

در ایران سالانه ۵۰ هزار مرگ زود رس رخ می‌دهد که نقش مصرف سیگار و الکل در آن واضح و مشهود است. بیش از ۷ هزار ترکیب شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که بسیاری از آنها سمی هستند و می‌توانند موجب آسیب جدی به بدن شوند.

مصرف سیگار عوارض زیادی بر بدن دارد که بدو دسته عوارض کوتاه مدت و بلند مدت طبقه بندی می‌شوند.

### 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
- و ...

### 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 ...

شواهد پزشکی نشان داده است، تمامی قسمت هایی که در برخورد با دود سیگار در بدن قرار دارند، مانند لب، دهان، گلو، حنجره، مری، ریه و... در خطر ابتلا به سرطان می‌باشند.

الکل نوعی ماده مخدر است که قدرت اعتیادآوری آن کمتر از سایر انواع مواد مخدر نیست. الکل در زمره موادی دسته بندی می‌شود که فعالیت بدن را کند کرده و سرعت عملکرد های حیاتی آن را کاهش می‌دهد.

الکل پس وارد شدن به بدن، از طریق مویرگ های موجود در دیواره معده و روده کوچک به آرامی جذب و وارد جریان خون شده و ظرف مدت چند دقیقه از زمان نوشیده شدن، از طریق سیستم گردش خون، به مغز می‌رسد. در این زمان تاثیرگذاری الکل بر بدن آغاز شده و سرعت عملکرد سلول های عصبی بدن کاهش پیدا می‌کند.

همچنین الکل موجود در جریان خون به داخل کبد وارد می‌شود. تصفیه الکل همانند بسیاری از مواد موجود در خون در کبد صورت می‌گیرد که می‌تواند باعث آسیب به سلول های کبدی شود. بعلاوه در صورتی که حجم الکل مصرف شده زیاد باشد مقداری از آن تصفیه نشده و به گردش در جریان خون ادامه می‌دهد و به سلول های کبدی آسیب می‌رساند.

مصرف بسیار زیاد الکل، باعث کند شدن فرایند تنفس شده و به علت کمبود و نرسیدن اکسیژن کافی به مغز، می‌تواند باعث کما و یا حتی مرگ شود.

بطور کلی عوارض مصرف الکل به دو دسته عوارض جسمی و روحی تقسیم بندی می‌شود.

### عوارض جسمی ناشی از مصرف الکل:

- لکنت زبان
- خواب آلودگی
- استفراغ
- اسهال
- ناراحتی معده
- سردرد
- مشکلات تنفسی
- انحراف دید و شنوایی
- کاهش هوشیاری

از عوارض مصرف طولانی مدت الکل می‌توان به مشکلات قلبی عروقی، افزایش فشارخون، مشکلات کبدی، سرطان سینه، سرطان گوارش، آسیب مغزی، مشکلات خواب، ناتوانی جنسی و ... اشاره کرد.

### عوارض روحی ناشی از مصرف الکل:

- اضطراب
- بی‌قراری
- بدخلقی
- عدم تمرکز
- افسردگی
- انزوای اجتماعی
- تصمیمات غیر منطقی

از آنجا که مصرف سیگار و الکل از عاداتی است که به سختی می‌توان آن را کنار گذاشت،

## روشهای ترک سیگار و الکل

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 و الکل مانند زیرسیگاری، فندک، سیگار و الکل را دور انداخته و از محل زندگی و کار خود دور کنید.

۴- عادت دیگری را جایگزین مصرف سیگار و الکل 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 عاداتی 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 و الکل در آنها رواج دارد دوری کنید.

۷- مقاوم باشید. همان‌گونه که گفته شد، ترک سیگار و الکل 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 و الکل گامی بلند در زندگی محسوب شده و باید بهمین مناسبت خودتان را تشویق کنید. با پولی که قرار بود صرف خریداری سیگار و یا الکل گردد، اکنون می‌توانید 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.

۱۱- 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 خونسازی به استخوان میشود.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



<b>شناسنامه ی بروشور آموزشی</b> <b>کد: PM-06-91-A</b>	
<b>عنوان</b>	<b>عوارض مصرف سیگار و الکل</b>
<b>تهیه کنندگان</b>	اکبر نوشادی کارشناس بهداشت محیط
<b>تأیید کننده</b>	کارگروه آموزش به بیمار
<b>سال تهیه: ۱۴۰۱</b>	<b>بازبینی: ۱۴۰۵</b>
<b>منابع</b>	1) <a href="http://tpcrc.sbm.ac.ir">http://tpcrc.sbm.ac.ir</a> 2) <a href="http://www.fashnews.ir">www.fashnews.ir</a> 3) <a href="http://www.hamshahrionline.ir">www.hamshahrionline.ir</a>
<b>پزشک تأییدکننده</b> <b>دکتر سید علی هاشمی</b>	 
<b>ناظر کیفی: دکتر سید عباس رخشا</b>	 