**استعمال دخانيات ، تجاوزي آشکار به حقوق ديگران**

سيگار کشيدن نه تنها سلامتي خود فرد را به تاخير مي اندازد بلکه تجاوزي آشکار به حقوق ديگران بخصوص کودکان است . مصرف هر نوع دخانيات مانند سيگار ، پيپ ، قليان و چپق براي سلامتي ضرر دارد . قلب و ريه بيشترين آسيب را در اثر استعمال دخانيات پيدا مي کنند .

مضرات سيگار :

* حداقل 43 نوع از سموم شيميايي در دود سيگار وجود دارد که باعث سرطان ريه ،

 گلو ، لب و دهان ، حنجره ، حلق ، مثانه ، کليه ، لوزالمعده ، معده ، دهانه رحم و ... مي شود .

* مواد موجود در سيگار ، ضربان قلب و فشار خون را بالا مي برد و خطر سکته هاي قلبي و مغزي را بيشتر مي کند .
* دود سيگار باعث بيماري هاي مزمن ريوي مثل برونشيت مي شود .
* سيگار بروز پوکي استخوان را تسريع مي کند .
* دود سيگار باعث بيماري لثه ، خرابي دندان ها ، بوي بد دهان و خشکي دهان مي شود .
* مصرف سيگار انتخاب راهي براي مرگ تدريجي است .
* هر چه تعداد و مدت سيگار کشيدن بيشتر شود ، عوارض آن شديد تر خواهد بود .
* دود سيگار افراد سيگاري ، به اطرافيان آن ها بوي‍‍ژه به کودکان و زنان باردار بيشتر آسيب مي رساند .

براي جلو گيري از عوارض سيگار کشيدن چه بايد کرد ؟

* اگر سيگاري نيستيد هيچ وقت سيگار نکشيد و اگر سيگاري هستيد همين الان سيگار را ترک کنيد . بلافاصله بعد از ترک سيگار اثرات خوب ناشي از آن در شما ظاهر مي شود . برخي اثرات خوب ترک سيگار عبارتست از :
* 3 تا 6 ماه بعد از ترک سيگار ، سرفه ، خس خس و مشکلات تنفسي خوب مي شود .
* 5 سال بعد از ترک سيگار خطر حمله قلبي نصف يک فرد سيگاري مي شود .
* 10 سال بعد از ترک سيگار ، خطر سرطان ريه نصف يک فرد سيگاري مي شود . و خطر سکته قلبي مانند کسي است که هرگز سيگار نکشيده است .
* مرحله اول براي ترک سيگار تصميم گيري براي ترک سيگار است . در اين مرحله بايد دلايل مهم خود براي ترک سيگار را ليست کنيد .
* در مرحله دوم خود را براي ترک سيگار آماده کنيد .
* مرحله سوم ، ترک سيگار است .

چگونه سيگار را ترک کنيم ؟

راه هاي زيادي براي ترک سيگار وجود دارد . براي هر فردي يک روش مناسب وجود دارد .

در روش اول پيشنهاد مي شود از يک روز معين سيگار را ترک کنيد و ديگر سيگار نکشيد . در تصميم خود محکم و قاطع باشيد . براي اغلب افراد اين موفق ترين روش است .

روش ديگر ترک تدريجي سيگار است . براي اين کار : ميزان مصرف روزانه سيگار را کم کنيد . مکان هميشگي سيگار کشيدن را عوض کنيد . زمان کشيدن سيگار را هر روز يک ساعت به تاخير بيندازيد . سيگارتان را وقتي نصفه شد خاموش کنيد . در نهايت سيگار را کاملا کنار بگذاريد . استفاده از آدامس و برچسب هاي نيکوتين دار را هم مي توانيد با کمک پزشک به صورت همراه استفاده کنيد .

و بالاخره اگر کسي به شما سيگار تعارف کرد

بدون ترديد بگوييد :

**" نه ! من سيگار نمي کشم . "**



تدوين : دکتر مريم زيادي لطف آبادي کارشناس سالمندان