



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی ایران
کمیته سلامت



عوارض سیگار

جهت آموزش درمانجویان

همیشه یادمان باشد که شروع اعتیاد
ابتداء با کشیدن سیگار شروع می
شود. و یادمان باشد شاید دیگران از
کشیدن سیگار ما با زبان احساس
ناراحتی نکنند اما در دل، احساس نا
خوشآیندی به ما خواهند داشت.



- ۲- حذف هزینه های خرید سیگار که قابل توجه بوده و می توان آن را صرف امور بهتری کرد.
- ۳- الگوی مناسبی برای فرزندانان خواهید بود.
- ۴- کاهش بیش از ۵۰ بیماری و عارضه های گوناگون ۵
- ۵- دیگر در محل کارتان مجبور نیستید برای کشیدن سیگار از اتاق خارج شوید.
- ۶- از دنبال جا سیگاری گشتن خلاصی می یابید.
- ۷- با ترک سیگار اراده خود را افزایش دهید و به خود ببالید.



عوارض سیگار

سیگار به بدن آسیب می‌رساند. افراد سیگاری نه تنها سلامتی خود را به خطر می‌اندازند بلکه دود سیگاری که می‌کشند به افرادی که در کنار ایشان به سر می‌برند آسیب جدی تری وارد می‌کند. گاه اطرافیان ما ممکن است سیگاری نباشند و دود سیگار رنجش آنها را فراهم کند. متأسفانه امروزه برخی افراد سیگار کشیدن را نشانه بلوغ و یا حتی شخصیت بالا حساب می‌کنند و با یک زدن های آنچنانی سعی در خودنمایی و فخر فروشی دارند. و آن را مایه افتخار و بزرگی خود می‌دانند. و از کشیدن سیگار لذت می‌برند.

اما عوارض سیگار چیست؟

عوارض و صدمات ناشی از استعمال سیگار برای همگی ما آشکار و معلوم است اما در این جا به دلایل مهم برای عوارض سیگار اشاره می‌کنیم.

- ۱- سیگار باعث خرابی دندان ها و لثه ها می‌شود.
- ۲- ظاهر آراسته با کشیدن سیگار به هم می‌ریزد.
- ۳- سیگار باعث بوی بد دهان می‌شود.
- ۴- افرادی که سیگاری هستند روی انگشتان و ناخن ها یشان لکه های قهوه ای وجود دارد.
- ۵- افراد سیگاری اکثر اوقات لباس هایشان بوی سیگار می‌گیرد.
- ۶- سیگار باعث چین و چروک در پوست می‌شود.

۷- سیگار باعث ایجاد تنگی نفس و ناراحتی قلبی می‌شود.

۸- حس بویایی و چشایی بر اثر استعمال سیگار از بین می‌رود.

۹- اختلال در خواب به وجود می‌آید.

۱۰- برگشت اسید معده ، سرطان معده ، طپش قلب ، بیماریهای قلبی و سرطان های گوناگون از عوارض سیگار می‌باشد.

۱۱- سیگار در زنان باردار باعث سقط می‌شود .

۱۲- افراد سیگاری به طور متوسط ۱۶ سال از عمر خود را از دست می‌دهند.

اما فوائد نگشیدن سیگار به شرح ذیل می‌باشد.

۱- فراهم آوردن یک محیط سالم برای