**استعمال دخانيات**

مصرف هر نوع دخانيات مانند سيگار ، پيپ ، قليان . چپق براي سلامتي ضرر دارد ، قلب ، عروق و ريه بيشترين آسيب را در اثر استعمال دخانيات پيدا مي کنند . اينجا مختصري در مورد سيگار توضيح مي دهيم.

**مضرات سيگار**

* سموم موجود در دود سيگار ، باعث سرطان هاي ريه ، گلو ، دهان ، مثانه ، کليه و غيره مي شوند.
* مواد موجود در سيگار ، ضربان قلب و فشار خون را بالا مي برد ، روي قلب و عروق خوني فشار مي آورد و خطر سکته هاي مغزي را بيشتر مي کند.
* با مصرف سيگار خون و اکسيژن کمتري به دست ها و پاها مي رسد و ممکن است باعث سياه شدن و قطع انگشتان شود.
* گازهاي سمي موجود در سيگار ، به صورت لايه اي داخل راه هاي تنفسي و ريه ها را مي پوشاند همانند دوده اي که در دود کش بخاري مي نشيند.
* سيگار بروز پوکي استخوان را تسريع مي کند
* دود سيگار باعث بيماري هاي لثه ها ، خرابي و زرد شدن دندان ها بوي بد دهان و خشکي دهان مي شود. افراد سيگاري مزه غذاها را خوب متوجه نمي شوند.
* سيگار گردش خون را ضعيف مي کند و باعث بدرنگي و چروکيدگي پوست صورت مي شود.
* سيگار يکي از علل ايجاد ناتواني جنسي در مردان است .
* احتمال يائسگي زود رس در زنان سيگاري بيشتر است.

**علي رغم اين همه مضرات چرا بعضي سيگار مي کشند؟**

بسياري از سيگاري ها فکر مي کنند سيگار به آنها آرمش مي دهد اما آيا افرادي که دچار عوارض سيگار شده آرامش خواهد داشت؟

گروهي نيز مي گويند به کشيدن سيگار عادت کرده اند بنابراين اين کار راه ادامه مي دهند. اين افراد بايد بدانند که هر چه تعداد و مدت سيگار کشيدن بيشتر است عوارض آن شديدتر خواهد بود. از طرف ديگر نبايد نااميد باشند زيرا امکان ترک سيگار در هر سني وجود دارد . پس در هر زماني که سيگار را ترک کنيد جلوي اثرات تخريبي آن را گرفته ايد.

بعضي ديگر دوست دارند سيگار بکشند و به سلامتي خود اهميت نمي دهند. اين افراد بايد متوجه باشند که اثرات سرطان زايي و ساير مضرات ناشي از دود سيگار براي اطرافيان فرد سيگاري بيشتر از خود اوست. دود سيگار افراد سيگاري به کودکان و زنان باردار بيشتر از ساير افراد اسيب مي رساند.

**چگونه سيگار را ترک کنيم ؟**

ابتدا براي ترک سيگار تصميم بگيريد و سپس زمان خاصي رابراي اين کار انتخاب کنيد.

راه هاي زيادي براي ترک سيگار وجود دارد. براي هر فرد يکي از راه ها مناسب است.

راه اول اين است که از يک روز معين ترک سيگار را شروع کنيد و ديگر اصلا سيگار نکشيد و در اين تصميم خود محکم باشد . در صورت يکباره سيگار را ترک خواهيد کرد.

راه دوم اينکه سيگار را کم کم ترک کنيد.

اگر نيازي درايد دست هايتان مشغول باشند ، گرتن قلم ، کليد يا تسبيح را در دستتان امتحان کنيد.

معمولا براي ترک سيگار نياز به استفاده از آدامس نيکوتين دار مي باشد. درباره چگونگي مصرف آن از پزشک يا داروساز استفاده کنيد.

**با ترک سيگار ممکن است ميل شديد به کشيدن سيگار پيدا کنيد در اين صورت انجام کار هاي زير به شما کمک مي کند:**

* دوبار پشت سرهم يک نفس عميق بکشيد.
* يک ليوان اب يا نوشدني ديگر بنوشيد.
* کار ديگري انجام دهيد و به عنوان مثال از خانه بيرون برويد و قدم بزنيد به ضرر هاي سيگار کشيده فکر کنيد.
* اگر کسي با شما سيگار تعارف کرد بدون ترديد بگوئيد نه من سيگاري نيستم.
* اگر پس از ترک سيگار يک بار ديگر سيگار را شروع کرديد دلسرد نشويد. در وقت مناسب ديگري مجددا ترک سيگار را شروع کنيد.

[دکتر امير رضايي ارداني](http://www.mums.ac.ir/sina/fa/rezaie)  (متخصص روانپزشکي)

عضو هيئت علمي دانشگاه علوم پزشکي مشهد