

سیگار و قلب شما

مجموعه‌ئی از اطلاعات برای افرادی که اعتیاد به کشیدن سیگار دارند.
این اطلاعات برای خانواده و دوستان آنان نیز مفید است

نشریه نیاد قلب انگلستان

مترجم: مرضی مدنی نژاد



۴	درباره این جزوه
۵	خطرات ادامه دادن به کشیدن سیگار
۸	چگونه می توانم آنرا ترک کنم؟
۱۱	اگر شما به کمک های اضافی نیاز داشتید
۲۱	حقایق ناخوشایند درباره دخانیات
۲۳	سیگار کشیدن انفعالی یا دست دوم
۲۴	اطلاعات اضافی

این جزوه برای افرادی نوشته شده است که عادت به کشیدن سیگار دارند، و به بیماریهای شریان های قلبی نیز دچار شده اند. این جزوه:-

- خطرات ادامه سیگار کشیدن را برای این افراد توضیح می دهد،
- بعضی پیشنهادات برای ترک اعتیاد میدهد،
- و درباره بعضی از «کمک های ترک سیگار» توضیح می دهد که ممکن است مفید باشد.

همچنین درباره خساراتی که کشیدن سیگار به قلب شما وارد می آورد گفتگو میکند.

این جزوه، نمیتواند جایگزین دستورات یا راهنمایی هائی شود که پزشک شما، ویژه گر قلب، ویا ویژه گر تغذیه، با آشنائی کاملی که از حالات جسمانی شما دارند به شما داده باشند.

خطرات ادامه کشیدن سیگار

اگر شما به بیماری های قلبی دچارید، یا اینکه سگته قلبی داشته اید، ممکن است از قبل بدانید که سیگار کشیدن برای قلب شما خوب نیست. برای ریه های شما نیز بد است.

شاید قبلاً تصمیم به ترک آن گرفته باشید. ولی حالا، شما دلائل اضافه دیگری برای ترک سیگار دارید. این دلائل گام های قوی و مثبتی است که شما برمی دارید تا کیفیت حیات خود را بهبود بخشید. ترک سیگار، تنها اقدام مهمی است که یک نفر سیگاری می تواند برای بیشتر زیستن بردارد.

حتی اگر قبلاً شما به بیماری های قلبی دچار بوده اید به تحقیق مفید است که سیگار کشیدن را ترک کنید.

- چنانچه شما سگته قلبی داشته اید، ادامه دادن به کشیدن سیگار شانس سگته مجدد شما را ظرف مدت یکسال، دو برابر میکند.

- چنانچه شما در انتظار آنژیوپلاستی یا جراحی «بای پاس» هستید بهبودی شما سریع تر و درد شما کمتر است اگر قبل از عمل های فوق، سیگار کشیدن را متوقف کرده باشید.

- افراد سیگاری بیش از دیگران شانس ابتلا به آنژین صدری دارند و دفعات بستری شدن آنان در بیمارستان نیز بیش از دیگران است.

- اگر نام شما برای عمل آنژین صدری به ثبت رسیده باشد تا از آن نجات یابید، چه بسا ترک سیگار، بتواند آنژین شما را التیام بخشد به نحوی که دیگر به عمل جراحی نیاز نداشته باشید.

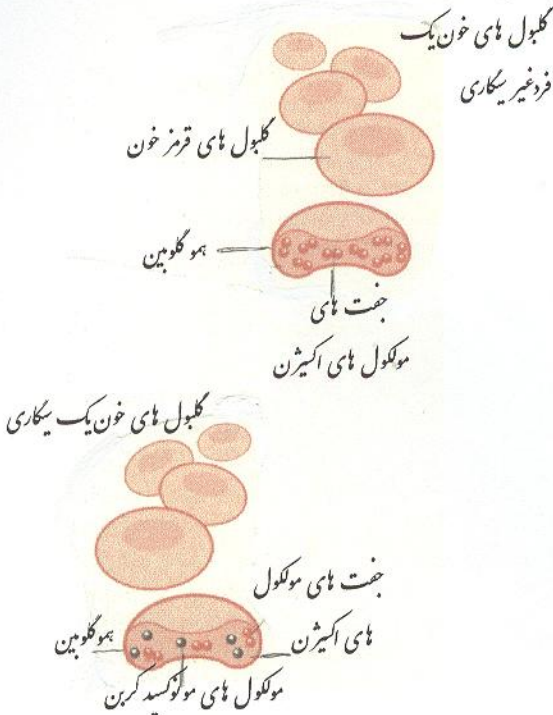
البته باید اشاره کرد که راه فوری و ساده ئی برای ترک سیگار وجود ندارد. این جزوه بر روی راه هائی که میتواند شانس موفقیت شما را افزایش دهد تأکید می گذارد.

چگونه ترک سیگار قلب شما را کمک می کند؟

مونو کسید کربن و نیکوتین، دو عنصر شیمیائی در دود سیگار است که احتمالاً بیشترین تأثیر را بر روی قلب شما دارد. مونو کسید کربن به ماده پروتئینی و قرمز رنگی که در گلبول های خون موجود است و به آن هموگلوبین می گویند ملحق میشود و آنرا برای آنکه اکسیژن کافی به قلب و سایر قسمت های بدن برساند، ناتوان می کند. در بعضی از سیگاری ها، نصف خون آنان میتواند بجای اکسیژن، حامل مونو کسید کربن باشد. این حالت، بدن را از ماده حیاتی اکسیژن محروم مینماید. نیکوتین موجود در خون، بدن انسان را تحریک میکند تا «آدرنالین» تولید کند و همین امر سبب می شود که قلب تند تر بزند و فشار خون را بالا ببرد. تمام اینها سبب میشود که سخت تر کار کند. قسمت های دیگر دود سیگار ظاهراً سبب وارد شدن خسارت به جدار های داخلی شریانهای قلب و آتروسکلروزیز (تشکیل مواد چربی در دیواره های رگهای کورونر قلب) می گردد. ماده «تار» موجود در سیگار نیز سرطان زاست. در هر حال، اگر «تار» موجود در سیگار کم باشد، این بدان معنی نیست که در آن سیگار نیکوتین، یا مونو کسید کربن کمتری وجود دارد. بنابراین سیگار هائی که «تار» کمتری دارند همانقدر برای قلب شما مضر اند

نیای قلب انگلستان

که سایر سیگارها. افرادی که سیگارهای با تار کم را می کشند برای آنکه نیکوتین همیشگی را به بدن خود وارد کنند، بناچار پیک عمیق تر به سیگار میزنند تا دود سیگار به عمق ریه آنان برسد. تنها، سه، یا چهار پیک اضافی به سیگار میتواند سیگاری را که تار آن کم است تبدیل به سیگار عادی کند.



چگونه می‌توانم سیگار را ترک کنم؟

بیشتر افراد سیگاری، علاقمند به ترک سیگارند و اینکار، تنها کار مهمی است که یک نفر سیگاری می‌تواند برای طول عمر خود انجام دهد. در هر برهه از زمان، یک نفر از هر شش نفر سیگاری در جهان کوشش برای ترک اعتیاد خود دارد. آنقدرها ساده نیست. با این وجود ۱۱ میلیون نفر در انگلستان با موفقیت کامل عنوان سیگار کشان سابق یافته‌اند. بیشتر افرادی که در این کار توفیق یافته‌اند خود در این کار پیشقدم بوده‌اند. کافی است که فرد، خودش آن را تشخیص دهد. همین تشخیص، مواد اولیه و حیاتی برای کار است. راه فوری و آسان برای نکشیدن وجود ندارد و چیزی هم نیست که شمار از اقدام به کشیدن سیگار، بر حذر دارد. ولی، چنانچه شما جدّاً مشتاق به این کارید، راه‌های بسیاری وجود دارد که شما می‌توانید نام خود را در غیر دودی‌ها به ثبت برسانید. ده راه پیشنهادی زیر ممکن است در این راه به شما مساعدت نماید. چنانچه شما به کمک اضافی نیاز داشته باشید - مثلاً به آدامس، یا مشمع‌های حاوی نیکوتین، یا پیوستن به گروه‌های پشتیبان، به صفحه ۱۱ مراجعه نمایید.

کلهای ده گانه برای ترک سیگار

۱- روزی را برای اینکار تعیین کنید و آن را محترم بشمارید. بیشتر افرادی که در ترک سیگار توفیق یافته‌اند چنین کرده‌اند. در روزی که آنرا «روز عمل» برای خود تعیین نموده‌اند سیگار کشیدن را ترک کرده‌اند. این روش، بسیار قاطع و بی‌آست و بر روش تدریجی مرجح است.

نیاد قلب انگلستان

- ۲- خود را مشغول نگاه دارید. فکر سیگار را از مغز خود خارج کنید. زیر سیگاری ها، فندک، و پاکت های باز نشده سیگار را دور بیندازید.
- ۳- مقدار بسیار زیادی یامعات بنوشید. یک لیوان آب ساده، یا آب پرتقال در دسترس داشته باشید و دائماً آنرا مزه کنید. کوشش کنید عطرو طعم مختلف داشته باشد.
- ۴- خودتان را بیشتر ازل فعال کنید. بجای آنکه از اتومبیل خود یا اتوبوس استفاده کنید پیاده راه روید و قدم زنید. بجای آسانسور از پله ها استفاده کنید. فعالیت های بدنی به شما کمک میکند تا آرامش خود را حفظ کنید و روحیه خودتان را بالا ببرید.
- ۵- بست مخرج کنید. عوارض ترک سیگار ممکن است برای شما نا مطبوع باشد. با این وجود، نشانه هایی از آن است که بدن شما در حال بهبود و تطبیق، با وضعیت جدید یعنی محروم ماندن از توتون است. کج خلقی و زود رنجی، تمایل به سیگار و حواس پرتی و از دست دادن تمرکز، از مختصات این دوره است. نگران نباشید. پس از گذشت یکی دو هفته، این بازتاب ها همه از بین می رود.
- ۶- کارهای عادی خود را ایستاده به مغازه نئی که معمولاً برای خرید سیگار می رفتید دیگر نروید و از آن خرید نکنید. شاید به میکده قبلی نیز نباید بروید. در اطاق استراحت، یا محل تنفس اداره که گروهی سیگاری در آن جمع اند نروید. کوشش کنید کارهایی بکنید که با کارهای قبلی کاملاً متفاوت باشد. خودتان را شگفت زده کنید.

۷- دنبال باز نگرید. خبرهای مهیج، یا خبرهای خوب را بهانه برای حتی یک سیگار کشیدن قرار ندهید. این بهانه ها بیهوده است. بزودی یکی دیگر و بدنبال آن سیگار دیگر و دیگر هیچ....

۸- بخودتان برسید. این، بسیار مهم است. پول خرید سیگار را که با نکشیدن صرفه جوئی کرده اید، برای خودتان چیز مخصوصی بخرید- کوچک یا بزرگ- البته شما قبلا از این کارها نمی کردید.

۹- مزایای خوراک خودتان بشود. کوشش کنید از غذاهای پر چربی نخورید. اگر هوس تنقلات کردید، میوه، یا سبزیجات خام یا شیرینی هائی که شکر در ساخت آن بکار نرفته است بخورید.

۱۰- روزها را یکی یکی پشت سر گذارید. هر روز که بدون سیگار میگذرد خبری خوب برای قلب شما، سلامت شما، و خانواده شما.... و وجیب شماست.

طخ کردن سیگار یا کم کردن آن؟

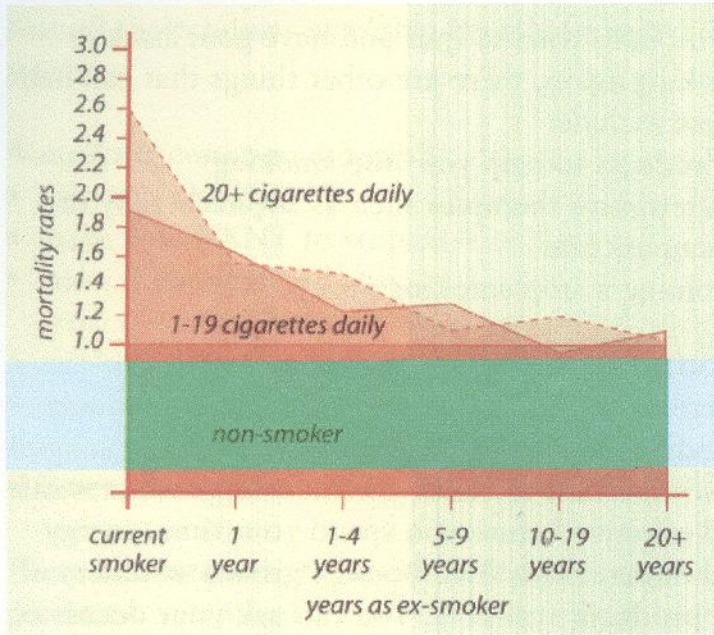
احتمال موفقیت کم سیگار کشیدن بسیار کم است و بتحقیق بیکباره قطع کردن آن بهتر است. متأسفانه اگر شما در کم کردن آن توفیق یابید، پس از مدتی دوباره به عدد قبلی می رسید. بنا بر این اگر شما طرح ریزی کنید، روزی را برای ترک آن مشخص و به اجرا گذارید موفقیت شما بیشتر است.

رژیم غذایی و فعالیت های بدنی

هردوی این ها نقش مهمی در بدن شما دارند. ترک سیگار، تغییر عمده ئی برای بدن شماست تا به آن عادت نماید و یک رژیم غذایی همراه با ورزش، بسیار مناسب است تا به سلامت بدن شما کمک کند و مهم تر از همه، اینکه، اعتماد بنفس شما را بالا برد.

نیاز قلب انگلستان

کم شدن خطر مرگ به علت بیماری های عروق کورونر قلب
در سیگار کش های قدیمی



بنیاد قلب انگلستان

چگونه نکشیدن سیگار خطر سکنه قلبی را کم می کند؟
از همان لحظه ئی که شما سیگار کشیدن را متوقف کردید، خطر سکنه قلبی شروع به کم شدن میکند و پس از گذشت یک سال نکشیدن به نصف میرسد.
اگر بنگ های اضافی نیازمند بودید

اگر شما برای ترک سیگار کوشش خودتان را شروع کردید ولی دو باره سیگار کشیدن را شروع کردید، کارهای دیگری هست که میتواند به شما کمک کند.

- فرآورده هائی که در این راه به شما کمک کند
- درمان های دیگری از قبیل «هیپنوتراپی» و یا طب سوزنی
- پیوستن به گروه های مبارزه با کشیدن سیگار
فرآورده هائی که میتواند پرتاب کند

راه های کمک بسیاری برای متوقف کردن سیگار موجود است.
فرآورده هائی که به شما کمک کند در بازارهای داروئی وجود دارد. مهم این است که قبل از آنکه شما وقت، پول و کوشش خود را تباه کنید مطمئن شوید این فرآورده ها، بی خطر و مؤثر است.

این جزوه، به بعضی از این فرآورده های موجود اشاره میکند. شما میتوانید از پزشک خانواده گی خود، یا پزشک داروخانه پیرسید که چه روشی برای شما مناسب تر است. اگر شما مطمئن نیستید که فرآورده ئی برای شما بی خطر است ابتدا با آنان مشورت کنید.

بعضی از سازندگان این فرآورده ها ادعا میکنند که آنچه اینان تولید کرده اند بی نظیر است و بین ۸۰ تا ۹۰ درصد کارائی دارد. چنین نتیجه سحر انگیزی بعید بنظر می رسد. برای اثبات آن بهتر آن است فرآورده در کلینیک آزمایش شود. اگر تأثیر داشت میتوان آن را با تأثیر یکی

نیاد قلب انگلستان

دیگر از فرآورده‌ها مقایسه کرد. این روزها همه این فرآورده‌ها آزمایش شده‌اند.

یک پشتیبان متوقف نمودن سیگار نمی‌تواند:-

- شمارا از سیگار کشیدن باز دارد

- در شما میل توقف ایجاد کند

- و آن را برای شما ساده و بدون رنج سازد

یک پشتیبان متوقف نمودن سیگار نمی‌تواند:-

- نکشیدن سیگار را برای شما آسان کند

- اعتماد و روحیه شما را بالا برد

- رغبت به سیگار کشیدن را در شما کاهش دهد

- انواع فرآورده‌های ترک سیگار وجود دارد:-

- فرآورده‌های مجوز دار که کارآئی آنها در کلینیک تأیید

شده است

- فرآورده‌های بدون مجوز که آزمایش کلینیکی نشده‌اند.

فرآورده‌های مجوز دار

عبارتند از:-

فرآورده‌هایی که جانشین نیکوتین میشوند و خود آنها نیکوتین

دارند،

قرصهای « بوپروپیون » (Ziban) که فاقد نیکوتین است.

نیاد قلب پاکستان

فرآورده های جایگزین شونده نیکوتین
این روش بعضی از نیکوتین هائی را که شما مصرف می کردید
جایگزین میکند. این طبیعت اعتیاد آور نیکوتین است که ترک
سیگار را برای بسیاری از مردم مشکل می کند. درمان جایگزینی
نیکوتین کاملا تحت بررسی و تحقیق قرار گرفته است. آزمایشهای
انجام شده نشان میدهد که اگر این فرآورده صحیح مصرف شود می
تواند شانس موفقیت شما را دو برابر کند- که البته اگر ترک سیگار
برای شما مشکل بوده است خبر خوبی است.

اگر شما اولین سیگار خود را سی دقیقه پس از بیدار شدن از خواب
میکشید، محققا از فرآورده جایگزین نیکوتین استفاده خواهید برد.

فرآورده های جایگزین نیکوتین معمولا بی خطر تر از سیگار کشیدن
است ولی چنانچه شما مشکل قلبی دارید، یا داشته اید، قبل از آن
که از آن فرآورده ها مصرف کنید بهتر است با پزشک یا داروساز
مشورت کنید. از طرف دیگر طرز صحیح استفاده از آن فرآورده هانیز
مهم است. بنا بر این لازم است دستورات تولید کننده محصول کاملا
رعایت شود. اگر اطمینان ندارید از پزشک خود، یا داروخانه پیرسید.
موضوع مهم بعدی این است که هنگامی که استفاده از این علی البدل
هارا شروع کردید باید سیگار کشیدن را متوقف کنید. این جایگزین ها
ممکن است با داروهای دیگری که شما مصرف می کنید: مانند
وارفارین، یا بتا- بلا کرها جور در نیاید.

شش نوع فرآورده های جایگزین کننده در حال حاضر وجود دارد:-

شمع ها

صمغ یا چسب

قرص لوزی شکل

قرصهای کوچک (میکرو) به اندازه قرصهای شیرین کننده چای یا قهوه که شما آنرا در زیر زبان خودتان قرار می دهید.

اسپری (افشانک) های بینی

استنشاق کننده ها

پزشک خانوادگی شما ممکن است برای این جایگزین کننده ها به شما نسخه دهد. شما میتوانید فرآورده های فوق را بدون نسخه از داروخانه اکتیاع نمایید.

هنگامی که شما از شمع استفاده میکنید متوالیا به اندازه ئی کم و مناسب به شما نیکوتین می رساند- به این ترتیب اگر شما از روی اشتیاق یا در اثر هیجانانات به مقدار بیشتری نیکوتین نیاز داشته باشید نمی توانید نیاز خود را بر طرف سازید. صمغ، قرصهای لوزی شکل، قرصهای میکرو، افشانک بینی، و استنشاق کننده، می توانند مقدار بیشتری نیکوتین فوراً در اختیار شما قرار دهند. اگر شما روزها به گونه ئی مداوم سیگار می کشید شاید شمع برای شما مناسب تر باشد. اسپری بینی تأثیرش بر بدن سریعتر است. چنانچه شما محتاج سیگار باشید اثر استنشاق کننده ممکن است برای شما مفید تر باشد

تأثیرات جانبی نامناسب - تأثیرات جانبی و نامناسب جایگزین های نیکوتین میتواند دل بهم خوردگی، سوء هاضمه، سردرد، سرگیجه، و تپش قلب باشد.

قرص های بوپروپین (Zi b an)

در ابتدا از بوپروپین برای افسردگی یا فرود افت در ایالات متحده امریکا استفاده مینمودند. ولی بعدا فهمیدند که این دارومی تواند به افراد سیگاری کمک نماید تا سیگار کشیدن را ترک کنند. ظاهرا باید بر روی آن قسمت از مغز که مسئول اعتیاد به نیکوتین است تأثیر گذارد. باید این اثر را داشته باشد که میل و رغبت شما به سیگار را کاهش دهد و از طرفی به شما کمک کند تا بعضی از عوارض نا مطبوعی را که شما در اثر ترک سیگار با آن دست به گریبانید از اثر بیندازد.

گو اینکه بوپروپین سیگار نکشیدن را برای شما آسان تر میکند، با این وصف این، یک شفا یابی از طریق چشم بندی نیست. چه بسا شما هنوز که هنوز است دلتان سیگار میخواهد و از طرفی عوارض سیگار نکشیدن هنوز پابرجاست و هنوز شما باید در برابر تمنای دل خود مقاومت کنید.

زمانی که استفاده از بوپروپین شروع شود بیشتر افراد در شش روز اول هفته هر روز صبح یک قرص مصرف می کنند و از روز هفتم به بعد، دوبار در روز، یک قرص مصرف میکنند تا دوره آن با تمام رسد.

دوره ترک اعتیاد معمولاً هشت هفته طول می کشد. شما میتوانید در هفته اول تازمانی که قرص ها اثر خود را آغاز کند سیگار بکشید.

بوپروپیون، جزو داروهای درمانگاه های انگلیس است. بنابراین شما میتوانید از پزشک خود بخواهید آنرا برای شما تجویز کند. این دارو نباید بوسیله گروه های خاص منجمله خانم های باردار، افراد غشی، افرادی که اختلالاتی از قبیل بیماری جوع (که هرچه بخورند سیر نمیشوند)، یا بی اشتھائی دارند یا عصبی هستند، و یا افرادی که مشکل کبد یا کلیه دارند به مصرف رسد. پزشک شما باید آنرا برای شما تجویز کند.

بهتر است که بوپروپیون و فرآورده های جایگزین نیکوتین باهم و در یک لحظه مصرف نشوند زیرا ممکن است فشار خون را بالا برد. اگر لازم است شما داروهای مصرف کنید بهتر است به پزشک خود یا داروخانه، اطلاع دهید که شما تصمیم دارید بوپروپیون میل کنید.

احتمال تأثیرات جانبی - تأثیرات جانبی بوپروپیون میتواند خشکی دهان، مشکل خوابیدن، و سردرد باشد. معمولاً این تأثیرات سبک است و پس از مدت کوتاهی از بین می رود. اگر خارش پوست پیدا کردید، یا آنکه نفستان تنگ شد، به پزشک خود اطلاع دهید.

فرآورده های بدون مجوز

این نوع فرآورده ها بسیار، و متنوع است. نام هایی مختلف از قبیل :-

کپسول نیکو برون، سیگارهای بدلی، آدامس هائی که مزه و بوی نیکوتین میدهند، سیگارهای گیاهی با فیلترهای مختلف. معمولاً میتوان این فرآورده ها را از داروخانه ها، مغازه های بهداشتی و یا از طریق سفارش مستقیم به تولید کننده ها خرید.

معمولاً تولید این فرآورده ها به کسب مجوز از سازمانهای داروئی نیاز ندارد. از طرفی شواهدی نیز در دست نیست که نشان دهد تا چه اندازه این فرآورده ها مؤثر بوده و کار برد داشته اند. ادعاها زیاد و کوس موفقیت تولید کنندگان پرصدا بوده است.

فرآورده های که در ترک کردن سیگار به شما کمک می کنند

فرآورده های جایگزین کننده
فرآورده های بدون نیکوتین
نیکوتین (فرآورده هائی که
نیکوتین دارند)

قرص بوپروپیون (Ziban)

مغز دار
شمع ها

صمغ ها

قرصهای لوزی شکل

قرصهای میکرو

افشانک بینی

استنشاق کننده ها

کپسول ها

بدون مغز

سیگارهای بدلی

آدامسهائی که بوی توتون

میدهد

فیلترهای سیگار گیاهی

برای اطلاعات مشروح بیشتر درباره مزایای فرآورده هائی که در راه ترک سیگار به شما کمک میکنند به قسمت «راهنما برای ترک سیگار» و یا شماره تلفن ترک اعتیاد (این تلفن مخصوص انگلیس است و احتمالاً در ایران نیز چنین سازمانی وجود دارد - مترجم) که ساده ترین راه است تماس بگیرید.

«نمای شاگرد»

محققان این درمانها به بعضی از افراد کمک مینمایند. در هر حال، نتیجه تحقیقات کلی در این باره روشن نیست. با این ترتیب، باید گفت که مؤثر بودن این داروها هنوز به ثبوت نرسیده است.

دوروش که از همه روشهای درمانی دیگر مرسوم تر اند عبارت اند از هینوتراپی و طب سوزنی. چنانچه شما علاقمند به انجام یکی از این دو درمان هستید بهتر آن است به آن سازمانی مراجعه کنید که به ثبوت رسیده است.

کرده های پشیمانی برای ترک سیگار

پیوستن به یکی از این گروه ها میتواند شما را در یک تنه مبارزه کردن برای ترک سیگار حمایت کند. بودن با افرادی که آنان نیز هدفشان با شما یکی است میتواند تمام پشتیبانی های دو جانبه را در اختیار شما قرار دهد. احساسی که از این راه به انسان دست میدهد این است که او تنها نیست، افرادی هستند که او را درک میکنند و از طرفی کاری را که شروع کرده است جنبه مسابقه ئی نیز دارد. حسن بودن با این گروه ها اینست که برنامه ها را هفتگی تهیه میکنند و شما را از مراحل مختلفه ئی که در برنامه گنجانیده شده است آگاه می نمایند. کلینیک هائی که افراد خبره در آن مشغول به کارند و بعضا نیز فرآورده های جایگزین کننده های نیکوتین، یا بوپروپیون (Zyban) را به کار میگیرند، میتوانند چنانچه شما به کمک نیاز داشتید، بیاری شما بشتابند.

حیاتی ناخوش آیند، باره یگار کشیدن
یگار کشیدن و قلب شما

- بیماری عروق کورونر، تنها بیماری رایج در انگلستان است که سبب مرگ بسیاری از افراد است. هم چنین تنها مسبب رایج و معمول مرگ بین افراد، در زیر سن ۶۵ سالگی است.

- سیگار کشیدن، یکی از چهار فاکتور عمده مرگ برای بیماری های کورونر قلب است. (فاکتور خطر چیزی است که شانس بیمار شدن را زیاد تر میکند). ۱۸ مورد مرگ از ۱۰۰ مورد مرگ در اثر بیماری های قلبی، وابسته به سیگار کشیدن است. سایر فاکتورهای خطر مرگ برای کورونر قلب، عبارتند از کلسترول بالای خون، بالا بودن فشار خون، و نداشتن تمرینهای ورزشی.

این تنها قلب نیست

سیگار کشیدن، تأثیرات خطرناک بر روی سایر قسمت های بدن نیز دارد.

- ۱۸ مورد از ۱۰۰ مورد سکته مغزی در رابطه با سیگار کشیدن بوده است.

- ۴ مورد از هر ۵ مورد مرگ در اثر سرطان ریه، مربوط به سیگاری ها بوده است.

- سرطان های حنجره، مثانه، کلیه ها، پشت گردن، مری، معده، وروده اثنی عشر، در ارتباط با سیگار کشیدن بوده است.

نیاد قلب انگلستان

سیگار کشیدن میتواند سبب برونشیت مزمن و آمفیزم، یا نفخ گردد. سیگار کشیدن میتواند منجر به بیماری سرخرگهای ساق پاها گردد (بیماری های محیط شریانه های پا) که ممکن است منجر به قطع عضو گردد.

بالا رفتن خطر

خطر سکنه قلبی بستگی به سیگاری دارد که شما می کشید. بطور کلی، افراد سیگاری، دو برابر افرادی که سیگار نمی کشند با خطر سکنه قلبی روبرو هستند. در هر حال، این ریسک اضافی بویژه وقتی شدت می یابد که سن فرد سیگار کش زیر پنجاه باشد - مرگ این گروه در اثر سکنه قلبی ده بار بالا تر از غیر سیگاری ها در همان رده سنی است. هر چه شما زیاد تر سیگار بکشید، و هر چه سن آنرا زودتر شروع کرده باشید، فاکتور ریسک شما زیاد تر است.

فاکتور خطر برای خانها

با اینکه هورمون های زنانه نوعی از حمایت را به بانوان جوان قبل از « مونوپوز » (یا نئوسگی) به آنان می دهد، با این وصف، رویهم رفته، بیماری عروق کورونر (شریانه های قلبی)، بالاترین فاکتور مرگ در بانوان است. مانند مردان، زنانی که سیگار میکشند شانس ابتلا به بیماری های عروق کورونر، سرطان، و برونشیت مزمن آنان زیاد است. زنانی که از قرص های ضد بارداری استفاده میکنند، که بنوبه میتواند بمقدار کم ریسک بیماری قلبی و سکنه مغزی آنان را زیاد کند، چنانچه سیگار بکشند، این ریسک را بسیار زیاد تر میکنند. و هر چه پا به سن می گذارند این خطر زیاد تر میشود.

نیاد قلب انگلستان

خانمهای بارداری که سیگاری می کشند، به احتمال زیاد فرزندی را که بدنیا می آورند، وزنش از حد معمول کمتر است. یا اینکه بچه مرده بدنیا می آورند و یا اگر بدنیا آوردند، چه بسا آن طفل زنده نماند. مادرانی که بهنگام بارداری سیگاری می کشیدند، آن احتمال وجود دارد که نوزاد آنان محکوم به آن باشد که پیشرفت مغزی، یا، رشد بدنی اش تا سن ۱۱ سالگی عقب بیفتد.

یگار کشیدن انفعالی یا دست دوم

سیگار کشیدن انفعالی یا دست دوم زمانی است که غیر سیگاری ها دود سیگار دیگران را استنشاق نمایند. بعضی اوقات این دود سبب سوزش چشم می شود، گلورا به خارش می اندازد و یا موجب سردرد می گردد.

چنانچه شما از آئزین صدری، یا بیماریهای قلبی رنج می برید، دود غلیظ سیگار دیگران ممکن است برای شما زیان آور باشد. لازم است شما تا آنجا که می توانید دود سیگار دیگران را نبلعید. این دود سیگار، همچنین ریسک سرطان ریه در غیر سیگاری ها، و مشکلات سینه و گوش را در اطفال برمی انگیزاند.

سری جزوه های اطلاعاتی درباره قلب :-

- ۱- قلب شما فعالیت های بدنی
- ۲- یبکارسیدن و تاثیر آن بر روی قلب شما
- ۳- چگونه کنترل خون خودتان را کم کنید
- ۴- فشار خون
- ۵- خوردن غذای مناسب برای قلب
- ۶- آرتیزین صد ری
- ۷- سکلیپی و توآبشی
- ۸- زندگی کردن با اختلالات قلبی
- ۹- آزیامشات مربوط به حالت قلب
- ۱۰- آرتیوپلماتی عروق کورونر و جراحی بای پاس
- ۱۱- بیماری دریچه قلب
- ۱۲- بعد از عمل جراحی قلب
- ۱۳- پیوند قلب
- ۱۴- پیشهای قلب
- ۱۵- دستگاه های کم کننده ضربان قلب
- ۱۶- بیماری انسداد شرايين
- ۱۷- دارو های قلبی
- ۱۸- قلب - اصطلاحات فنی