپری‌ها و قرص‌های نیکوتین دار می‌شود. این روش نیکوتین را بدون استفاده از سیگار به بدن شما می‌رساند. این نوع ترک سیگار زمانی که با رفتار درمانی ترکیب شود، بهترین نتیجه را می‌دهد.

روش چهارم ترک سیگار – درمان دارویی

بعضی از انواع داروها همچون زیبان (Zyban) و یا چانتیکس (Chantix) برای کمک به ترک سیگار ساخته شده‌اند. این داروها می‌بایست با دستور پزشک تجویز شوند.

روش پنجم ترک سیگار – درمان ترکیبی

استفاده از ترکیبی از روش‌های مختلف ترک سیگار شانس شما را برای رسیدن به هدفتان افزایش می‌دهد. برای مثال، ترکیب رفتار درمانی با منابع جایگزین، درمان دارویی با منابع جایگزین و ... شامل این نوع درمان می‌شوند.

قوانین جدید شما در هنگام ترک سیگار

هنگام ترک سیگار چند نکته و قانون مهم وجود دارد که شما باید رعایت نمایید. این نکات و قوانین شامل:

قانون اول ترک سیگار – محرک‌های خود را بشناسید و از آن‌ها دوری نمایید

سعی کنید از موقعیت‌هایی که باعث تحریک شما به سیگار کشیدن می‌شود، بخصوص در سه ماهه اول ترک سیگار، دوری کنید.

قانون دوم ترک سیگار – سخت‌ترین روزهای ترک سیگار روزهای اول است

اگر از روش بوقلمون سرد در ترک سیگار استفاده می‌کنید، سخت‌ترین روزها، روزهای اول است. در این چندروز شما احساس زودرنجی، افسردگی، کندی و خستگی می‌نمایید. بعد از گذراندن این چند روز شما کم کم به حالت عادی برمیگردید (اما هنوز هوس سیگار دارید).

قانون سوم ترک سیگار – تسلیم هوس سیگار نشوید

هر زمانیکه شما هوس سیگار می‌کنید و سیگار نمی‌کشید، شانس ترک سیگار در شما افزایش می‌یابد.

قانون چهارم ترک سیگار – روابط با دوستان غیرسیگاری

شروع به ایجاد روابط جدید با دوستان غیرسیگاریتان نمایید، این کار شانس ترک سیگار در شما را افزایش می‌دهد.

قانون پنجم ترک سیگار – آرام کردن ناراحتی

از آنجا که سیگار کشیدن می‌تواند یکی از عادات شما باشد که به آن علاقه دارید، ترک سیگار می‌تواند باعث ناراحتی در شما بشود، که البته طبیعی می‌باشد. با اینحال باید سعی به آرام کردن این ناراحتی و غم نمایید، چراکه غم یکی از محرک‌های تشویق به سیگار کشیدن می‌باشد.

اگر دوباره شروع به سیگار کشیدن کردم چه؟

یه این اتفاق بازگشت (relapse) گفته می‌شود. بازگشت در اعتیادهای قوی همچون اعتیاد به سیگار معمول است. خیلی از افراد قبل از ترک دائمی سیگار چندین بار ترک کرده و دوباره بازگشت می‌کنند. اگر شما بازگشت کردید، حداقل میزان این بازگشت را کم کنید. برای مثال، اگر قبل از ترک روزانه ۸ نخ سیگار می‌کشیدید و پس از بازگشت ۴ سیگار در روز می‌کشید، امیدتان را از دست ندهید، چراکه این یک پیشرفت برای شماست، بیاد داشته باشید که ترک سیگار ممکن است زمانبر باشد. حتی اگر یک نخ سیگار همراه شما باشد، غیرسیگاری بودن بسیار دشوار است. پس هر کاری می‌توانید بکنید تا سیگار همراهمان نباشد. و سوسه سیگار کشیدن از بین می‌رود. اولین ۲ تا ۵ دقیقه سخت‌ترین برهه است.

نکات ضروری در ترک سیگار:

- ❖ خود را آماده ترک سیگار کشیدن کنید یک ایده خوب این است که به هنگام ایجاد تغییری در زندگی تان، مثلاً رفتن به یک مکان جدید، تغییر شغل، یافتن یک سرگرمی جدید، و یا آغاز کردن یک نوع ورزش، اقدام به ترک سیگار نمایید. همچنین کلیه دلایل ترک سیگار خود را بر روی کاغذ بنویسید و بر روی دیوار منزل نصب کنید تا همواره جلوی چشمتان باشد و دوباره هوس سیگار کشیدن نکنید.
- ❖ زمانی را برای ترک سیگار مشخص نمایید یک شیوه خوب برای ترک سیگار این است که به تدریج اقدام به ترک سیگار کنید و یک روز معین را به عنوان روز ترک نهایی آن تعیین کنید. البته ما اصراری به ترک تدریجی سیگار نداریم و نمی‌گوییم که این شیوه بهترین شیوه است، اما پیشنهاد می‌کنیم در ابتدا چیزی را جایگزین استنشاق نیکوتین کنید، مثلاً می‌توانید با آدامس جویدن شروع کنید، و سپس به طور کامل سیگار را ترک کنید. راه دیگر این است که اراده کنید و از یک روز معین اقدام به ترک سیگار کنید و به آن پایبند باشید.
- ❖ اقدام خود به ترک کردن سیگار را به همه بگویید وقتی همه بدانند که شما در حال ترک کردن سیگار هستید، دیگر برای شما دشوار است که از آنها تقاضای سیگار کنید و یا پیش روی آنها اقدام به سیگار کشیدن نمایید. در واقع، از هر کس که می‌شناسید (سیگاری و غیر سیگاری) تقاضا کنید که با عدم تعارف سیگار به شما و نکشیدن سیگار در جایی که شما هستید، شما را در تصمیمتان مبنی بر ترک سیگار یاری نمایند. این مطلب را مرتباً به دوستانتان یادآوری کنید، خصوصاً در مواقع خطرناکی همچون: مهمانی‌ها، مراسم‌ها و جشن‌ها. بگذارید همه آنهایی که با شما سرو کار دارند، از عزم شما برای ترک سیگار آگاهی یابند. شاید شما باعث رنجش خاطر آنها شوید، ولی به هر حال ترک سیگار، ارزش این کار را دارد.
- ❖ کارهای روزمره خود را تغییر دهید اعتیاد به سیگار می‌تواند به مواقع و زمانهای خاصی همچون صبح، به هنگام نوشیدن چای، و یا هر عمل دیگری، مرتبط باشد. این مواقع و زمانها، ماشه‌های سیگار کشیدن شما هستند، چرا که شما به سیگار کشیدن در چنین مواقعی عادت کرده‌اید میل دارید آنها را ادامه دهید. برای مبارزه با این مواقع، عادات خود را تغییر دهید. مثلاً نوشیدنی مورد علاقه خود را عوض کنید، آدامسهایی با مزه‌های جدیدی که شما معمولاً نمی‌خرید، استفاده کنید و خلاصه هر کاری کنید که عادات قبلی شما که با سیگار کشیدن همراه بودند، تکرار نشوند

- ❖ هوشمندانه ورزش کنید نرمشهای شدید، استنشاق سیگار و یا حداقل تصور آن را کاهش می دهد. اگر شما تا به حال ورزش نمی کردید، در ابتدا با نرمشهای ملایم آغاز کنید. نرمش کردن باعث سلامتی شما خواهد شد، در کنترل وزن شما مؤثر است، و می تواند روح و جسم شما را برای روبرو شدن با استرسهای روزمره توانمند سازد.
- ❖ تاثیرات ترک سیگار را بدانید سرفه کردن، اختلال در خوابیدن و کج خلقی برخی از نشانه های معمول دوران پس از ترک سیگار هستند. نگران نباشید، این موارد، کاملاً طبیعی هستند و در عرض چند هفته از بین خواهند رفت، فقط کمی مقاومت کنید.
- ❖ چگونه با اشتیاق به سیگار کشیدن مقابله کنید؟ منتظر باشید که بلافاصله پس از ترک سیگار، میل شدیدی به استنشاق آن پیدا کنید. این میل و اشتیاق شدید معمولاً در فاصله های زمانی ۳-۵ دقیقه ای بروز می دهند. در چنین مواقعی تا می توانید آب یا چای بخورید و خود را صحبت کردن با دیگران مشغول نمایید، مطمئن باشید موفق می شوید.
- ❖ همواره لیست دلایل خود برای ترک سیگار را بخوانید و در صورت نیاز مواردی را به آن بیافزایید.
- ❖ با خود کبریت حمل نکنید و سیگار را خارج از دسترس خود قرار دهید.
- ❖ هرروز سعی کنید که سیگار کمتری بکشید و سعی کنید در مواردی که سیگار کشیدن برای شما اهمیت ندارد، آن را مصرف نکنید.
- ❖ تا زمانی که بسته سیگار خود را تمام نکرده اید، بسته سیگار جدیدی نخرید.
- ❖ سیگار را به طور کامل ترک کنید. تمامی کبریت ها و سیگار ها را دور بریزید. زیر سیگاری و فندک ها را پنهان کنید.
- ❖ از وضعیت هایی که سبب تحریک شما به مصرف سیگار می شوند، دوری کنید
- ❖ جایگزین سالمی را برای سیگار پیدا کنید.
- ❖ از آدامس های بدون شکر یا آدامس های نعنائی که به شکل مصنوعی شیرین شده اند، استفاده کنید.
- ❖ از یک برش کرفس یا هویج خرد شده استفاده کنید. سعی کنید دستتان مشغول باشد.
- ❖ سعی کنید نفس عمیقی بکشید زمانی که احساس وسوسه به سیگار کشیدن می کنید.

پس از ترک سیگار چه اتفاقی رخ می دهد؟

- ❖ چشایی شما برمی حس بویایی و گردد
- ❖ سرفه های شما قطع می شود.
- ❖ سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر می گردد.
- ❖ شما احساس سرزندگی و پرانرژی بودن می کنید.
- ❖ بالارفتن از پله ها ساده تر می شود.
- ❖ تنفس کردن شما ساده تر می شود.
- ❖ بوی سیگار در لباس و سوختگی لباس ها از بین می رود.
- ❖ احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین می رود.

❖ طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش می یابد.