

# از دخانیات تا فشارخون



## ازدخانیات تا فشار خون

دخانیات، یکی از زمینه‌سازهای ابتلا به فشار خون بالاست؛ به بیان دیگر، سیگاری‌های بیشتر از سایر هم‌تایان خود در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند. به همین دلیل، اگر اهل سیگار و قلیان باشید و برای درمان فشار خون به پزشک مراجعه کنید، یکی از توصیه‌هایی که احتمالاً از زبان پزشک خود می‌شنوید، این است که هر چه زودتر با سیگار و قلیان خداحافظی کنید. این بسته آموزشی، به همین دلیل، به دانستنی‌های دخانیات می‌پردازد تا با یک تیر، دو نشان بزند؛ هم آگاهی‌شمار ادر باره ترک سیگار و قلیان افزایش دهد، هم با ترک دخانیات به عنوان یکی از زمینه‌سازهای پرفشاری خون، به کنترل فشار خون شما نیز کمک کند.

### القبای دخانیات

انواع مختلف دخانیات به معنای محصولاتی است که بخشی از ماده خام تشکیل‌دهنده آنها یا تمام ماده خام تشکیل‌دهنده آنها برگ توتون یا تنباکوست و به منظور دود کردن یا مکیدن یا جویدن یا استنشاق از راه بینی تولید می‌شود. فرد مصرف‌کننده مواد دخانی نیز به فردی اطلاق می‌شود که:

- ◀ تجربه مصرف یکی از انواع دخانیات (سیگار، پیپ، قلیان، چپق و...) را داشته و طی یک ماه گذشته نیز مواد دخانی مصرف کرده باشد.
- ◀ هر فردی که در طول عمرش ۱۰۰ نخ سیگار مصرف کرده باشد و در حال حاضر به هر شیوه‌ای استعمال دخانیات را ادامه دهد.

### عوارض مصرف سیگار و دخانیات

همه‌گیری مصرف دخانیات، یکی از مشکلات جدی سلامت در ایران و جهان است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، مصرف دخانیات در هر سال موجب مرگ ۶ میلیون نفر می‌شود که ۶۰۰ هزار مورد آن به دلیل مواجهه با دود دست دوم دخانی است. توسعه بی‌سابقه تولیدات مواد دخانی و فروش فوق‌العاده آن در سراسر دنیا، خصوصاً نواحی کم‌درآمد، زیان‌های جسمی و روانی متعددی را در جوامع به همراه دارد؛ به طوری که بسیاری

از مرگ‌های ناشی از سرطان ریه، حفره دهان، معده، مری، مثانه، پانکراس و کلیه به دخانیات نسبت داده می‌شود. همچنین استعمال دخانیات موجب افزایش آمار بروز بیماری‌های قلبی، عروقی و مرگ و میر ناشی از این بیماری می‌گردد.

۹۰ درصد موارد سرطان ریه، ۱۵ تا ۲۰ درصد سایر سرطان‌ها، ۷۵ درصد برونشیت مزمن و آمفییزم و ۲۵ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در سنین ۳۵ تا ۶۹ سال ناشی از مصرف دخانیات است. اثرات استنشاق تحمیلی دود سیگار نیز کمتر از عوارض ناشی از استعمال دخانیات نیست. دانشمندان بر این عقیده‌اند که دود محیطی از نقطه نظر سلامت هیچ آستانه مجازی ندارد، بنابراین بهترین راه محافظت از آن، قرار نگرفتن در معرض استنشاق تحمیلی دود سیگار است. متأسفانه عادت سیگار کشیدن، زمینه‌ساز بروز اعتیاد به مواد مخدر، الکل، فقر و بزهکاری، به ویژه در افراد جوان، است.

### دخانیات علیه قلب و عروق

سیگار کشیدن، یک عامل خطر ساز مهم در ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی است. در حقیقت، در زندگی امروز، ضرر مصرف دخانیات به اندازه فشار خون بالا و چربی خون بالاست و به همان اندازه نیز تهدیدکننده سلامتی است. بیماری‌های قلبی عروقی و در رأس آنها سکته قلبی، اولین علت مرگ و میر در اکثر کشورهای جهان است و دخانیات یکی از عوامل اصلی این بیماری است. خطر حمله قلبی در افراد مصرف‌کننده دخانیات زیر ۴۰ سال، ۵ برابر سایر افراد است. مصرف مواد دخانی با تنگ کردن رگ‌های داخلی بدن سبب می‌شود قلب بیشتر تلاش کند تا بتواند با فشار بیشتری، خون را در رگ‌های تنگ به جریان بیاورد. این امر باعث فشار دو چندان به قلب و عوارض حاصل از آن می‌شود. افراد مصرف‌کننده دخانیات همیشه در معرض نرسیدن اکسیژن به ماهیچه قلب هستند. وقتی قلب در اثر کمبود اکسیژن نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد، ماهیچه آن با خطر گرفتگی عضلانی رو به رو خواهد شد و همین حالت می‌تواند به سکته قلبی منجر شود.

### دخانیات علیه تنفس

یکی از شایع‌ترین علایم آسیب مواد دخانی به دستگاه تنفسی، سرفه‌های دایمی است. وجود سرفه‌های خشک و آزاردهنده، نشان‌دهنده مشکل در ناحیه گلوست و اگر با گرفتگی و خشونت صدا همراه شود، شاید اولین مرحله سرطان حنجره باشد. دود مواد دخانی باعث آسیب پریزهای ریه و در نتیجه باعث به وجود آمدن مشکلات و بیماری‌هایی مانند برونشیت یا سرفه‌های شدید می‌شود که می‌تواند برای همیشه در افراد مصرف‌کننده در معرض دود باقی بماند.

مطالعات نشان داده‌اند که از هر ۱۰ بیمار مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر مصرف‌کننده دخانیات هستند. مواد دخانی با کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن، مانع از تخریب سلول‌های سرطانی می‌شود. به این ترتیب، تعداد سلول‌های سرطانی روز به روز بیشتر می‌شوند. خطر ابتلا به سرطان ریه با افزایش مقدار و مدت تماس با دود تنباکو افزایش می‌یابد. هر چه سن شروع مصرف دخانیات پایین‌تر باشد، خطر ابتلا بیشتر است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که حساسیت خانم‌ها به مواد سرطان‌زای دود مواد دخانی بیشتر از مردان است؛ به طوری که خانم‌های مصرف‌کننده دخانیات بیشتر از آقایانی که همان مقدار دخانیات مصرف می‌کنند، به سرطان ریه مبتلا می‌شوند. صدمات حاصل از دود مواد دخانی تنها به ریه ختم نمی‌شود؛ بلکه مصرف دخانیات باعث ایجاد سرطان‌های دهان، بینی، گلو، نای و ... نیز می‌شود.

### دخانیات علیه گوارش

مواد دخانی، جوانه‌های چشایی را از بین می‌برند و باعث می‌شوند عطر و طعم غذا حس نشود. رزین، قطران و نیکوتین موجود در این مواد در بزاق حل شده و بلعیده می‌شود و این امر ممکن است دلیلی برای ایجاد حالت‌های پیش‌سرطانی در مری و در نتیجه برگشت اسید معده به داخل مری باشد که شدیداً به مصرف مواد دخانی وابسته است. حالت سوزش سر دل، آروغ زدن، تهوع و کاهش شدید اشتها نیز در افراد مصرف‌کننده مواد دخانی شایع‌تر است. بیماری کرون یا التهاب دیواره روده که منجر به اسهال خونی و تشکیل آبسه‌های داخل شکمی می‌شود، از جمله عوارض ناشی از استنشاق مواد دخانی است.

### دخانیات علیه بینایی

مصرف‌کنندگان دخانیات دو برابر غیرمصرف‌کنندگان با خطر از دست دادن بینایی روبه‌رو هستند. ارتباط میان تخریب لکه زرد چشم وابسته به سن با استعمال دخانیات همانند ارتباط مواد دخانی و سرطان ریه بسیار محکم است. با این حال، بسیاری از مصرف‌کنندگان هنوز از آثار زیانبار آن بر بینایی آگاه نیستند و بسیاری نیز حتی چیزی در این باره نشنیده‌اند.

### دخانیات و بیماری‌های دیگر

شانس ابتلا به سرطان کلیه و سرطان مثانه در افراد مصرف‌کننده دخانیات بالاتر از افراد عادی است. میزان مرگ و میر ناشی از سیروز کبدی در افراد مصرف‌کننده دخانیات بسیار بیشتر از سایر افراد است. همه این افراد در معرض خطر بیشتری برای بروز سکته مغزی بوده

و همچنین شکستگی استخوان ران، آب مروارید و پیری زودرس پوست در مصرف‌کنندگان مواد دخانی شایع‌تر است. بیماری‌های دندانی، به ویژه التهاب لثه‌ها، تخریب بافت‌های محافظ استخوانی و از دست دادن دندان‌ها در مصرف‌کنندگان دخانیات بیشتر از سایر افراد است. مطالعات نشان می‌دهد که میزان سردمزاجی، نازایی، مشکلات عادت ماهانه، سقط و همچنین احتمال ابتلا به سرطان گردن رحم در خانم‌های مصرف‌کننده دخانیات از خانم‌هایی که دخانیات مصرف نمی‌کنند، به مراتب بیشتر است.

### تاثیر دخانیات بر سلامت جنین و بارداری

مصرف دخانیات در دوران حاملگی موجب افزایش خونریزی، کاهش رشد جنین و تولد نوزاد با وزن کمتر از میزان طبیعی می‌شود. خطرات مصرف دخانیات در دوران حاملگی به این امر محدود نمی‌شود و غالباً نوزادان به دنیا آمده از مادران مصرف‌کننده دخانیات دچار نواقص عمده‌ای در دوران رشد می‌شوند. خطرات مواجهه مادران باردار با دود دخانیات برای جنین در حال رشد و همچنین نوزادانی که در مواجهه با این دود قرار می‌گیرند، دوچندان می‌شود. مصرف دخانیات در خانه موجب بروز سندرم مرگ ناگهانی نوزاد می‌شود.

### مضرات مصرف قلیان

بر خلاف بسیاری عقاید و باورهای سنتی، دود منتشرشده از قلیان حاوی مقادیر بی‌شماری مواد سمی است. این مواد به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند. نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است و مصرف متناوب آن ایجاد وابستگی می‌کند. از آنجایی که مصرف‌کنندگان قلیان، در هر بار مصرف، دود بسیار بیشتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار دریافت می‌کنند، از نظر میزان مواجهه و استنشاق دود، هر فرد مصرف‌کننده قلیان در هر وعده، معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار دود حاوی مواد شیمیایی سرطان از دریافت می‌کند.

این نکته نیز حایز اهمیت است که میزان گاز مونوکسیدکربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان‌زای منتشرشده از احتراق ذغال یا مواد ایجادکننده حرارت در قلیان، در مقایسه با سیگار، به مراتب بیشتر و آثار سوء آن نیز، چه برای مصرف‌کنندگان و چه برای افراد در معرض دود تحمیلی، فراتر است. این در حالی است که احتمال ابتلا به بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دست‌آلوده در اثر استفاده مشترک از قلیان، همچون سل و هیپاتیت، نیز دور از ذهن نیست. استفاده از مواد معطر شیمیایی در تنباکوه‌های به اصطلاح میوه‌ای با دارا بودن مقادیر

بالایی از مواد آروماتیک حلقوی سرطانزا نظیر بنزن در کنار انواع سموم شیمیایی، باکتری و قارچ‌های بیماری‌زا و همچنین فلزات سنگین، خطرات مصرف قلیان را صدچندان کرده است.

### تغذیه در وضعیت ترک دخانیات

افرادی که توانسته‌اند دخانیات را ترک کنند، حتماً باید توصیه‌های تغذیه‌ای برای جلوگیری از چاقی پس از ترک دخانیات را رعایت کنند. در شرایط ترک و پس از آن باید مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها و لبنیات کم چرب و حبوبات افزایش یابد و خانواده‌ها این ترکیبات را در وعده‌های غذایی خود بگنجانند، چرا که استفاده از این مواد غذایی، تمایل به مصرف مجدد دخانیات را کاهش می‌دهند و از طرفی، این مواد غذایی، کم‌کالری بوده و در نهایت باعث جلوگیری از اضافه وزن و چاقی ناشی از ترک دخانیات می‌شوند. علاوه بر این، افزایش فعالیت‌های روزانه مثل پیاده‌روی تند همراه با تنفس عمیق نیز بسیار مؤثر است.

### نقش ورزش و تحرک بدنی در ترک دخانیات

پیاده‌روی و نرمش‌های سبک روزانه، فشار و تنش ناشی از ترک دخانیات را در شما کاهش می‌دهد و آرامش عضلانی به همراه دارد.

- ◀ ورزش موجب شادی، نشاط، سرزندگی و خوش‌اخلاقی شما می‌شود.
- ◀ ورزش، شما را در مقابل وسوسه مصرف دخانیات حفظ می‌کند.
- ◀ ورزش، شما را در حفظ رژیم غذایی تان کمک می‌کند.
- ◀ ورزش موجب کاهش وزن شما می‌شود.
- ◀ ورزش موجب بازسازی توان بدنی شما می‌شود.

با ترک دخانیات می‌توانید مجدداً به سلامتی خود کمک کنید. ۶ ماه پس از ترک دخانیات، میزان ناراحتی‌های مختلف جسمی و روانی در شما به نصف کاهش پیدا می‌کند.

### ۱۳ راه برای ترک سیگار و دخانیات

بسیاری از مصرف‌کنندگان دخانیات چندین بار سعی می‌کنند تا دخانیات را ترک کنند و بالاخره موفق می‌شوند. هر فرد معتاد به سیگار و دخانیات باید به خودش قول بدهد که دخانیات را ترک می‌کند و به قولی که داده، پایبند بماند.

❶ **دلیل ترک دخانیات خود را بدانید:** شما می خواهید دخانیات را ترک کنید، اما نمی دانید برای چه؟ برای ترک دخانیات، باید دارای انگیزه قوی باشید. ممکن است شما بخواهید خانواده خود را از دود دخانیات محافظت کنید. ممکن است به خاطر سرطان سینه از مصرف دخانیات پرهیز کنید و یا حتی ممکن است برای این که جوان تر به نظر برسید، دخانیات را ترک کنید. بهترین دلیل را انتخاب کنید و به خاطر دلیل خود با استعمال دخانیات مبارزه کنید و بدانید که شما موفق ترین فرد در ترک دخانیات هستید.

❷ **شکست نخورید:** ۹۵ درصد از افراد سیگاری خواهان ترک سیگار، بدون درمان شکست می خورند. دلیل این امر آن است که نیکوتین موجود در سیگار و سایر مواد دخانی، اعتیادآور است. به طور کلی، مغز عادت کرده که هر روز مقداری نیکوتین را وارد بدن کند. در اثر فقدان نیکوتین، علائم کمبود آن ظاهر می شود.

❸ **ماده جایگزین برای نیکوتین پیدا کنید:** هنگامی که تصمیم به ترک دخانیات می گیرید، بدن به کمبود نیکوتین پاسخ می دهد. علائم کمبود نیکوتین شامل افسردگی، زودرنجی، ناامیدی و بی قراری است. ماده جایگزین نیکوتین، این علائم را کاهش می دهد. استفاده از آدامس و برچسب های دارای نیکوتین می توانند شانس ترک دخانیات را تا دو برابر افزایش دهند.

❹ **داروهای ترک دخانیات را بدون تجویز پزشک استفاده نکنید:** قرص هایی وجود دارند که با تأثیر مواد شیمیایی بر مغز، به کاهش مصرف دخانیات کمک می کنند. آنها همچنین باعث کاهش رضایتمندی از مصرف دخانیات می شوند. دیگر داروها نیز ممکن است به کاهش علائم ناشی از ترک دخانیات کمک کنند ولی تمامی این داروها را باید تحت نظر پزشک مصرف کنید، نه به طور خودسرانه.

❺ **به تنهایی ترک نکنید:** به دوستان، اقوام و همکاران خود بگویید که می خواهید دخانیات را ترک کنید. دلگرمی و تشویق اطرافیان برای ترک دخانیات مهم است. ممکن است نیاز داشته باشید که به یک گروه ترک کنندگان دخانیات بپیوندید و یا با روان شناس صحبت کنید. رفتار درمانی یکی از بهترین درمان ها برای ترک دخانیات است. شما می توانید برای ترک موفقیت آمیز دخانیات، رفتار درمانی و مواد جایگزین نیکوتین و روش های آرامش دهنده را با هم به کار ببرید.

❻ **استرس خود را کنترل کنید:** یکی از دلایلی که افراد به سمت مصرف دخانیات می روند، این است که نیکوتین آنها را آرام می کند. هنگامی که دخانیات را ترک کردید، باید یک راه برای مقابله با استرس بیابید. استفاده از ماساژ و روش های آرامش دهنده مثل یوگا می توانند در این مورد کمک کنند. بهتر است در چند هفته اول ترک دخانیات، حتی الامکان از موقعیت های استرس زا دوری کنید.

❼ **از مصرف الکل و مواد تحریک کننده ای که شما را به مصرف دخانیات ترغیب**

**می‌کنند، دوری کنید:** برخی فعالیت‌ها ممکن است شما را برای مصرف دخانیات تشویق کنند. الکل یکی از مهم‌ترین آنهاست. اگر با نوشیدن قهوه، تمایل به سیگار کشیدن یا مصرف سایر مواد دخانی پیدا می‌کنید، برای هفته‌های اول فقط مقداری جای بنوشید. اگر بعد از غذا خوردن تمایل به مصرف دخانیات پیدا می‌کنید، حتماً یک کار دیگری بعد از غذا انجام دهید؛ مثلاً دندان‌هایتان را مسواک بزنید یا آدامس بجویید.

❸۸ **خانه را تمیز کنید:** بعد از کشیدن آخرین سیگار یا سایر مواد دخانی، تمام کبریت‌ها، فندک‌ها و جاسیگاری را دور بیندازید. تمام لباس‌ها، فرش‌ها و اثاثیه منزل را که بوی سیگار گرفته‌اند، بشویید. از تهویه هوا در منزل استفاده کنید تا از شر بوی بد سیگار خلاص شوید. هر چیزی را که باعث می‌شود یاد سیگار کشیدن و مصرف دخانیات بیفتید، از خودتان دور کنید.

❸۹ **سعی و تلاش کنید:** بسیاری از افراد سیگاری چندین بار سعی می‌کنند تا سیگار را ترک کنند و بالاخره موفق می‌شوند. هر فردی را می‌توان بر اساس قولش سنجید. پس شمایی که درصد ترک سیگار و مواد دخانی هستید، به خودتان قول دهید تا مردم به قول شما اعتماد کنند و در زندگی اجتماعی و خانوادگی خود موفق باشید.

❸۰ **راه بروید:** فعالیت ورزشی به کاهش اعتیاد به نیکوتین و کاهش علائم ترک آن کمک می‌کند. هنگامی که می‌خواهید به سمت مصرف دخانیات بروید، ورزش کنید. حتی ورزش‌های ملایم (مانند پیاده‌روی) کمک‌کننده هستند. کالری زیادی که در اثر ورزش کردن از دست می‌دهید، جلوی افزایش وزن بعد از ترک دخانیات را خواهد گرفت.

❸۱ **میوه و سبزی بخورید:** در طول ترک دخانیات، رژیم لاغری نگیرید. سعی کنید میوه‌ها و سبزی‌ها و محصولات لبنی کم‌چرب را بیشتر مصرف کنید. مصرف کردن این غذاها باعث عدم تمایل به مصرف دخانیات می‌شوند.

❸۲ **برای سلامتی، دخانیات را ترک کنید:** ترک کردن دخانیات باعث می‌شود که در عرض ۲۰ دقیقه، فشار خون شما پایین بیاید و سرعت ضربان قلبتان نیز کمتر شود. در عرض یک روز، مقدار مونوکسید کربن خون شما به مقدار طبیعی خود برمی‌گردد. در عرض ۲ هفته تا ۳ ماه، خطر حمله قلبی در شما کم می‌شود و عملکرد ریه‌هایتان بهتر می‌شود. فواید درازمدت ترک دخانیات عبارت است از: کاهش بیماری‌های عروق کرونر قلب، سکتته مغزی، سرطان ریه و سرطان‌های دیگر.

❸۳ **ترک دخانیات پاداش دارد:** ترک دخانیات علاوه بر مزایای فوق‌العاده برای سلامتی بدن، پول شما را نیز به هدر نمی‌دهد و می‌توانید پول خود را ذخیره و استفاده بهینه کنید.