

روش‌های نوین ترک سیگار

عوارض و بیماری‌های ناشی از دخانیات



- دخانیات، چهارمین عامل بیماری‌زا و مرگ‌آور در جهان است و پیش‌بینی می‌شود که مصرف دخانیات، یک میلیارد نفر را در قرن ۲۱ خواهد کشت.
- سیگار در واقع کشنده است. نیمی از مصرف‌کنندگان سیگار و محصولات دخانیات، به تدریج در اثر ابتلا به بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات می‌میرند و نیم دیگر از این افراد، در سنین میان‌سالی با ازدست دادن ۲۰ تا ۲۵ سال عمر مفید خود، خواهند مرد.
- ۸۵ درصد مبتلایان به سرطان ریه و بیماری‌های دیگر که سیگار یک عامل جدی ابتلا به آن‌هاست، در ۵ سال اول، جان خود را از دست می‌دهند.
- سیگار باعث ۱۲/۵ درصد از مرگ‌ومیرها و ۳۰ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان است. بر طبق تحقیق‌ها، ۱۲/۵ درصد از افراد ۱۵ ساله در کشورهای در حال توسعه، در اثر مصرف دخانیات، در دوران میان‌سالی جان خود را از دست می‌دهند و حدود ۱۲ درصد هم در سنین کهن‌سالی می‌میرند که این در برابر آمار ۲ درصد مرگ‌ومیر حوادث جاده‌ای و خشونت، بسیار وحشتناک و دردآور است.
- سالیانه ۳۰ هزار مرگ، ناشی از استعمال دخانیات در کشورهای حاشیه‌ی خلیج فارس گزارش می‌شود. این آمار و آمارهای مشابه که گاهی باورنکردنی و به دور از تصور می‌نماید، همه حقایقی از سیگار هستند.

تعداد سیگار بیش‌تر، مرگ‌ومیر بیش‌تر

بین مصرف سیگار و افزایش مرگ‌ومیر، ارتباط قوی وابسته به تعداد سیگار مصرفی برقرار است. به عبارت دیگر، هرچه سن شروع سیگار کشیدن، پایین‌تر باشد و تعداد سیگارهای مصرفی و عمق استنشاق آن بیش‌تر باشد، درصد مرگ‌ومیر بالاتر می‌رود. دانستن بعضی عوارض سیگار، سیگاری‌ها را حتی بیش‌تر از مرگ می‌ترساند:

● عوارض ریوی سیگار

در گذشته اگر فردی سرفه‌های مزمن داشت، اولین تشخیصی که به ذهن هر کسی می‌رسید، «سل» بود اما امروزه مهم‌ترین علت سرفه‌های مزمن و طولانی، مصرف سیگار و دیگر دخانیات است. البته همه می‌دانند که سیگار باعث سرفه می‌شود ولی شاید خیلی‌ها ندانند که سیگار در درازمدت باعث تخریب ریه می‌گردد. این تخریب به‌حدی پیشرفت می‌کند که فرد برای ادامه‌ی زندگی خود، نیازمند پیوند ریه می‌شود و بدون کپسول اکسیژن نمی‌تواند زنده بماند و حتی از کوچک‌ترین فعالیت‌های روزمره نیز عاجز می‌گردد.

- دود سیگار در درازمدت با فلج کردن مژک‌های سلول‌های جدار مجاری تنفسی، باعث افزایش استعداد فرد به بروز عفونت‌های ریوی می‌گردد. افرادی که سیگار می‌کشند، زودتر به آنفولانزا دچار می‌شوند و بیماری‌های آنان نیز دیرتر خوب می‌شود.

- ۹۰ درصد سرطان‌های ریه و ۷۰ درصد بیماری‌های ریوی، به مصرف دخانیات مربوط می‌شود.

● سرطان ریه و سیگار

احتمال بروز سرطان ریه در سیگاری‌ها، به‌شدت بالاست به‌طوری که در

شاید سخن گفتن از مضرات سیگار و قلیان، تکراری و خسته‌کننده باشد ولی به لحاظ اهمیت موضوع از جنبه‌های بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی، بیان دوباره‌ی آن لازم است. شاید از هر که پرسیم عوارض دخانیات چیست، به فکر بیماری‌های قلبی، ریوی و سرطان‌زایی آن بیفتد ولی باید یادآوری کرد که ضررهای سیگار، متعدد و بی‌شمار است. هم‌چنین عوارض اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و شغلی سیگار، خود را در پشت عوارض جسمی پنهان کرده و روزبه‌روز شواهد مربوط به عمق خطرها و عوارض ناشی از سیگار، بیش‌تر نمایان می‌شود. شاید بزرگ‌ترین مشکل عوارض سیگار، دیررس بودن علائم آن است. این‌که علائم، سریع و ناگهانی بروز نمی‌کند، موجب ادامه‌ی مصرف و نیز عدم اعتقاد به مسبب بودن سیگار می‌گردد. یادتان باشد که سموم ناشی از سیگار، همانند دود آن به هوا نمی‌روند بلکه به درون بدن رسوخ کرده و در تک‌تک بافت‌ها و سلول‌های بدن، رسوب می‌کنند و بیماری‌ها و علائم ناشی از آن نیز ۱۰ تا ۲۰ سال بعد آشکار می‌شوند.

مرگ‌ومیر ناشی از سیگار

همه‌ی ما می‌دانیم که مصرف دخانیات، به قلب و ریه و دیگر اعضای درونی بدن صدمه می‌زند.

معرفی گیاهان دارویی

مامیران

گیاهی است خودرو و علفی که در بیش تر نقاط دنیا می‌روید، با ریشه‌ای مخروطی و ساقه‌ای پرشاخه و پوشیده از برگ‌های دنداندار.

گل‌های زرد رنگ آن در انتهای شاخه‌ها ظاهر می‌شوند. میوه‌اش کپسولی و دراز است.

این گیاه، سمی است و شیرهاش به پوست و چشم، آسیب می‌رساند.

«مامیران» ضد تشنج و آرام‌کننده‌ی دردهای روده و عروق است و فشار خون را بالا می‌برد.

از «مامیران» می‌توان مرهمی تهیه کرد که در درمان «اگزما» کاربرد دارد. مصرف عصاره‌ی تازه‌ی گیاه به‌خاطر سمی بودن توصیه نمی‌شود.

داروهایی که از ترکیب «مامیران» تهیه می‌شوند، باید تحت نظر پزشک، تجویز و مصرف گردند.

روش مصرف:

یک قاشق چای‌خوری از آب تازه‌ی «مامیران» را با کمی آب و شکر و یک عدد زرده‌ی تخم‌مرغ آن قدر بهم می‌زنند تا مخلوطی ژله‌ای تولید کنند. از این ماده به‌عنوان تصفیه‌کننده‌ی خون و ضدانگل به‌صورت مرهم که روی معده مالیده شود، استفاده می‌گردد.



نیلوفر ساعی‌دهقان

مهندس کشاورزی

افرادی که تا ۱۴ نخ سیگار در روز می‌کشند، احتمال بروز سرطان ریه، تا ۸ برابر بیش‌تر می‌شود. اگر این تعداد به ۲۵ نخ برسد، احتمال بروز سرطان ریه تا ۲۰ برابر افزایش می‌یابد. خطر مرگ ناشی از سرطان ریه، با افزایش تعداد نخ مصرفی سیگار، افزایش می‌یابد. به‌عبارت دیگر، هر چه فرد تعداد سیگار بیش‌تری بکشد، سرطان ریه در او کشنده‌تر می‌شود.

احتمال سرطان ریه در زنان سیگاری، ۲۰ برابر و در مردان، ۱۰ برابر افراد غیرسیگاری است. این خطر بیش از آن که به تعداد نخ سیگار مصرفی وابسته باشد، به مدت مصرف دخانیات مرتبط است. از هر ۱۰۰۰ نفری که به علت سرطان ریه فوت می‌کنند، ۹۰۰ نفرشان سیگاری هستند.

● بیماری‌های انسدادی و مزمن ریه

علت اصلی بیماری‌های انسدادی و مزمن ریه، سیگار است، البته عامل‌هایی چون ژنتیک و شغل می‌تواند درجه‌هایی از این بیماری‌ها را ایجاد کند ولی عامل اصلی، سیگار می‌باشد. حتی آلودگی نیز تنها می‌تواند تشدیدکننده‌ی بیماری باشد و عامل بیماری نیست. این بیماری تا حد زیادی غیرقابل بازگشت است و شامل انواع مختلفی می‌باشد که عمده‌ترین آن، «برونشیت مزمن» و «آمفیزم» است. البته این دو شکل با درجه‌های متفاوت در هر بیمار وجود دارند و یکی بر دیگری غلبه دارد.

تمام انواع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و سیگار برگ می‌توانند در ایجاد این بیماری مؤثر باشند و تعداد سیگار مصرفی و مدت مصرف، در شدت بیماری تأثیر دارد. تنها درمان اصلی این بیماری، قطع مصرف سیگار است. اگرچه در مواردی، این بیماری غیرقابل بازگشت است ولی اگر سیگار زیر سن ۵۰ سالگی قطع شود، مسیر پیش‌رونده‌ی عوارض، کاهش می‌یابد چراکه در این سنین، ریه هنوز قدرت و توان بازسازی خود را به‌طور کامل از دست نداده است. نکته‌ی قابل توجه این است که این بیماری می‌تواند در افرادی که در معرض دود سیگار دیگران هستند نیز ایجاد شود.

● عوارض قلبی و عروقی

امروزه از هر سه مورد مرگ‌ومیر در جهان، یک‌مورد به‌علت عارضه‌ی قلبی است. سیگار، اصلی‌ترین عامل ایجادکننده‌ی این بیماری است. حمله‌ی قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال، ۵ برابر افراد غیرسیگاری است. این واقعیت از آن‌جا مورد اهمیت قرار می‌گیرد که افراد جوان سیگاری، هرگز خود را در این سنین، مستحق بیماری قلبی و مرگ ناگهانی نمی‌دانند. بنابراین، ترک را به میان‌سالی و پیری که سن شیوع این بیماری‌هاست، موکول می‌کنند ولی متأسفانه به‌تکرار مواردی از مرگ ناگهانی، ایست قلبی در خواب و بیداری در افراد جوان سیگاری، بدون هیچ بیماری یا مشکل زمینه‌ای، دیده شده است.

سیگار با تنگ کردن رگ‌های داخلی بدن، سبب می‌شود قلب بیش‌تر تلاش کند تا بتواند با فشار بیش‌تری، خون را در رگ‌های تنگ به جریان اندازد که باعث فشار دوچندان به قلب و عوارض حاصل از آن می‌گردد. سرطان قلب و عروق، از سرطان‌های رایج در افراد سیگاری می‌باشد.

ادامه دارد...

دکتر آرش نیک‌خلق