

## سیگار

و

## دخانیات دیگر

اثر توتون در دستگاه تنفس سیگار (۱) کشیدن زیاد، باعث تحریک دستگاه تنفس شده، و سرفه های زیاد و مزاحم تولید مینماید، علت این امر تحریک مزمن مخاط دستگاه تنفسی میباشد، و بعضاً باعث کلفتی این مخاط میگردد، سیگار زیاد باعث تشدید و وخامت بعضی از بیماریهای ریوی میگردد، مثلاً سل ریوی را تشدید میکند.

## سرطان ریه و سیگار

طبق تحقیقات دامنه داری که در آمریکا و ژاپن و سایر کشور های جهان انجام گرفته است نکات زیر در ارتباط سرطان ریه و توتون روشن شده اند:

۱- در حدود سال ۱۹۰۰ میلادی کشیدن سیگار در آمریکا و انگلستان متداول شده است و در سال ۱۹۲۰ سرطان ریه شیوع بیشتری پیدا کرده، و هر سال بر تعداد مبتلایان اضافه شده است.

۲- در اوایل بانوان در کشورهای نامبرده سیگار مصرف نمی کردند، و سرطان ریه نیز در آنان ناچیز بود، ولی امروزه که این عادت در میان بانوان نیز رایج شده است سرطان ریه در آنان نیز روبه تزايد است.

۳- سرطان ریه قبل از سال ۱۹۴۰ در آیسلند (۲) نادر بود، ولی از آنسال به بعد سیگار بین اهالی آنجا معمول گردید، و در بیست سال بعد تعداد مبتلایان به سرطان ریه پنج برابر شد.

۱- برای اختصار امر کلمه سیگار بکار می رود و الا منظور تمام دخانیات اعم از پپ و

قلیان و چپق و سیگار برگ میباشد.

- ۴ - طبق آماری که در مراکز تحقیقاتی مهم کشورهای مختلف جمع آوری شده است ، سرطان ریه در کسانی که سیگار می کشند ، خیلی زیادتر از کسانی است که سیگار نمی کشند .
- ۵- تعداد مبتلایان به سرطان ریه ، در کشورهای مختلف ، ارتباط مستقیم با مقدار مصرف توتون در هر کشور دارد .
- ۶- کسانی که بیشتر سیگار می کشند ، بیشتر از اشخاصی که کمتر می کشند ، بسرطان ریه مبتلا میشوند .
- ۷- کسانی که دود را داخل ریه می کنند بیش از کسانی که دود را از دهان برمیگردانند ، بسرطان ریه مبتلا میشوند .
- ۸- کسانی که سیگار را ترك می کنند کمتر از کسانی که بکشیدن سیگار ادامه میدهند بسرطان ریه مبتلا میشوند .
- ۹- سرطان ریه در کسانی که سالهای متمادی است سیگار میکشند ، بیش از کسانی است که مدت کمتری است بسیگار عادت دارند .
- ۱۰- انسان هر قدر جوان تر شروع بسیگار کشیدن بکند ، بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان ریه است .
- ۱۱- در دود توتون اقلهشت ماده وجود دارد که هر کدام در حیوانات بطور آزمایشی ایجاد سرطان کرده اند با توجه به نکات نامبرده ، بدون هیچگونه شك و تردید باید قبول کرد که دود توتون یکی از عوامل مهم و مؤثر در پیدایش و رشد سرطان ریه است ؛ و این سرطان با تعداد سیگارهای دود شده در روز و مدت اعتیاد؛ رابطه مستقیم دارد .
- علاوه بر سرطان ریه ، ارتباط دود توتون با سرطان حنجره ، و ارتباط خاص پیمپ با سرطان لب نیز ثابت شده است .

### اثر توتون در دستگاه های قلب و عروق

کسانی که باین سم کشنده عادت دارند ، و به خود کشی تدریجی تن در داده اند ، باید بدانند که دود توتون نه تنها ایجاد سرطان ریه میکند ، بلکه در سایر اعضای بدن نیز اثرات زیان بخش و جبران ناپذیری میگذارد . و بخصوص در قلب و دستگاه گردش خون اثر عمیق دارد . با کشیدن سیگار ضربانات قلب ، فشار خون و مخصوصاً دردهای ناحیه قلب ، افزایش می یابند سیگار باعث فشار بر عروق خونی و انقباض آنها میگردد . مخصوصاً در عروق کوچک انتهای بدن مثل انگشتان دست ها و پاها . در نتیجه از جریان خون در آن قسمت ها کاسته میشود ، و اگر

چنانچه با سایر عوامل مستعد کننده توأم باشد ، باعث سیاه شدن اعضا شده و نتیجه آن قطع انگشتان و حتی دست و پا است. اگر در جریان بیماری و بخصوص در اوایل، سیگار ترک نشود سیر بیماری نیز متوقف میگردد ، ولی به محض ابتلاء مجدد بیماری عود میکند و ارتباط این بیماری که بنام بیماری «بوارگر» (۱) نامیده میشود نوعی بیماری عروقی است با کشیدن سیگار مسلم است.

بهنگام کشیدن سیگار بعلت کندی جریان خون درجه حرارت انگشتان بخصوص پا، پائین میآید زیرا این نکته ضروری است که سیگارهای نیکوتین «نیکوتین» آنها گرفته شده است. و همچنین سیگارهای فیلتر دار نمیتوانند از عوارض قلبی و عروقی سیگار جلو گیری کنند.

گرچه بیماری «بوارگر» مخصوص مردان است و ۹۹ درصد مبتلایان را مردان تشکیل میدهند ، ولی در بین بانوان کشور «پورتوریکو» (۲) که سیگار زیاد و نیکوتین دار میکشند این بیماری زیاد دیده میشود.

در سایر بیماریهای عروقی نیز ، که در اثر انقباض عروق ایجاد میشوند ، کشیدن سیگار باعث تشدید بیماری میگردد در کشورهای مختلف راجع به اثر دخانیات در قلب آزمایشهای مختلف انجام گرفته است . گرچه راههای آزمایش مختلف بوده اند ولی نتیجه تقریباً یکسان بوده است و آن اینکه : کسانی که سیگار میکشند بیش از دیگران به بیماریهای قلبی دچار میشوند .

**فشارخون :** نیکوتین و دود توآتون فشارخون را بالا میبرد ، بنابراین صرف دخانیات در مبتلایان به فشارخون کار بسیار نادرستی است .

**چرا سیگار میکشند ؟** عده ای اساساً نمیدانند چرا سیگار میکشند و چرا مبتلا شده اند. غالباً در جوانی به تقلید از دیگران صرفاً برای اینکه حرکات بزرگ سالان را تقلید کرده باشند ، و بزرگتر به حساب در آیند شروع به سیگار کشیدن میکنند، و این کار کم عادت میشود ولی حقیقتاً دلیل دیگری برای صرف دخانیات ندارند .

درست است که بهنگام عصبانیت ، چند نفس سیگار ممکن است باعث تسکین بشود ، ولی این تسکین را میتوان با نوشیدن چند جرعه آب و یا چای بدست آورد ، و این چند جرعه آب و یا چای فرصت میدهد که انسان خشم خود را فرونشاند ، پس دموارد خشم و عصبانیت نیز هیچگونه دلیل منطقی وجود ندارد که انسان سیگار بکشد .

با وجود اینکه در سالهای اخیر راجع به ضررهای سیگار ، بخصوص اثر سرطان زائی آن، بحث فراوان و مقالات بی شماری نوشته شده است ولی با کمال تعجب از عده کسانی که سیگار می کشند کم نشده است . و علت این امر اینست که با وجودیکه همه به ضرر دخانیات آگاهند

ولی میگویند کسی که بیمار خواهد شد من نیستم، بلکه دیگری است مثلاً اگر آماری ارائه شود، که سی درصد کسانی که سیگاری کشند بسرطان ریه مبتلا میشوند قبول ندارند که اینان ممکن است جزو همان سی درصد باشند، درست مانند مرگ که همه آن را قبول دارند ولی هرگز باور نمی کنند که خودشان بمیرند و یا مانند اتوموبیل رانی که همه بدون استثنا معتقدند که سرعت چقدر خطرهای ناگوار بیماری آوردولی اکثراً تند می رانند، و میگویند آنکه تصادف می کند من نیستم !!

چه باید کرد؟ : اگر سیگاری کشید برای حفظ سلامت خود، هرگز لب به سیگار نزند.

ولی اگر چنانچه سیگاری کشید حتماً سعی کنید، که این عادت زیان آور را ترك کنید، و اگر چنانچه با علم به تمام زیانها و مخاطرات آن اصرار دارید، که به سیگار کشیدن ادامه بدهید دست کم دستورهای زیر را رعایت نمائید:

۱- دود را داخل ریه ها نکنید ۲- سیگار را تازه نکشید ۳- سیگار خاموش شده را دوباره روشن نکنید ۴- سیگار فیلتر دار بکشید، و چوب سیگار بکار ببرید چه ممکن است کمی از ضرر دود کاسته شود.

برای ترك دخانیات با اجرای نکات زیر، میتوان براحتی موفق شد:

۱- باید تصمیم قطعی برای ترك اعتیاد بگیرید و اراده قوی و روح بزرگ خود را با اجرای این تصمیم بمرحله آزمایش بگذارید،

۲- روزانه فقط یک عدد سیگار کم کنید.

۳- اگر چنانچه با کم کردن تدریجی سیگار، ترك عادت امکان پذیر نشد باید با تصمیم راسخ یکباره سیگار را کنار بگذارید.

۴- تمام روز، خود را مشغول نگاه دارید.

۵- هر وقت هوس سیگار نمودید، و خواستید آتش بزنید، فقط پنج دقیقه صبر کنید

۶- مکیدن آب نبات و یا جویدن آدامس، برای ازیاد بردن سیگار مفید است.

۷- انگشتان خود را با چیزی مانند تسبیح و زنجیر و کلید مشغول نگاه دارید، بانوان میتوانند بافتنی بیافند.

۸- در صورتیکه عصبانی و ناراحت بشوید با خوردن قرص مسکن، میتوانید رفع ناراحتی بکنید.

۹- چنانچه احیاناً به ناراحتی نسبتاً شدید مبتلا شدید، عوض اینکه دست به قوطی

سیگار ببرید پیش پزشک بروید.

۱۰- قرص « ثوبلین » کمک مؤثری به ترك اعتیاد می کند، زیرا این ماده از گیاهی

شبه توتون گرفته میشود.