

## روش‌های نوین ترک سیگار

# عوارض و بیماری‌ها ناشی از دخانیات

### بیماری برگر، فاجعه‌ای عروقی ناشی از مصرف سیگار

حتی یک سیگار در روز، می‌تواند منجر به پیشرفت بیماری و از بین رفتن اندام شود. درمان‌های جراحی و دارویی به علت درگیری وسیع رگ‌های کوچک، غیرممکن یا کم‌تأثیر است.

### مصرف دخانیات و سرطان

سرطان‌زایی سیگار به لحاظ بسیاری از مواد موجود در آن به اثبات رسیده است. بسیاری از این مواد مانند «بنزوپین» آغازکننده‌ی روند سرطان بوده و این عمل را با تغییر در فرمول ژنتیکی سلول انجام می‌دهند که باعث تولید اولین سلول‌های سرطانی و رشد آن‌ها می‌گردد. بعضی از مواد سرطان‌زای سیگار، پیش‌برنده هستند یعنی به تکثیر سلول‌های سرطانی اولیه کمک می‌کنند. به همین دلیل، روند سرطان‌زایی در سیگاری‌ها تسریع می‌شود. هر دو مکانیسم ایجاد سرطان، یعنی هم ساخت سلول سرطانی و هم تکثیر آن، توسط سیگار تسهیل می‌گردد. در ضمن، سیگار باعث التهاب مزمن در ریه می‌گردد که به روند سرطان‌زایی کمک می‌کند. به طوری که ۴۰ درصد سرطان‌ها، به نوعی به استعمال دخانیات مربوط می‌شوند. بیش از ۴۰ عنصر سرطان‌زا در سیگار وجود دارد و برخلاف تصور عام، سیگار، تنها باعث سرطان ریه نمی‌شود بلکه سرطان‌های لوزالمعده، مثانه، کلیه، دهان، کبد و... ارتباط مستقیمی با مصرف دخانیات دارند.

بیماری «برگر»، بیماری است که با التهاب شریان‌ها و وریدها در قسمت‌های مختلف بدن و انسداد آن‌ها، منجر به نرسیدن خون به قسمت‌های پایین اندام‌ها می‌شود. به دنبال آن، به علت کم‌خونی حاصل شده، اندام دچار درد و تغییر رنگ، ضعف و کوچکی عضله‌ها و در مرحله‌های پیشرفته، منجر به زخم و سیاه شدن انتهای اندام و در نهایت منجر به «فانقار یا» و قطع عضو می‌شود. علائم شایع در این بیماری، لنگش متناوب در پا، خستگی زودرس، درد عضلانی و حساسیت به سرما است به گونه‌ای که عضو مبتلا، در معرض هوا یا آب سرد، دچار رنگ‌پریدگی و افزایش درد می‌شود.

تنها عامل ایجاد این بیماری، سیگار است و تنها روش اصلی درمان آن نیز ترک سیگار می‌باشد. بیش‌تر برگری‌ها، از سنین نوجوانی شروع به مصرف سیگار کرده‌اند و موارد بیماری «برگر» بدون مصرف دخانیات، نادر است. این بیماری در رگ‌های متوسط و کوچک بدن اتفاق می‌افتد. بنابراین محل درگیری در پا، از زانو به پایین و در دست‌ها، از آرنج به پایین است. این بیماری بیش‌تر در مردان زیر ۴۰ سال رخ می‌دهد ولی شیوع آن در زنان، با توجه به افزایش مصرف سیگار در خانم‌ها روبه افزایش است.

نکته‌ی بسیار جالب در مورد بیماری «برگر»، تأثیر بسیار چشم‌گیر قطع سیگار در آن است. به طوری که باعث عدم پیشرفت بیماری شده و حتی باعث بهبودی گشته و در صورت خودداری کامل بیمار از کشیدن سیگار، به طور معمول، عضو مبتلا، قطع نشده و اندام حفظ می‌شود. در عین حال، مصرف

## معرفی گیاهان دارویی

### تمشک

تمشک، گیاهی بوته‌ای از تیره‌ی گل‌سرخیان با ریشه‌ی دائمی و شاخه‌های چوبی دوساله است. طول ساقه‌ها که به‌طور معمول تیغ‌دار هستند، تا یک‌ونیم متر می‌رسد. برگ‌های آن، تخم‌مرغی و دارای لبه‌هایی هستند و در گروه‌های سه‌تایی یا هفت‌تایی از شاخه‌ها بیرون می‌آیند. زیر برگ‌ها، نرم و کرکی می‌باشد. گل‌های سفید این گیاه، به میوه‌های آبدار و خوشمزه‌ی مخروطی‌شکل و قرمز رنگ، تبدیل می‌شوند. این میوه جهت افراد مبتلا به بیماری قند، روماتیسم و یا یبوست مفید است. علاوه‌بر میوه، می‌توان از گل‌ها یا برگ‌های آن که به‌صورت خشک‌شده نگهداری می‌شوند هم استفاده کرد.

#### خواص دارویی:

تمشک، سرشار از آهن و ویتامین «سی» است. برگ درخت تمشک از لحاظ پزشکی، دارای ارزش خاصی است و استفاده از چای تهیه‌شده با برگ آن، برای تسهیل زایمان، تاریخ طولانی دارد. برگ‌های تمشک به علت خاصیت قابضی ملایمی که دارند، برای رفع اسهال کودکان مفید هستند. علاوه‌بر این، از دم‌کرده‌ی برگ‌های تمشک برای جلوگیری از خون‌ریزی لثه و نیز جهت شست‌وشوی دهان استفاده می‌شود.

#### روش مصرف:

**دم‌کرده:** نیم‌مشت از گل‌های تازه یا خشک «تمشک»، در یک‌لیتر آب جوشانده شود و بعد از دم‌کردن، روزانه ۳ تا ۴ فنجان از آن میل شود.



#### جوشانده‌ی غلیظ:

می‌توان از دوشمشت برگ گیاه تمشک که در یک‌لیتر آب جوشانده شده است، به‌منظور استعمال خارجی به‌شکل لوسیون یا محلول غرغره، استفاده نمود.

## عوارض پوستی در سیگاری‌ها

سیگار با مکانیسم‌های زیر بر پوست اثر دارد:

- **موضعی:** تماس دود سیگار با پوست، باعث خشکی و تحریک پوست می‌شود و در ایجاد چروک مؤثر است.
- **سیستمیک:** دود سیگار از طریق سموم و مکانیسم کاهش اکسیژن‌رسانی بافتی، باعث اثر روی رگ‌ها و آسیب به بافت هم‌بند پوست می‌گردد. دود سیگار با اثر روی رگ‌های خونی، سبب کاهش خون‌رسانی طولانی‌مدت در بدن می‌گردد که نقش مهمی در چروک و پیری زودرس دارد.
- سیگار باعث کاهش سطح هورمون استروژن خانم‌ها می‌شود و به همین دلیل، حالتی شبیه به یائسگی زودرس ایجاد می‌شود که از علائم آن، چروک و خشکی پوست است.
- کاهش سطح ویتامین «ا» پوست که نقش محافظتی در مقابل سموم شیمیایی دارد، از دیگر علت‌های آسیب به پوست است.
- تأثیر سیگار روی آنزیم‌های پوستی، به ایجاد چروک و تیرگی پوست کمک می‌کند.
- سیگار باعث افزایش رادیکال‌های آزاد سمی در پوست و کاهش میزان آب لایه‌های شاخی پوست و در نتیجه خشکی و چروک آن می‌شود. به همین دلیل، بیش‌ترین و شدیدترین چین و چروک‌های پوستی در هر گروه سنی و جنسی در سیگاری‌ها دیده می‌شود.
- **اگزما:** سیگار در تشدید حساسیت و «اگزما» دخالت مستقیم دارد.
- **تغییر رنگ اجزای پوستی:** مصرف سیگار باعث تغییر رنگ ناخن‌ها به رنگ زرد و قهوه‌ای می‌شود که به‌نام «علامت نیکوتین» معروف است. این تغییر رنگ که در مو و انگشتان هم نمود دارد، به‌علت «قطران» (تار) موجود در دخانیات است.
- **مو:** ریزش مو و طاسی در بین سیگاری‌ها بیش‌تر است. درضمن، دود سیگار در درازمدت باعث کدورت مو می‌گردد.
- **سرطان پوست:** افراد سیگاری، ۲ برابر بیش‌تر از غیرسیگاری‌ها دچار سرطان پوست می‌شوند. این مسأله تا حدی مربوط به اثر تضمینی سیگار روی سیستم ایمنی بدن می‌باشد که با تعداد مصرف روزانه و سال‌های مصرف، رابطه‌ی مستقیم دارد.
- **لوپوس:** بیماری «لوپوس» که یک بیماری سیستم ایمنی بدن است، در سیگاری‌ها شایع‌تر و پرعارضه‌تر است. بیماری‌های عفونی و چرکی کف دست و پا، بیش‌تر در سیگاری‌ها رخ می‌دهد. کشیدن سیگار، وضعیت پوستی افراد مبتلا به «پسوریازیس» (نوعی بیماری پوستی) را وخیم‌تر می‌کند.
- **صورت سیگاری:** به‌طور تقریبی نیمی از افرادی که به‌طور مرتب سیگار مصرف می‌کنند، در درازمدت دچار چین و چروک‌های عمیق در صورت می‌شوند. این چهره‌ی خاص را به‌نام «صورت سیگاری» می‌نامند. این افراد دارای صورتی کدر، نحیف و با برجستگی‌های نمایان استخوان‌گونه به همراه وجود خطوط و چروک واضح و مشخص در صورت هستند. طبق تحقیق‌های به‌عمل آمده، شانس بروز حمله‌ها و مرگ ناگهانی در سیگاری‌ها، با چروک واضح در صورت، بسیار بیش‌تر است.

ادامه دارد...

## دکتر آرش نیک‌خلق

نیلوفر ساعی‌دهقان

مهندس کشاورزی