

\* آثار فیزیولوژیک نیکوتین مشتمل بر انقباض عروق محیطی، افزایش حرکات دستگاه گوارشی، و افزایش سطح کاتکولامین در خون است؟

\* مصرف دو نخ سیگار در فضای بسته، سبب می شود تا محل مزبور ۱۰ برابر آلوده تر از بدترین نقطه تهران از نظر آلودگی شود؟

\* مسائل بهداشتی تنها مشکلات ناشی از استعمال سیگار نیست، بلکه عوارض دیگری را نیز دنبال دارد. به عنوان نمونه ۲۵ درصد از تمام آتش سوزی هایی که در آمریکا رخ می دهد، بدلیل استعمال دخانیات است؟

\* سیگار علاوه بر زیانهای جسمی، سلامت روانی افراد را نیز به مخاطره می اندازد؟

**سیگار با بیماریهای مختلف رابطه دارد که مهمترین آنها عبارتند از:**

❖ افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، گرفتگی عروق کرونر و ایجاد حمله قلبی

❖ بیماریهای ریوی مثل برونشیت مزمن و آمفیزم

❖ بیماریهای گوارشی مانند زخم معده

❖ انواع سرطانها مثل سرطان های ریه، لب، حنجره، مری و پانکراس

\* سیگار بعنوان دروازه ورود به اعتیاد و گرایش به مصرف مواد مخدر و رفتارهای پرخطر خوانده می شود؟

\* دود سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ترکیب شیمیایی است و بسیاری از این عوامل دارای اثرات توکسیک، موتاژن و سرطان زا می باشند؟



بچه های والدین سیگاری، عفونت های ریه (برونشیت، پنومونی، عفونت های گوش میانی و علائم آسمی بیشتری دارند؟

\* استخوان های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می شود و همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آن ها پس از شکستگی تا ۸۰٪ طولانی می شود؟

\* افراد غیر سیگاری که با افراد سیگاری کار می کنند از ضایعات ریوی قابل ملاحظه ای به دلیل استنشاق غیر داوطلبانه دود سیگار رنج می برند؟

\* استعمال دخانیات در زنان باردار باعث بروز سقط خودبخودی، وزن کم نوزاد هنگام تولد و نارسایی تنفسی در نوزادان می شود؟

امروزه استعمال دخانیات به عنوان یک معضل بهداشتی و همه جانبه ی بشر متمدن در دنیا مطرح می باشد.

**آیا می دانید؟**

\* تعداد مرگ ناشی از مصرف دخانیات از ۵/۴ میلیون نفر به ۶/۴ میلیون نفر تا سال ۲۰۱۵ و ۸/۳ میلیون تا سال ۲۰۲۰ و مسبب یک مرگ از هر سه مرگ افراد بالغ خواهد بود؟



\* سیگار نقش عمده ای در ایجاد فقر در کشورهای کم درآمد دارد زیرا پولی که می بایست صرف غذا، آموزش و بهداشت گردد، جهت خرید سیگار صرف می شود؟

\* حدود ۹۰ درصد افراد سیگاری، مصرف سیگار را قبل از ۱۸ سالگی شروع کرده اند که بسیاری از آنها ماهیت اعتیاد به سیگار را درک نکرده و از عواقب مصرف آن آگاه نیستند؟



## استعمال دخانیات



AMIRKOLAmuBABOL.AC.IR

TEL: ۰۱۱-۳۲۳۵۴۹۵۱-۴

FAX: ۰۱۱-۳۲۳۴۰۶۵۶

۱

✱ میزان دود تولید شده در قلیان بسیار بیشتر از سیگار است. به طوری که یک سیگار در حدود ۶۰۰-۵۰۰ میلی لیتر دود تولید می کند و دود تولید شده توسط قلیان حدود ۵۰۰۰۰ میلی لیتر می باشد.

✱ قلیان دارای غلظت بالای مونوکسید کربن، نیکوتین، تار و فلزات سنگین می باشد

### مضرات استفاده از قلیان عبارتند از

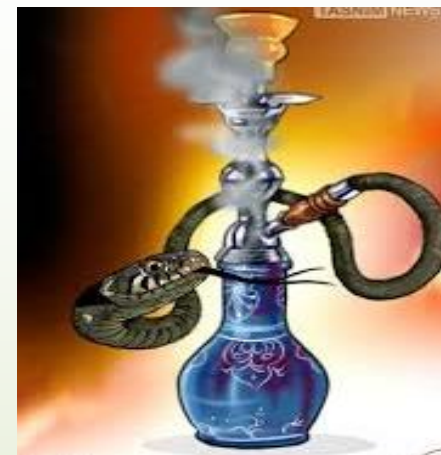
- ❖ سرطان دهان، سرطان معده و سرطان مری
- ❖ سرطان ریه، کاهش عملکرد دستگاه تنفسی
- ❖ بیماری های قلب و عروق
- ❖ کاهش باروری
- ❖ اعتیاد به نیکوتین
- ❖ بیماری های عفونی از طریق اشتراک لوله های دهانی

ترک بعضی از عادات بد، ثمرات سودمند و

زودرس دارد.

۶

قلیان یک روش قدیمی استعمال دخانیات است.



✱ روند صعودی مصرف قلیان با افزایش مصرف توتون های میوه ای یا طعم دار در ارتباط بوده است.

✱ عوارض قلیان فراوان است، چرا که دود توتون حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده مختلف شیمیایی است که بیشتر آن ها در طی فرآیند سوختن تولید می شود و با بیش از ۴۰ ماده سرطانی ترکیب شده است.

۵