

# دلایلی برای ترک دخانیات

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

دلایل کافی برای خداحافظی با دخانیات

لحظه‌ای که هوس می‌کنید سیگار بکشید، به راحتی فواید ترک سیگار را از یاد می‌برید. ممکن است تمرکز خود را از دست بدهید، اما این به هیچ وجه دلیل موجهی برای سیگار کشیدن نیست.

برای اینکه در مسیر ترک ثابت قدم بمانید، به خودتان مزایای ترک را یادآوری کنید:

۲۰ دقیقه: ضربان قلب و فشار خون کاهش می‌یابد.

۱۲ ساعت: سطح مونوکسید کربن در جریان خون به حد طبیعی می‌رسد.

۲ هفته تا ۳ ماه: گردش خون و عملکرد ریه بهبود می‌یابد؛ خطر حمله قلبی شروع به کاهش می‌کند.

۱ تا ۹ ماه: سرفه کمتر می‌شود، نفس کشیدن راحت‌تر می‌شود.

۱ سال: خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب به نصف کاهش می‌یابد.

۲ تا ۵ سال: خطر ابتلا به سرطان دهان، حلق، مری، مثانه به نصف کاهش می‌یابد و خطر سکته مغزی با فردی که سیگار نمی‌کشد، برابر می‌شود.

۱۰ سال: احتمال مرگ ناشی از سرطان ریه به نصف می‌رسد؛ خطر ابتلا به سرطان کلیه یا لوزالمعده کاهش می‌یابد.

۱۵ سال: خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب با فردی که سیگار نمی‌کشد، برابر می‌شود.

مزایای ترک سیگار در کوتاه‌مدت

هیچ میزانی از مصرف سیگار بی‌خطر نیست. هنگامی که سیگار می‌کشید، مواد شیمیایی موجود در توتون و تنباکو با هر بار تنفس به سرعت به ریه‌های شما می‌رسند. خون شما این سموم را به تمام اعضای بدن منتقل می‌کند. اما بعد از ترک، بدن شما ظرف ۲۰ دقیقه پس از آخرین سیگار شروع به بهبودی می‌کند و نیکوتین طی سه روز از بدن شما خارج می‌شود. با شروع ترمیم بدن، ممکن است به جای احساس بهتر، احساس بدتری داشته باشید. ترک سیگار می‌تواند دشوار باشد، اما نشانه‌ی در حال بهبود یافتن بدن شماست.

ترجمه: ثنا میکائیلی، دانشجوی پزشکی علوم پزشکی ایران

گرافیک: امیرعلی حبیبی، دانشجوی گفتاردرمانی علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی

- دخانیات جان بیشتر از نصف مصرف کنندگانش را میگیرد.

- دخانیات سالانه جان ۸ میلیون نفر را میگیرد که بیش از ۷ میلیون آن‌ها مصرف کنندگان مستقیم‌اند و مابقی افراد در معرض دود هستند (مصرف کنندگان غیرفعال)

- بیش از ۸۰ درصد از ۱.۳ میلیارد مصرف کننده دخانیات در جهان در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می‌کنند.

- دود دست دوم به تنهای سالانه باعث مرگ سالانه باعث ۱.۲ میلیون مرگ زودرس و بیماری‌های قلبی و عروقی و تنفسی جدی میشود.

- گرچه سیگارهای الکترونیکی حاوی توتون نیستند، اما برای سلامتی (به خصوص برای کودکان و نوجوانان) مضر هستند و ایمن محسوب نمی‌شوند.

- دود دست دوم در نوزادان خطر ابتلا به مرگ ناگهانی را افزایش میدهد.