

سیگار و قلب شما

Smoking and your heart

مجموعه‌نی از اطلاعات برای افرادی که اعتیاد
کشیدن سیگار دارند

نشریه بنیاد قلب انگلستان
مترجم: مرضی مدنی تژاد

۴	درباره این جزوه
۵	خطرات ادامه دادن به کشیدن سیگار
۸	چگونه می توانم آنرا ترک کنم؟
۱۱	اگر شما به کمک های اضافی نیاز داشتید
۲۱	حقایق ناخوشایند درباره دخانیات
۲۳	سیگار کشیدن انفعالی یادست دوم
۲۴	اطلاعات اضافی

این جزوه برای افرادی نوشته شده است که عادت به کشیدن سیگار دارند، و به بیماریهای شریان های قلبی نیز دچار شده اند.
این جزوه:-

- خطرات ادامه سیگار کشیدن را برای این افراد توضیح می دهد،
- بعضی پیشنهادات برای ترک اعتیاد میدهد،

- و درباره بعضی از «کمک های ترک سیگار» توضیح می دهد که ممکن است مفید باشد.

همچنین درباره خساراتی که کشیدن سیگار به قلب شما وارد می آورد گفتگو میکند.

این جزوه، نمیتواند جایگزین دستورات یا راهنمایی هائی شود که پزشک شما، ویژه گر قلب، و یا ویژه گر تغذیه، با آشنائی کاملی که از حالات جسمانی شما دارند به شما داده باشند.

طرات اور کشیدن سیگار

اگر شما به بیماری های قلبی دچارید، یا اینکه سگته قلبی داشته اید، ممکن است از قبل بدانید که سیگار کشیدن برای قلب شما خوب نیست، برای ریه های شما نیز بد است.

شاید قبلا تصمیم به ترک آن گرفته باشید. ولی حالا، شما دلایل اضافه دیگری برای ترک سیگار دارید. این دلایل گام های قوی و مثبتی است که شما بر می دارید تا کیفیت حیات خود را بهبود بخشید. ترک سیگار، تنها اقدام مهمی است که یک نفر سیگاری می تواند برای بیشتر زیستن بردارد.

حتی اگر قبلا شما به بیماری های قلبی دچار بوده اید بیه تحقیق مفید است که سیگار کشیدن را ترک کنید.

- چنانچه شما سگته قلبی داشته اید، ادامه دادن به کشیدن سیگار شانس سگته مجدد شما را ظرف مدت یکسال، دو برابر میکند.

- چنانچه شما در انتظار آنژیوپلاستی یا جراحی «بای پاس» هستید بهبودی شما سریع تر و درد شما کمتر است اگر قبل از عمل های فوق، سیگار کشیدن را متوقف کرده باشید.

- افراد سیگاری بیش از دیگران شانس ابتلا به آنژین صدری دارند و دفعات بستری شدن آنان در بیمارستان نیز بیش از دیگران است.

- اگر نام شما برای عمل آنژین صدری به ثبت رسیده باشد تا از آن نجات یابید، چه بسا ترک سیگار، بتواند آنژین شما را التیام بخشد به نحوی که دیگر به عمل جراحی نیاز نداشته باشید.

نیاز قلب آلمان

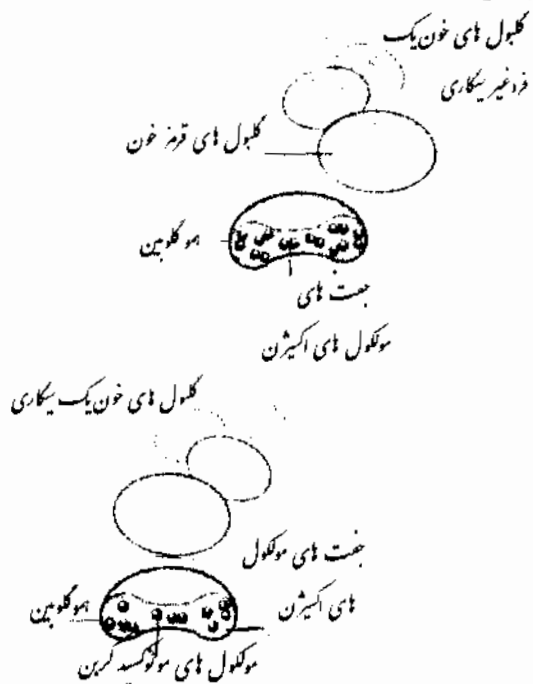
البته باید اشاره کرد که راه فوری و ساده‌ئی برای ترک سیگار وجود ندارد. این جزوه بر روی راه‌هایی که میتواند شانس موفقیت شما را افزایش دهد تأکید می‌گذارد.

چگونه ترک یقین‌آمیزی کند؟

مونو کسید کربن و نیکوتین، دو عنصر شیمیایی در دود سیگار است که احتمالاً بیشترین تأثیر را بر روی قلب شما دارد. مونو کسید کربن به ماده پروتئینی و قرمز رنگی که در گلبول‌های خون موجود است و به آن هموگلوبین می‌گویند ملحق میشود و آنرا برای آنکه اکسیژن کافی به قلب و سایر قسمت‌های بدن برساند، ناتوان می‌کند. در بعضی از سیگاری‌ها، نصف خون آنان میتواند بجای اکسیژن، حامل مونو کسید کربن باشد. این حالت، بدن را از ماده حیاتی اکسیژن محروم مینماید. نیکوتین موجود در خون، بدن انسان را تحریک میکند تا «آدرنالین» تولید کند و همین امر سبب می‌شود که قلب تند تر بزند و فشار خون را بالا ببرد. تمام اینها سبب میشود که سخت‌تر کار کند. قسمت‌های دیگر دود سیگار ظاهراً سبب وارد شدن خسارت به جدارهای داخلی شریانهای قلب و آتروسکلروزیز (تشکیل مواد چربی در دیواره‌های رگهای کورونر قلب) می‌گردد. ماده «تار» موجود در سیگار نیز سرطان زاست. در هر حال، اگر «تار» موجود در سیگار کم باشد، این بدان معنی نیست که در آن سیگار نیکوتین، یا مونو کسید کربن کمتری وجود دارد. بنابراین سیگارهایی که «تار» کمتری دارند همانقدر برای قلب شما مضرند.

بنیاد قلب آلمستان

که سایر سیگارها. افرادی که سیگارهای با تار کم را می کشند برای آنکه نیکوتین همیشگی را به بدن خود وارد کنند، بناچار پیک عمیق تر به سیگار میزنند تا دود سیگار به عمق ریه آنان برسد. تنها، سه، یا چهار پیک اضافی به سیگار میتواند سیگاری را که تار آن کم است تبدیل به سیگار عادی کند.



پنجه می‌توانم سیگار را ترک کنم؟

بیشتر افراد سیگاری، علاقمند به ترک سیگارند و اینکار، تنها کار مهمی است که یک نفر سیگاری می‌تواند برای طول عمر خود انجام دهد. در هر برهه از زمان، یک نفر از هر شش نفر سیگاری در جهان کوشش برای ترک اعتیاد خود دارد. آنقدرها ساده نیست. با این وجود، ۱۱ میلیون نفر در انگلستان با موفقیت کامل عنوان سیگار کشان سابق یافته‌اند. بیشتر افرادی که در این کسار توفیق یافته‌اند خود در این کار پیشقدم بوده‌اند. کسافی است که فرد، خودش آن را تشخیص دهد. همین تشخیص، مواد اولیه و حیاتی برای کار است. راه فوری و آسان برای نکشیدن وجود ندارد و چیزی هم نیست که شمارا از اقدام به کشیدن سیگار، بر حذر دارد. ولی، چنانچه شما جدا مشتاق به این کارید، راه‌های بسیاری وجود دارد که شما می‌توانید نام خود را در غیر دودی‌ها به ثبت برسانید. ده راه پیشنهادی زیر ممکن است در این راه به شما مساعدت نماید. چنانچه شما به کمک اضافی نیاز داشته باشید - مثلاً به آدامس، یسا مشمع‌های حاوی نیکوتین، یا پیوستن به گروه‌های پشتیبان، به صفحه ۱۱ مراجعه نمایید.

کامهای ده‌گانه برای ترک سیگار

۱- روزی را برای انتخاب کنید و آن را محرم نامید. بیشتر افرادی که در ترک سیگار توفیق یافته‌اند چنین کرده‌اند. در روزی که آنسرا «روز عمل» برای خود تعیین نموده‌اند سیگار کشیدن را ترک کرده‌اند. این روش، بسیار قاطع و برآست و بر روش تدریجی مرجح است.

نیاید قلب‌الاستان

- ۲- خود را مشغول نگاه دارید. فکر سیگار را از مغز خود خارج کنید. زیر سیگاری ها، فندک، و پاکت های باز نشده سیگار را دور بیندازید.
- ۳- تعداد بسیار زیادی بجات بنشینید. یک لیوان آب ساده، یا آب پرتقال در دسترش داشته باشید و دائما آنرا مزه مزه کنید. کوشش کنید عطر و طعم مختلف داشته باشد.
- ۴- خودتان را بیشتر آبل مال کنید. بجای آنکه از اتومبیل خود یا اتوبوس استفاده کنید پیاده راه روید و قدم زنید. بجای آسانسور از پسله ها استفاده کنید. فعالیت های بدنی به شما کمک میکند تا آرامش خود را حفظ کنید و روحیه خودتان را بالا ببرید.
- ۵- بستن کمر کنید. عوارض ترک سیگار ممکن است برای شما نا مطبوع باشد. با این وجود، نشانه هایی از آن است که بدن شما در حال بهبود و تطبیق، با وضعیت جدید یعنی محروم ماندن از توتون است. کج خلقی و زود رنجی، تمایل به سیگار و حواس پرتی و از دست دادن تمرکز، از مختصات این دوره است. نگران نباشید. پس از گذشت یکی دو هفته، این بازتاب ها همه از بین می رود.
- ۶- کارهای عادی خود را بشوید. به مغازه نئی که معمولاً برای خرید سیگار می رفتید دیگر نروید و از آن خرید نکنید. شاید به میکده قبلی نیز نباید بروید. در اطاق استراحت، یا محل تنفس اداره که گروهی سیگاری در آن جمع اند نروید. کوشش کنید کارهایی بکنید که با کارهای قبلی کاملاً متفاوت باشد. خودتان را شگفت زده کنید.

۷- دنبال باز خرید، خبر های مهیج، یا خبر های خوب را بهانه برای حتی یک سیگار کشیدن قرار ندهید. این بهانه ها بیهوده است. بزودی یکی دیگر و بدنبال آن سیگار دیگر و دیگر هیچ....

۸- نودان برسید، این، بسیار مهم است. پول خرید سیگار را که با نکشیدن صرفه جونی کرده اید، برای خودتان چیز مخصوصی بخرید- کوچک یا بزرگ- البته شما قبلا از این کار هانمی کردید.

۹- نوافب نرکان نودان برسید، کوشش کنید از غذاهای پر چربی نخورید. اگر هوس تنقلات کردید، میوه، یا سبزیجات خام یا شیرینی هانی که شکر در ساخت آن بکار نرفته است بخورید.

۱۰- روزی یک کیلومتر بفرمایید. هر روز که بدون سیگار میگذرد خبری خوب برای قلب شما، سلامت شما، و خانواده شما.... و جیب شماست.

قطع کردن سیگار یا کم کردن آن؟

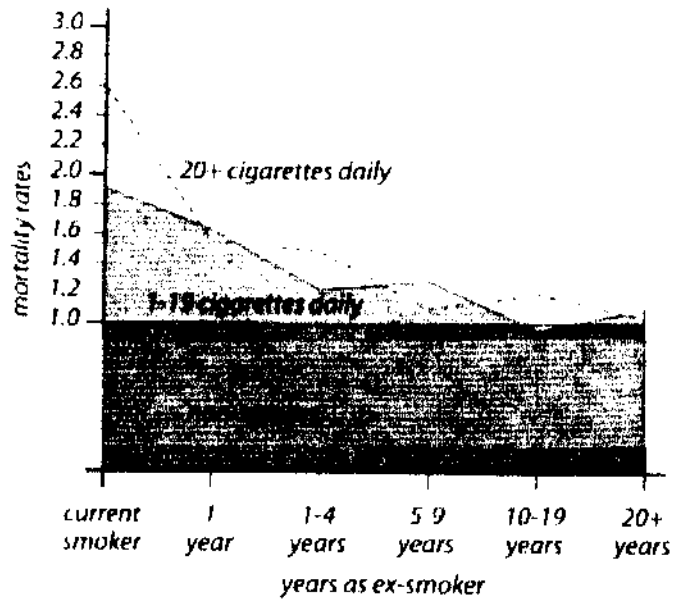
احتمال موفقیت کم سیگار کشیدن بسیار کم است و بتحقیق بیکباره قطع کردن آن بهتر است. متأسفانه اگر شما در کم کردن آن توفیق یابید، پس از مدتی دوباره به عدد قبلی می رسید. بنا بر این اگر شما طرح ریزی کنید، روزی را برای ترک آن مشخص و به اجرا گذارید موفقیت شما بیشتر است.

رژیم غذایی و فعالیت های بدنی

هر دوی این ها نقش مهمی در بدن شما دارند. ترک سیگار، تغییر عموده نی برای بدن شماست تا به آن عادت نماید و یک رژیم غذایی همراه با ورزش، بسیار مناسب است تا به سلامت بدن شما کمک کند و مهم تر از همه، اینکه، اعتماد بنفس شما را بالا برد.

نیاز قلب انگلستان

کم شدن خطر مرگ به علت بیماری های عروق کورونر قلب
در سیگار کش های قدیمی



بنیاد قلب آملستان

چگونه تکشیدن سیگار خطر سکنه قلبی را کم می کند؟
از همان لحظه‌ای که شما سیگار کشیدن را متوقف کردید، خطر سکنه قلبی شروع به کم شدن می‌کند و پس از گذشت یک سال نکشیدن به نصف می‌رسد.

آر بهنگ نامی اضافی نیازمند بودید

اگر شما برای ترک سیگار کوشش خودتان را شروع کردید ولی دو باره سیگار کشیدن را شروع کردید، کارهای دیگری هست که می‌تواند به شما کمک کند.

- فرآورده هائی که در این راه به شما کمک کند

- درمان های دیگری از قبیل «هیپنوتراپی» و یا طب سوزنی

- پیوستن به گروه های مبارزه با کشیدن سیگار

فرآورده های دیگر می تواند به کمک کند

راه های کمک بسیاری برای متوقف کردن سیگار موجود است. فرآورده هائی که به شما کمک کنند در بازارهای داروئی وجود دارد. مهم این است که قبل از آنکه شما وقت، پول و کوشش خود را تباه کنید مطمئن شوید این فرآورده ها، بی خطر و مؤثر است.

این جزوه، به بعضی از این فرآورده های موجود اشاره می‌کند. شما می‌توانید از پزشک خانوادگی خود، یا پزشک داروخانه بپرسید که چه روشی برای شما مناسب تر است. اگر شما مطمئن نیستید که فرآورده‌ای برای شما بی خطر است ابتدا با آنان مشورت کنید.

بعضی از سازندگان این فرآورده ها ادعا می‌کنند که آنچه اینان تولید کرده اند بی نظیر است و بین ۸۰ تا ۹۰ درصد کارائی دارد. چنین نتیجه سحر انگیزی بعید بنظر می‌رسد. برای اثبات آن بهتر آن است فرآورده در کلینیک آزمایش شود. اگر تأثیر داشت می‌توان آن را با تأثیر یکی

بنا قلب آلمان

دیگر از فرآورده ها مقایسه کرد. این روزها همه این فرآورده ها آزمایش نشده اند.

یک پشتیبان متوقف نمودن سیگار نمی تواند:-

- شمارا از سیگار کشیدن بازدارد

- در شما میل توقف ایجاد کند

- و آن را برای شما ساده و بدون رنج سازد

یک پشتیبان متوقف نمودن سیگار نمی تواند:-

- نکشیدن سیگار را برای شما آسان کند

- اعتماد و روحیه شما را بالا برد

- رغبت به سیگار کشیدن را در شما کاهش دهد

- دو نوع فرآورده های ترک سیگار وجود دارد:-

- فرآورده های مجوز دار که کار آئی آنها در کلینیک تأیید

شده است

- فرآورده های بدون مجوز که آزمایش کلینیکی نشده اند.

فرآورده های مجوز دار

عبارتند از:-

فرآورده هایی که جانشین نیکوتین میشوند و خود آنها نیکوتین

دارند،

فرصهای « بوپروپیون » (Ziban) که فاقد نیکوتین است.

بیا، قلب آستان

فرآورده های جایگزین شونده نیکوتین

این روش بعضی از نیکوتین هائی را که شما مصرف می کردید جایگزین میکند. این طبیعت اعتیاد آور نیکوتین است که ترک سیگار را برای بسیاری از مردم مشکل می کند. درمان جایگزینی نیکوتین کاملاً تحت بررسی و تحقیق قرار گرفته است. آزمایشهای انجام شده نشان می دهد که اگر این فرآورده صحیح مصرف شود می تواند شانس موفقیت شما را دو برابر کند - که البته اگر ترک سیگار برای شما مشکل بوده است خیر خوبی است.

اگر شما اولین سیگار خود را سی دقیقه پس از بیدار شدن از خواب میکشید، محققان فرآورده جایگزین نیکوتین استفاده خواهید برد.

فرآورده های جایگزین نیکوتین معمولاً بی خطر تر از سیگار کشیدن است ولی چنانچه شما مشکل قلبی دارید، یا داشته اید، قبلاً از آن که از آن فرآورده ها مصرف کنید بهتر است با پزشک یا داروساز مشورت کنید. از طرف دیگر طرز صحیح استفاده از آن فرآورده ها نیز مهم است. بنا بر این لازم است دستورات تولید کننده محصول کاملاً رعایت شود. اگر اطمینان ندارید از پزشک خود، یا داروخانه بپرسید. موضوع مهم بعدی این است که هنگامی که استفاده از این علی البدل ها را شروع کردید باید سیگار کشیدن را متوقف کنید. این جایگزین ها ممکن است با داروهای دیگری که شما مصرف می کنید: مساند وارفارین، یا بتا - بلا کرها جور در نیاید.

شش نوع فرآورده های جایگزین کننده در حال حاضر وجود دارد:-

شمع ها

صمغ یا چسب

قرص لوزی شکل

قرصهای کوچک (میکرو) به اندازه قرصهای شیرین کننده چای یا قهوه که شما آنرا در زیر زبان خودتان قرار می دهید.

اسپری (افشانک) های بینی

استنشاق کننده ها

پزشک خانوادگی شما ممکن است برای این جایگزین کننده ها به شما نسخه دهد. شما میتوانید فرآورده های فوق را بدون نسخه از داروخانه اکتیاع نمایید.

هنگامی که شما از شمع استفاده میکنید متوالیا به اندازه نی کم و مناسب به شما نیکوتین می رساند- به این ترتیب اگر شما از روی اشتیاق یا در اثر هیجانات به مقدار بیشتری نیکوتین نیاز داشته باشید نمی توانید نیاز خود را بر طرف سازید. صمغ، قرصهای لوزی شکل، قرصهای میکرو، افشانک بینی، و استنشاق کننده، می توانند مقسدار بیشتری نیکوتین فوراً در اختیار شما قرار دهند. اگر شما روزها به گونه نی مداوم سیگار می کشید شاید شمع برای شما مناسب تر باشد. اسپری بینی تأثیرش بر بدن سریعتر است. چنانچه شما محتاج سیگار باشید اثر استنشاق کننده ممکن است برای شما مفید تر باشد

نیای قلب آستان

تأثیرات جانبی نامناسب - تأثیرات جانبی و نامناسب جایگزین های نیکوتین میتواند دل بهم خوردگی، سوء هاضمه، سردرد، سرگیجه، و تپش قلب باشد.

قرص های بوپروپین (Zi ban)

در ابتدا از بوپروپین برای افسردگی یا فرودافت در ایالات متحده امریکا استفاده مینمودند. ولی بعدا فهمیدند که این دارومی تواند به افراد سیگاری کمک نماید تا سیگار کشیدن را ترک کنند. ظاهرا باید بر روی آن قسمت از مغز که مسئول اعتیاد به نیکوتین است تأثیر گذارد. باید این اثر را داشته باشد که میل و رغبت شما به سیگار را کاهش دهد و از طرفی به شما کمک کند تا بعضی از عوارض نا مطبوعی را که شما در اثر ترک سیگار با آن دست به گریبانید از اثر بیندازد.

گو اینکه بوپروپین سیگار نکشیدن را برای شما آسان تر میکند، با این وصف این، یک شفا یابی از طریق چشم بندی نیست. چه بسا شما هنوز که هنوز است دلتان سیگار میخواهد و از طرفی عوارض سیگار نکشیدن هنوز پابرجاست و هنوز شما باید در برابر تمنای دل خود مقاومت کنید.

زمانی که استفاده از بوپروپین شروع شود بیشتر افراد در شش روز اول هفته هر روز صبح یک قرص مصرف می کنند و از روز هفتم به بعد، دوبار در روز، یک قرص مصرف میکنند تا دوره آن با تمام رسد.

دوره ترک اعتیاد معمولاً هشت هفته طول می کشد. شما میتوانید در هفته اول تازمانی که قرص ها اثر خود را آغاز کند سیگار بکشید.

بوپروپیون، جزو داروهای درمانگاه های انگلیس است. بنابراین شما میتوانید از پزشک خود بخواهید آنرا برای شما تجویز کند. این دارو نباید بوسیله گروههای خاص منجمله خانمهای باردار، افراد غشی، افرادی که اختلالاتی از قبیل بیماری جوع (که هرچه بخورند سیر نمیشوند)، یا بی اشتهائی دارند یا عصبی هستند، و یا افرادی که مشکل کبد یا کلیه دارند به مصرف رسد. پزشک شما باید آنرا برای شما تجویز کند.

بهتر است که بوپروپیون و فرآورده های جایگزین نیکوتین باهم و در یک لحظه مصرف نشوند زیرا ممکن است فشار خون را بالا ببرد. اگر لازم است شما داروهای مصرف کنید بهتر است به پزشک خود یا داروخانه، اطلاع دهید که شما تصمیم دارید بوپروپیون میل کنید.

احتمال تأثیرات جانبی - تأثیرات جانبی بوپروپیون میتواند خشکی دهان، مشکل خوابیدن، و سردرد باشد. معمولاً این تأثیرات سبک است و پس از مدت کوتاهی از بین می رود. اگر خارش پوست پیدا کردید، یا آنکه نفستان تنگ شد، به پزشک خود اطلاع دهید.

فرآورده های بدون مجوز

این نوع فرآورده ها بسیار، و متنوع است. نام هائی مختلف از قبیل :-

بیا قلب انگلستان

کپسول نیکوتین، سیگارهای بدلی، آدامس هائی که مزه و بوی نیکوتین میدهند، سیگارهای گیاهی با فیلترهای مختلف. معمولاً میتوان این فرآورده ها را از داروخانه ها، مغازه های بهداشتی و یا از طریق سفارش مستقیم به تولید کننده ها خرید.

معمولاً تولید این فرآورده ها به کسب مجوز از سازمانهای داروئی نیاز ندارد. از طرفی شواهدی نیز در دست نیست که نشان دهد تا چه اندازه این فرآورده ها مؤثر بوده و کار برد داشته اند. ادعاها زیاد و کوس موفقیت تولید کنندگان پرصدا بوده است.

فرآورده های که در ترک کردن سیگار به کمک می کنند

فرآورده های جایگزین کننده نیکوتین (فرآورده هائی که نیکوتین دارند)

قرص بوپروپیون (Ziban)

نمزدار مشمع ها

صمغ ها

قرصهای لوزی شکل

قرصهای میکرو

افشانک بینی

استنشاق کننده ها

بدون نمزد

کپسول ها

سیگارهای بدلی

آدامسهائی که بوی توتون

میدهد

فیلترهای سیگار گیاهی

بنیاد قلب انگلستان

برای اطلاعات مشروح بیشتر درباره مزایای فرآورده هائی که در راه ترک سیگار به شما کمک میکنند به قسمت « راهنما برای ترک سیگار » و یا شماره تلفن ترک اعتیاد (این تلفن مخصوص انگلیس است و احتمالاً در ایران نیز چنین سازمانی وجود دارد - مترجم) که ساده ترین راه است تماس بگیرید.

در نهایت شاید دیگر

محققان این درمانها به بعضی از افراد کمک مینمایند. در هر حال، نتیجه تحقیقات کلی در این باره روشن نیست. با این ترتیب، باید گفت که مؤثر بودن این داروها هنوز به ثبوت نرسیده است.

دوروش که از همه روشهای درمانی دیگر مرسوم تر اند عبارت اند از هیپنوتراپی و طب سوزنی. چنانچه شما علاقمند به انجام یکی از این دو درمان هستید بهتر آن است به آن سازمانی مراجعه کنید که به ثبوت رسیده است.

بنیاد قلب انگلستان

کرده های شیبانی برای ترک یگار

پیوستن به یکی از این گروه ها میتواند شما را در یک تنه مبارزه کردن برای ترک سیگار حمایت کند. بودن با افرادی که آنان نیز هدفشان با شما یکی است میتواند تمام پشتیبانی های دو جانبه را در اختیار شما قرار دهد. احساسی که از این راه به انسان دست میدهد این است که او تنها نیست، افرادی هستند که او را درک میکنند و از طرفی کاری را که شروع کرده است جنبه مسابقه نی نیز دارد. حسن بودن با این گروه ها اینست که برنامه هارا هفتگی تهیه میکنند و شما را از مراحل مختلفه نی که در برنامه گنجانیده شده است آگاه می نمایند. کلینیک هائی که افراد خبره در آن مشغول به کارند و بعضا نیز فرآورده های جایگزین کننده های نیکوتین، یا بوپروپیون (Zyban) را به کار میگیرند، میتوانند چنانچه شما به کمک نیاز داشتید، بیاری شما بشتابند.

حیاتی، خوش آیند، باره یگار کشیدن
یگار کشیدن و قلب شما

- بیماری عروق کورونر، تنها بیماری رایج در انگلستان است که سبب مرگ بسیاری از افراد است. هم چنین تنها مسبب رایج و معمول مرگ بین افراد، در زیر سن ۶۵ سالگی است.

- سیگار کشیدن، یکی از چهار فاکتور عمده مرگ برای بیماری های کورونر قلب است. (فاکتور خطر چیزی است که شانس بیمار شدن را زیاد تر میکند). ۱۸ مورد مرگ از ۱۰۰ مورد مرگ در اثر بیماری های قلبی، وابسته به سیگار کشیدن است. سایر فاکتور های خطر مرگ برای کورونر قلب، عبارتند از کلسترول بالای خون، بالا بودن فشار خون، و نداشتن تمرینهای ورزشی.

این ساقب نیست

سیگار کشیدن، تأثیرات خطرناک بر روی سایر قسمت های بدن نیز دارد.

- ۱۸ مورد از ۱۰۰ مورد سکه مغزی در رابطه با سیگار کشیدن بوده است.

- ۴ مورد از هر ۵ مورد مرگ در اثر سرطان ریه، مربوط به سیگاری ها بوده است.

- سرطان های حنجره، مثانه، کلیه ها، پشت گردن، مری، معده، و روده اثنی عشر، در ارتباط با سیگار کشیدن بوده است.

بنا به قلب انگلستان

سیگار کشیدن میتواند سبب برونشیت مزمن و آمفیزم، یا نفخ گردد. سیگار کشیدن میتواند منجر به بیماری سرخرگهای ساق پاها گردد (بیماری های محیط شریانهای پا) که ممکن است منجر به قطع عضو گردد.

بالا رفتن خطر

خطر سکته قلبی بستگی به سیگاری دارد که شما می کشید. بطور کلی، افراد سیگاری، دو برابر افرادی که سیگار نمی کشند با خطر سکته قلبی روبرو هستند. در هر حال، این ریسک اضافی بویژه وقتی شدت می یابد که سن فرد سیگار کش زیر پنجاه باشد - مرگ این گروه در اثر سکته قلبی ده بار بالا تر از غیر سیگاری ها در همان رده سنی است. هر چه شما زیاد تر سیگار بکشید، و هر چه سنا آنرا زودتر شروع کرده باشید، فاکتور ریسک شما زیاد تر است.

فقط نظر برای خانها

با اینکه هورمون های زنانه نوعی از حمایت را به بانوان جوان قبل از ۱۰ مونوپوز (یا نسگی) به آنان می دهد، با این وصف، رویهم رفته، بیماری عروق کورونر (شریانهای قلبی)، بالاترین فاکتور مرگ در بانوان است. مانند مردان، زنانی که سیگار میکشند شانسی ابتلا به بیماری های عروق کورونر، سرطان، و برونشیت مزمن آنان زیاد است. زنانی که از قرصهای ضد بارداری استفاده میکنند، که بنوبه میتواند بمقدار کم ریسک بیماری قلبی و سکته مغزی آنان را زیاد کند، چنانچه سیگار بکشند، این ریسک را بسیار زیاد تر میکنند. و هر چه پا به سن می گذارند این خطر زیاد تر میشود.

نیای قلب انسان

خانمهای بارداری که سیگار می کشند، به احتمال زیاد فرزندى را که بدنیا می آورند، وزنش از حد معمول کمتر است. یا اینکه بچه مرده بدنیا می آورند و یا اگر بدنیا آوردند، چه بسا آن طفل زنده نماند. مادرانی که بهنگام بارداری سیگار می کشیدند، آن احتمال وجود دارد که نوزاد آنان محکوم به آن باشد که پیشرفت مغزى، یسا، رشد بدنى اش تا سن ۱۱ سالگی عقب بیفتد.

یکار کشیدن اشغال یا دست دوم

سیگار کشیدن انفعالی یا دست دوم زمانی است که غیر سیگاری ها دود سیگار دیگران را استنشاق نمایند. بعضی اوقات این دود سبب سوزش چشم می شود، گلورا به خارش می اندازد و یا موجب سردرد می گردد.

چنانچه شما از آتزین صدري، یا بیماریهای قلبی رنج می برید، دود غلیظ سیگار دیگران ممکن است برای شما زیان آور باشد. لازم است شما تا آنجا که می توانید دود سیگار دیگران را نبلعید. این دود سیگار، همچنین ریسک سرطان ریه در غیر سیگاری ها، و مشکلات سینه و گوش را در اطفال بر می انگیزاند.