

تأثیر سیگار در ترمیم زخم و شکستگی

اجازه ندهید

دخانیات
تنفس شما را بگیرد



سلامت را انتخاب کنید
نه دخانیات

واحد آموزش سلامت
بیمارستان شهید چمران

طبق مطالعات انجام شده عادت های زندگی بیمار، تأثیر بالایی در روند ترمیم زخم دارد. در میان عادت های زندگی، سیگار کشیدن بیمار به عنوان یکی از مهم ترین فاکتورهای خطر مطرح است. سیگار باعث شدیدتر شدن عوارض بعد از جراحی های ارتوپدی می شود. استعمال سیگار اثرات مخربی بر سیستم اسکلتی عضلانی دارد. از بین رفتن محتوای مواد

معدنی استخوان و افزایش میزان شکستگی از مهمترین پیامدهای منفی است.

از بین عوامل مرگ انسان ها که قابل پیشگیری هستند سیگار در راس آنها قرار دارد. سیگاری ها بطور متوسط ۷-۱۰ سال کمتر از غیر سیگاری ها عمر میکنند .

آثار مخرب سیگار بر روی استخوان و مفاصل

* سیگار موجب پوکی استخوان میشود. افراد مسن که سیگاری هستند ۴۰-۳۰ درصد بیش از همسالان غیر سیگاری خود احتمال شکستگی لگن دارند. سیگار موجب کاهش خونرسانی به استخوان می شود. نیکوتین سیگار موجب کاهش فعالیت سلول های استخوان ساز میشود. سیگار موجب کاهش جذب کلسیم از غذا میشود. سیگار موجب کم شدن هورمون استروژن در بدن زنان میشود (استروژن موجب استخوان های محکم در بدن زنان میشود). *وسعت پارگی تاندون در شانه سیگاری ها تقریباً دو برابر غیر سیگاری ها است. علت آن اینست که در سیگاری ها تاندون ها کیفیت خود را از دست میدهند. در سیگاری ها احتمال التهاب در اطراف

مفاصل یک و نیم برابر غیر سیگاری ها است.

*احتمال کمردرد ، روماتیسم مفصلی و فتق دیسک بین مهره ای در سیگاری ها بیشتر است.

*شکستگی ها و زخم های جراحی در افراد سیگاری دیرتر جوش میخورندو احتمال عفونت آنها بیشتر است. علت آن کاهش خونرسانی به بافت های بدن است.

*کارآیی ورزشی در سیگاری ها کمتر از افراد دیگر است و علت آن کاهش اکسیژن رسانی به عضلات است.

*نیکوتین موجود در سیگار موجب کم شدن اشتها شده و موجب میشود تغذیه شما نامناسب شود و مواد غذایی و ویتامین ها به اندازه کافی به بدن شما نرسد

عوارض کوتاه مدت مصرف سیگار

- سرکوب فعالیت مغز و سیستم اعصاب
- افزایش فشارخون و ضربان قلب
- کاهش گردش خون در اندامها
- ترشح زیاد اسید معده و مشکلات گوارشی
- کاهش اشتها
- کاهش حس بویایی و چشایی
- افزایش حساسیت تنفسی
- اختلالات دهان و دندان

عوارض بلند مدت مصرف سیگار

- انواع مختلف سرطان
- مشکلات تنفسی
- ناتوانی جنسی در مردان و کاهش باروری در زنان
- پوکی استخوان
- پیری زودرس و اختلالات پوستی
- افزایش خطر سکته قلبی و مغزی
- مشکلات قلبی عروقی و ...

از آنجا که مصرف سیگار از عاداتی است که به سختی می‌توان آن را کنار گذاشت، در این قسمت چندین روش جهت ترک سیگار ارائه می‌شود:

- ۱- تاریخی برای شروع ترک تنظیم کنید.
- ۲- با خود عهد ببندید که تصمیم مصمم جهت ترک دارید.
- ۳- هر چیز مربوط به مصرف دخانیات مانند زیرسیگاری، فندک سیگار را دور انداخته و از محل زندگی و کار خود دور کنید.
- ۴- عادت دیگری را جایگزین مصرف سیگار نمایید. کاری که شما برای آرام کردن اعصاب یا مشغول نگاه داشتن خود به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهید. برای مثال می‌توانید آدامس بجوید ، ورزش کنید و ...

۵- رویه زندگی خود را تغییر دهید. ترک سیگار آغاز جدیدی برای شما بشمار آمده و باید عاداتهای خود را مطابق با آن تغییر دهید. اگر به همراه چای صبحانه ، عادت به کشیدن سیگار داشتید، بجای آن آب پرتقال یا شیر موز بخورید.

۶- از اماکنی که مصرف سیگار در آنها رواج دارد دوری کنید.

۷- مقاوم باشید. همان گونه که گفته شد، ترک سیگار بسیار دشوار است. قطعا دچار وسوسه خواهید شد و موانع بسیاری در سر راهتان قرار خواهد گرفت ولی باید پایداری نموده و هیچگاه دلسرد نشوید.

۸- به خودتان پاداش دهید. ترک سیگار گامی بلند در زندگی محسوب شده و باید بهمین مناسبت خودتان را تشویق کنید. با پولی که قرار بود صرف خریداری سیگار گردد، اکنون می‌توانید با آن چیزی بخرید که برایتان لذت بخش باشد با این کار، برای ادامه ترک مصمم تر خواهید شد.

۹- ورزش کنید و تمرینات ورزشی منظمی داشته باشید.

۱۰- برنامه غذایی منظمی داشته باشید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان شهید چمران



شناسنامه ی بروشور آموزشی		کد: pm-06-30-A
عنوان	تأثیر سیگار در ترمیم زخم و شکستگی	
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری	
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه	۱۴۰۱	سال بازبینی: ۱۴۰۵
منابع	/https://scholar.google.com https://www.webmd.com/smoking-cessation/news/20030108/smokers-have-more-aches-pains https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28340108	
پزشک تایید کننده:		
دکتر سید علی هاشمی		
ناظر کیفی:		
دکتر سید عباس رخشا		