

سرطان ها از دلایل اصلی مرگ در جهان امروز هستند. در واقع پس از کشف آنتی بیوتیک ها و استفاده وسیع از این داروها، بیماری های عفونی که اصلی ترین عامل مرگ بشر بودند به زانو درآمدند و در حال حاضر به جز در مناطق بدوی دنیا در بقیه نقاط بیماری های قلبی و سرطان ها از عوامل اصلی مرگ هستند.

در سال های اخیر تلاش زیادی برای یافتن علل ایجاد سرطان شده و عوامل متعددی در این مورد شناسایی شده است که در این مبحث به آنها اشاره می شود.



-سیگار

به جرات می توان گفت در ۵۰ سال اخیر بیشترین حجم مطالعات پزشکی در مورد اثرات مخرب این سم مهلک و رایج در جوامع بشری شده است و نتایج قطعی و کاملی در این رابطه به دست آمده است.

همین جا باید تاکید شود که سیگار نماینده انواع دودهای مصرفی مثل قلیان، چپق، پیپ و... است که همگی به درجاتی مضر هستند.

سیگاری ها در ۴۰ درصد موارد در اثر بیماری های مربوط به سیگار در سنی پایین تر از افراد غیر سیگاری می میرند. این بیماری ها شامل بیماری های ریوی، قلبی و سرطان ها هستند.

توجه به این نکته ضروری است که در ۶۰ درصد از کسانی که سیگار می کشند نهایتاً دلیل مرگ، سیگار نیست و آنها به دلایلی بجز سیگار فوت می کنند.

این موضوع از این جهت تاکید می شود که در باور مردم به اشتباه اگر قرار است سیگار علت سرطان باشد، پس همه سیگاری ها باید سرطان بگیرند.

بسیار دیده می شود که یک فرد سیگاری برای این که خود را تبرئه کند، می گوید فلان فرد ۷۰ سال سیگار کشیده است و در نهایت مثلاً در ۹۰ سالگی در یک سانحه کشته شده و این را مدرکی برای غلط بودن اطلاعات پزشکی می داند.

باید بدانیم وقتی در مورد اثرات سرطان زایی سیگار بحث می شود، بسته به عوامل دیگر مثل استعداد ژنتیکی، نوع مصرف سیگار و تعداد مصرف آن میزان خطر متفاوت خواهد بود، اما بدون شک وقتی مجموع افراد سیگاری بررسی می شوند، تعداد قابل توجهی در نهایت به دلیل سرطان ناشی از سیگار فوت می کنند.

■ سرطان هایی که با مصرف سیگار ایجاد می شود

سرطان های ریه، حنجره، مری، کلیه - پانکراس و معده با سیگار ارتباط مستقیم دارند که البته در این بین، ۲ سرطان اول عمدتاً در سیگاری ها دیده می شود و در افراد غیر سیگاری خیلی نامحتمل هستند.

مصرف سیگار باعث ایجاد تغییرات در ژن ها می شود و هرچه تعداد نخ سیگار دود شده زیاده تر می شود، تغییرات ژنی بیشتر می شود و قدرت دفاعی ضد سرطان بدن کمتر می تواند از پس مهار آن برآید.

بدین ترتیب تعداد نخ سیگاری که در روز دود می شود و تعداد سال هایی که این کار ادامه دارد، ریسک ایجاد سرطان را بیشتر می کند.

وقتی فرد سیگار را ترک می کند، این تغییرات ژنی به تدریج پاک می شوند اما چندین سال طول می کشد تا اثرات سیگار های مصرف شده از بدن پاک شوند.

متأسفانه سیگار کشیدن اطرافیان نیز باعث ایجاد سرطان در افراد می شود و این نوع سرطان، تاسف بارتر از نوع قبلی است، زیرا فرد قربانی سیگار کشیدن دیگران که عموماً پدر، مادر یا همسر می باشد، شده است.

شاید هیچ اتفاقی برای یک پدر و مادر وحشت آورتر از پیدا کردن پاکت سیگار در کیف نوجوان اش نباشد. در آن وقت اولین سوالی که در ذهن هر پدر و مادری شکل می گیرد، این است که: «حالا باید چه کار کرد؟» امیدواریم شما از آن دسته افرادی نباشید که به این سوال ناخوشایند رسیده باشید.

10 توصیه زیر را به کار ببندید تا هیچ وقت با چنین موقعیتی مواجه نشوید.....

(1)سرنخ جذاب بودن سیگار را شناسایی کنید

بعضی اوقات نوجوانان سیگار می کشند تا استقلال و خودرأی بودن خود را به رخ شما بکشند. گاهی هم برای پیدا کردن دوستان جدید یا جا افتادن در جمع خاصی سیگار می کشند. حتی بعضی از آنها از سیگار به عنوان وسیله ای برای لاغر شدن و وزن کم کردن استفاده می کنند! برای پیشگیری از انجام چنین کارهای احمقانه ای بهتر است با فرزند خود صحبت کنید. نظر او را در مورد سیگار کشیدن و افراد سیگاری بخواهید. حتی از او بپرسید چند دوست سیگاری دور و بر خود دارد. علاوه بر آن می توانید حقه های صنایع دخانیات برای جذب مشتری را برای فرزند نوجوان خود توضیح دهید. مثلاً به او بگویید چنین شرکت هایی پول های هنگفتی به هنرپیشه ها می پردازند تا در انظار عمومی سیگار به دست بگیرند. این کار هنرپیشه ها چنین فکری را در ذهن نوجوانان تداعی می کند که پول، معروفیت، خوش تیپی و سیگار همه در کنار هم قرار دارند.

(2)با سیگار کشیدن فرزندان قاطعانه مخالفت کنید

شاید پیش خود فکر کنید که فرزندان اصلاً به شما گوش نمی دهد یا حرف های شما هیچ اثری روی او ندارد. اما شما باید به هر حال مخالفت خود را با سیگار به زبان بیاورید. این قاطعیت شما اثری بسیار بزرگ تر از چیزی دارد که تصورش را می کنید. تحقیقات نشان داده نوجوانانی که والدین آنها اجازه سیگار کشیدن به فرزندشان نمی داده اند، کمتر از سایرین سیگاری شده اند.

(3)مثال های عینی برای فرزندان بیاورید

همیشه نوجوانانی که والدین سیگاری دارند بیشتر از بقیه به سیگار کشیدن روی می آورند. بنابراین اگر پدر یا مادری سیگاری هستند و فرزند نوجوانی در خانه دارند باید سیگار کشیدن را ترک کنند. اگر چنین کاری برای شما واقعا سخت و غیرقابل انجام است حداقل سعی کنید داخل خانه و ماشین سیگار نکشید. بهترین کار در چنین موقعیتی این است که صادقانه برای فرزند خود توضیح دهید مدت هاست می خواهید سیگار را ترک کنید اما نمی توانید. حتی تمام عذاب های روحی و جسمی را که سیگار به شما وارد می کند برای نوجوان خود بازگو کنید.

(4) به تصورات پوچ در مورد سیگار حمله کنید

برای فرزندتان توضیح بدهید که سیگار کشیدن آن چنان هم که تبلیغ می کنند کار شیک و باکلاسی نیست! افراد سیگاری همیشه نفس بدبویی دارند. حتی مو و لباس آنها هم بوی دود مانده می گیرد و بسیار بدبو و غیرقابل تحمل می شود. حتی اگر از زردی دندان ها بگذریم، سرفه های مزمن و کاهش انرژی برای فعالیت های روزمره عوارض بسیار آزاردهنده ای هستند که افراد سیگاری را تهدید می کنند.

(5) محاسبات مالی را از یاد نبرید

سیگار کشیدن عادت بسیار پرهزینه ای است. می توانید پولی را که روزانه، ماهانه و سالانه صرف خرید سیگار می شود همراه با فرزند خود محاسبه کنید. سپس این پول را با هزینه لازم برای خرید وسایل مورد علاقه نوجوانان مثل لباس های مد روز، وسایل الکترونیکی و... مقایسه نمایید. این کار باعث می شود فرزند شما با ضررهای اقتصادی سیگار هم آشنا شود.

(6) مهارت «نه گفتن» را به فرزندتان بیاموزید

فرزند نوجوان شما ممکن است با شرکت در جمع های خاصی متقاعد به سیگار کشیدن شود. اگر مهارت ابرازنظر و «نه گفتن» را به فرزند خود بیاموزید، کمک بسیار بزرگی به او کرده اید. حتی بهتر است چنین مهارتی را با فرزندتان تمرین کنید. تحقیقات نشان داده نوجوانانی که از قبل جمله هایی برای ابراز نظر خود تمرین کرده اند، در موقع لزوم موفق تر از بقیه بوده اند.

(7) اعتیاد به سیگار را شوخی نگیرید

اکثر نوجوانان معتقدند هر وقت دل شان بخواهد می توانند سیگار را ترک کنند. اما واقعیت چیز دیگری است. نوجوانان خیلی سریع تر و حتی با مقادیر کمتر به نیکوتین وابسته می شوند. به فرزندتان گوشزد کنید که یک بار امتحان کردن مساوی با یک عمر اعتیاد به سیگار است.

(8) آینده فرزندتان را برای او ترسیم کنید

افراد کم سن و سال فکر می کنند اتفاقات بد همیشه برای دیگران رخ می دهد. خیلی جدی و با استفاده از منابع علمی برای فرزند خود توضیح دهید که سرطان، سکت قلبی یا مغزی پس از مدتی برای هر فرد سیگاری اتفاق خواهد افتاد. حتی بهتر است اگر از بین دوستان، آشنایان یا فامیل کسی دچار چنین مشکلاتی شده، او را به فرزند خود معرفی کنید.

(9) فقط سیگار نیست!

سیگارهای طعم دار، قلیان، آب نبات های نیکوتینی و اصولاً هر ماده نیکوتین دار دیگری هم اگر مضرت از سیگار معمولی نباشند، سالم هم نیستند. به فرزند خود هشدار بدهید که گول چنین محصولات را نخورد. تمام این مواد خاصیت اعتیادآور و سرطان زا دارند.

(10) به جنگ سیگار بروید

حمایت شما از جمعیت های ضدخانبات اثر مهمی در پیشگیری از سیگاری شدن فرزندتان دارد. رفتارشناسان معتقدند اگر والدینی با سیگار به عنوان دشمن برخورد کنند، اکثر مواقع فرزندانشان آنها هم این طرز تفکر را در زندگی خود ادامه خواهند داد.

سیگار با پوست ما چه می کند؟

تا به حال هزاران هزار دلیل برای ترک عادت سیگار کشیدن بویژه از جنبه حفظ سلامت مطرح شده است؛ اما اگر این همه دلیل درمورد آثار مخرب سیگار بر جسم و روح تان کافی نیست، شاید بهتر باشد که به آنچه در ظاهر اتفاق می افتد، کمی بیشتر دقت کنید.

در کنار نفس بد بو، دندان ها و انگشتانی زرد رنگ و لبانی سیاه و بد رنگ، سیگار کشیدن حتماً و به مرور زمان به پوست شما نیز آسیب وارد می کند و آن را پیرتر و پژمرده تر از همسالان غیرسیگاری نشان می دهد.

• تاثیر سیگار بر پوست

کشیدن سیگار باعث ایجاد چین و چروک در پوست شده و آن را نحیف و خراب می سازد؛ همچنین رنگ پوست و بیش از همه چهره شما را کدر می

کند. در حقیقت افراد سیگاری در سنین حدود ۴۰ و ۵۰ سالگی معمولاً به اندازه ۲۰ سال پیرتر به نظر می رسند. البته اگر این افراد زود و بموقع متوجه شده و سیگار را ترک کنند، شاید برخی از این تأثیرات قابل جبران باشد.



دلایل زیادی برای این مساله وجود دارد. در مطالعات انجام گرفته مشخص شده است که سیگار کشیدن در حقیقت با ایجاد تغییراتی باعث از بین رفتن کلاژن پوست که وظیفه حفظ قابلیت ارتجاعی پوست را بر عهده دارد، می شود و بدون داشتن این خاصیت ارتجاعی، پوست قادر نخواهد بود به حالت اولیه خود باز گردد و در نتیجه چین و چروک های ایجاد شده در سطح پوست باقی می ماند. همچنین نیکوتین موجود در سیگار باعث باریک شدن رگ های خونی شده و این امر از جریان مناسب خون در مویرگ ها جلوگیری می کند. مویرگ هایی که در حقیقت مسوول تغذیه پوست هستند و زمانی که قادر نباشند وظیفه خود را به نحو درست انجام دهند، چین و چروک ها و علائم بیشتر و عمیق تر پیری زودرس در سطح پوست به وجود می آید.

• سیگار و رنگ پوست

پوست صورت افراد سیگاری معمولاً درخشش طبیعی خود را نیز از دست می دهد. به مرور زمان پوست صورت این افراد به جای رنگ معمولی و صورتی، با رنگ خاکستری ملایم جایگزین می شود که علت این پدیده، کاهش میزان مواد مغذی مورد نیاز پوست و جریان اکسیژن همراه خون است.

• سیگار و التیام یافتن پوست

از آنجا که سیگار، جریان خون و اکسیژن دریافتی پوست را کاهش می دهد، روند بهبود و التیام التهاب ها و زخم های پوستی را نیز با مشکل مواجه می

سازد. به همین دلیل افراد سیگاری نسبت به سایرین برای بهبود جراحات و زخم های ایجاد شده معمولاً به زمان بیشتری نیاز دارند.

•سیگار و نازک شدن پوست

مدارک زیادی وجود دارد که نشان می دهد سیگار کشیدن باعث نازک شدن پوست نیز می شود. محققان مطالعه ای جالب را انجام دادند که طی آن ۲۵ جفت دوقلوی همسان را با یکدیگر مقایسه کردند. در هر گروه، یکی از دوقلوها سیگاری بوده و دیگری خیر.

در مورد یک جفت از این دوقلوها که در دهه ششم زندگی خود بودند، مشخص شد که پوست فرد سیگاری ۴۰درصد نازک تر از دیگری بوده است. به علاوه، این فرد دارای چروک های بیشتر و عمیق تری نیز بود. این نتایج تقریباً برای ۲۴ جفت دیگر نیز به همین صورت دیده شد.در کنار تمام این تأثیرات سیگار همچنین می تواند موجب بروز سرطان پوست نیز بشود.

احتمال خفگی در نوزادان والدین سیگاری

تمال خفگی در نوزادانی که والدین سیگاری دارند، بیشتر بوده و بیش از دیگر نوزادان دچار مرگ در گهواره می شوند.

سرطان ریه از خطرناک ترین سرطان های دنیاست و 90 درصد مبتلایان به این بیماری سیگاری هستند.

دود سیگار عوارض جبران ناپذیری بر جسم فرد سیگاری بر جای می گذارد و موجب پیری و مرگ زودرس او می شود.

همچنین خطرات ناشی از دود سیگار علاوه بر افراد سیگاری، دیگر اعضای خانواده و اطرافیان فرد سیگاری را نیز تهدید می کند و مهمترین افراد در معرض خطر، کودکان هستند.

کودکانی که والدین سیگاری دارند سه برابر بیش از دیگر کودکان به بیماری های تنفسی مانند آسم و تنگی تنفس مبتلا می شوند.

چگونه با استفاده از لیمو سیگار را ترک کنیم؟

ممکن است بارها این جمله به گوش شما نیز خورده باشد که " حتی قبل از شروع، به توقف فکر کنید!"

گام اول:

شما باید شرایط را به نفع خود کنید! باید تصمیم قطعی خود را برای ترک بگیرید و اجازه ندهید که هیچ عذر و بهانه ای شما را از تصمیم خود منصرف کند. هزاران نفر تصمیم به ترک سیگار گرفته اند و به دلیل انگیزه بالایی که داشته اند نیز موفق شده اند.

گام دوم:

به جای استفاده از خمیر دندان می توانید از آب لیمو و یا خود لیمو روی مسواک خود استفاده کنید. به خودتان اطمینان دهید که این بهترین راه است . چرا که با اطمینان دادن به خود می توانید به بهترین نتیجه برسید. اسید موجود در لیمو می تواند مواد مضر حاصل از نیکوتین سیگار را که دور لثه ،دندان و یا بافت دهان شما را فرا گرفته است را از بین ببرد. شستشوی دندان ها با لیمو را صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب و شب قبل از خواب انجام دهید. البته در طول روز نیز می توانید بنابه احتیاج و دلخواه خود این کار را انجام دهید. این امر کاملاً سلیقه ای بوده و بستگی به نیاز بدن دارد. البته معمولاً بعد از یک هفته نیازی به شستشودر طول روز نیست.

گام سوم:

در صورت نیاز بدن به استعمال سیگار و یا هنگامی که بدنتان به نیکوتین احتیاج پیدا می کنند، بلافاصله گام اول و دوم را اجرا کنید. عادت کنید که همیشه شاد زندگی کرده ، از زندگی خود نهایت لذت رابیرید، عمر طولانی داشته باشید و از شر نفس تنگی خلاص شوید. اسید سیتریک داروی اعجاب آور طبیعت برای دندان های شماست.

توصیه ها و هشدارها:

-در صورت به کار بستن توصیه بالا، صبح هنگام برخاستن از خواب ، بهترین تنفس خود را تجربه می کنید و ریه هایی سالم و قوی خواهید داشت.

-دندانهای شما نیز سالمتر و سفید تر خواهد شد.

-البته توصیه ما این است که از لیمو بیشتر از چهار بار در روز برای مسواک زدن استفاده نکنید.

اسیدهای چرب امگا ۳ میل شدید به سیگار را کاهش می دهد

در صورتی که میخواهید از روشهای طبیعی استفاده کنید این مقاله برای شما مفید است

همه افرادی که تا به حال برای ترک سیگار تلاش کرده اند و موفق نشده اند، از دو نکته آگاهند: سیگار برای سلامتی بسیار مضر است و عادتست که ترک آن بسیار مشکل است. بر اساس اعلان موسسه ریه امریکا، در واقع از هر ۱۰ نفر سیگاری ۶ نفر آنها در اولین تلاش برای ترک سیگار ناموفق بوده اند و به این منظور چندین بار راه های مختلف را امتحان کرده اند.

ضروری ترین امر در ترک سیگار دلسرد نشدن و بی وقفه تلاش کردن است. خبر خوب آن است که، هزار و یک راه برای دستیابی به این امر مهم و درمان های فراوانی که جایگزین نیکوتین شوند، از قبیل آدامس و چشم بند تا داروهای تجویزی از قبیل قرص و کپسول وجود دارد. اما نکته اینجاست که همه افراد به درمان های دارویی علاقه ندارند.

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که ترجیح می دهید بدون دارو سیگار را ترک کنید یا می خواهید شانس خود را برای ترک سیگار، با ترکیبی از دارو و مواد طبیعی امتحان کنید، در اینجا چند راهکار طبیعی و البته اثبات شده را برایتان ذکر می کنیم:

مکمل های روغن ماهی

محققان ثابت کرده اند که اسیدهای چرب امگا ۳ میل شدید به سیگار را کاهش می دهد و همین امر منجر به مصرف کمتر سیگار در روز می شود.

اگر به افراد سیگاری در طی یک ماه، هر روز روغن ماهی داده شود، به طور میانگین روزانه دو نخ سیگار کمتر مصرف می کنند و گزارش شده که میزان تمایل آنها به تنباکو به طور قابل توجهی کاهش می یابد. علاوه بر این، حتی یک ماه پس از قطع مصرف روغن ماهی نیز، میل به مصرف سیگار پیدا

نمی‌کنند. از مزایای روغن ماهی: امگا ۳ میزان التهاباتی که منجر به بیماری‌های قلبی، سرطان و چین و چروک‌های پوستی می‌شود را کاهش می‌دهد .



عرق بریزید.

فقط کافیست ۳۰ دقیقه در روز فعالیت‌های ملایم بدنی از قبیل پیاده‌روی تند یا یک سری حرکات اسکات انجام دهید تا میل به تنباکو را کاهش دهید. تحقیقات حاکی از آن است که انجام حرکات ورزشی، فعالیت مغز را تحت تاثیر قرار داده و میل به نیکوتین را کاهش می‌دهد. بعلاوه، تمرینات ورزشی با اضافه وزن ناشی از ترک سیگار مبارزه می‌کند.

راهکارهای ترک سیگار، نحوه ترک سیگار

سیگار برای سلامتی بسیار مضر است و عادت‌یست که ترک آن بسیار مشکل است

استرس را از خود دور کنید

در طب سوزنی و طب فشاری، فشار و ضربات آهسته از جمله روش‌های بهره‌برداری کامل از انرژی‌های بدن هستند. در این روش‌ها با فشار نقاط خاصی از بدن می‌توانید از میزان استرس خود بکاهید، بدین منظور روزانه نقاط خاصی از بدن را با انگشت فشار یا ماساژ می‌دهیم تا از میزان استرس کاسته شود. به اعتقاد جسیکا اورتر نویسنده کتاب کاهش وزن و اعتماد به

نفس با طب فشاری می‌گوید: “سیگار و استرس با هم گره خورده‌اند. ما برای رفع استرس به سیگار پناه می‌بریم. هنگامی که با استرسمان مبارزه کنیم، میل ما به سیگار نیز کم می‌شود.”

روش‌های متفاوتی را امتحان کنید

اگرچه تحقیق در زمینه ترک سیگار با استفاده از روش هیپنوتیزم و طب سوزنی گاهی با شکست و گاهی با موفقیت همراه است اما حکایت همه این موفقیت‌ها و شکست‌ها منوط به انگیزه فرد در ترک سیگار است. در یکی از این تحقیقات نشان داده شد که با استفاده از طب سوزنی میل به سیگار کم می‌شود. بعلاوه اینکه استفاده از این روش کاملاً ایمن و بی‌خطر است.

دهانتان را مشغول کنید

هنگامی که استرس دارید به جای کشیدن سیگار، دهان را با یک آدامس بدون شکر قانع کنید. یا اسنک‌ها و میان‌وعده‌های کم‌چرب از قبیل پاپ‌کورن‌های بدون کره یا کرفس و هویج بخورید تا دهانتان مشغول باشد اما نه با سیگار.

مواد غذایی مفید برای ترک سیگار

در حال حاضر سرطان ریه بیشترین میزان کشتار را در میان انواع سرطان‌ها (بدون در نظر گرفتن سرطان پوست) به خود اختصاص داده است.

از آنجایی که تمام افراد درگیر با این بیماری جمعیت دودی هستند (سیگاری‌ها) و گرایش جوانان به استعمال دخانیات از روند رو به رشدی برخوردار است، بر آن شدیم تا راهکارهایی را برای ترک سیگار به شما توصیه کنیم، زیرا استعمال دخانیات، نه تنها مضرات فردی را به دنبال خواهد داشت، بلکه اشخاص مرتبط با افراد سیگاری نیز جزو جمعیت در معرض خطر به شمار می‌آیند.

اگر تصمیم به ترک سیگار گرفته اید، از برخی مواد غذایی که ممکن است وابستگی شدید شما را به دود سیگار کاهش دهد، استفاده کنید:

جو دوسر : مفید برای ترک سیگار

خوردن جو دوسر و فرآورده‌های آن ممکن است به شما برای ترک سیگار و رهایی از اعتیاد به نیکوتین کمک کند. این ماده غذایی سرشار از فیبر، ویتامین (B1 چیزی که برای آرامش اعصاب و روان ضروری است)، ویتامین‌های E و C و سایر املاح است. در آزمایشی که در یک جمعیت 13 نفره در هند، انجام گرفته بود، مشاهده شد 5 نفر از آنهایی که از جو دوسر استفاده کرده بودند به کلی سیگار را ترک کردند و در 7 نفر، تعداد سیگاری که دود می‌کردند به نصف کاهش یافته و فقط یک نفر بود که مصرف جو دوسر در او تغییری ایجاد نکرده بود (مقاوم به هر نوع درمان!!)

نتیجه آزمایش، یافتن عصاره جو دوسر به عنوان یک ماده موثر در ترک سیگار به سیگار بود.

اسفناج غذایی موثر در ترک سیگار

یکی دیگر از مواد غذایی موثر در ترک سیگار اسفناج است. اسفناج و برگ چغندر حاوی اسید فولیک، ویتامین C، بتاکاروتن و قند هستند که به دلیل قلیایی کردن محیط بدن در ترک سیگار موثرند. اثر این مواد به این شکل است که میزان ماده اعتیاد آور نیکوتین را در بدن تا مدتی در سطح بالایی نگه می‌دارند و در نتیجه نیاز شخص به مصرف نیکوتین را کاهش می‌دهند، بنابراین افزایش مصرف مواد غذایی که محیط بدن را قلیایی می‌کنند، در ترک سیگار مفید هستند.

کشمش، انجیر خشک و بادام

این مواد غذایی به راحتی قلیایی بودن بدن را افزایش می‌دهند، بنابراین تمایل به سیگار را کم کرده، در نتیجه ترک سیگار را راحت‌تر خواهند کرد. بنابراین اگر مقداری آجیل در جیب خود بگذارید، هر بار که به قصد سیگار، دست در جیب می‌کنید کشمش، انجیر خشک و بادام به جای سیگار آورید .

ترک سیگار بدون افزایش وزن

آدامس‌های نیکوتین دار مخصوص ترک سیگار

بهتر است یاد آور شویم اگر از آدامس های حاوی نیکوتین که مخصوص ترک سیگار هستند، استفاده می کنید، مواد اسیدی را (موادی که محیط بدن را اسیدی می کند) مصرف نکنید، زیرا خاصیت خنثی کننده خواهند داشت. مواد اسیدی شامل: انواع نوشابه (کواکولا ، قهوه، آبمیوه و ماءالشعیر)، گوشت قرمز، ماهی ، تخم مرغ ، بادام زمینی ، حبوبات و ... است.

کارشناسان توصیه می کنند حداقل 15 دقیقه قبل از مصرف این آدامس ها ، از خوردن مواد اسیدی خودداری شود.

جوش شیرین

جوش شیرین در واقع یک مادهقلیایی است که قادر است میل به سیگار را از بین ببرد. در آزمونی که توسط دکتر داوتن انجام شد، این نتیجه به دست آمد : عده ای از سیگاری ها که از جوش شیرین استفاده کرده بودند پس از 5 هفته به طور کلی سیگار را ترک کردند. اما از آنجایی که جوش شیرین ماده ای است که از بین برنده ویتامین ها به خصوص ویتامین B1 در بدن است، مصرف آن توصیه نمی شود.

سیر

امروزه سیر ، اولین گیاه دارویی در بین گیاهان است که دارای ماده ضد باکتری و مواد فرار گوگرد و سیلیس و ید می باشد. سیر دارای خواص ضد عفونی کننده بی شمار بوده که از عفونت های تنفسی و مشکلات احتمالی به شدت جلوگیری می کند.

ولی مصرف سیر به افرادی که مشکلات گوارشی داشته یا آسپرین مصرف می کنند یا از ناراحتی های پوستی رنج می برند، توصیه نمی شود و به جای آن می توانند از پودر سیر استفاده کنند.

شاه تره

عرق شاه تره که در فصل تابستان علاوه بر خواص درمانی ، نوشیدنی گوارایی محسوب می شود. مدر بوده و ضد کمبود ویتامین C است (مشکلی که افراد سیگاری به طور قطع با آن رو به رو هستند). اشتها آور است و به تصفیه خون کمک می کند.

در اینجا بهتر است به ذکر موادی پردازیم که دارای خاصیت عکس بوده و تمایل به کشیدن سیگار را افزایش می دهند:

-مواد غذایی نظیر گوشت که ادرار را بیشتر اسیدی می کنند، باعث از دست دادن سریع نیکوتین شده و در نتیجه علاقه به مصرف سیگار را در شخص افزایش می دهند. از این مواد می توان به گوشت قرمز، سوسیس و کالباس ، غذاهای کنسروی شده، غذاهای پخته شده در ماکروویو، الکل ، جگر ، دل و قلوه ، سیرابی ، جوانه گندم ، عدس ، جوجه ، تخم مرغ ، پنیر ، بادام زمینی ، گردو و قهوه اشاره کرد.

-توتون یک عامل محرک سرطان است و ترک کردن سیگار همیشه مهم ترین عامل موثر برای جلوگیری از سرطان ریه است و رژیم غذایی ضد سرطان ریه به شما کمک می کند تا خطرات احتمالی که در طول دوران سیگاری بودن به بدن شما وارد شده است، تعدیل کنید. مهم ترین و موثرترین مواد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان ریه شامل سبزی های برگ سبز تیره ، هویج، فراورده های دانه سویا، میوه های تازه ، ماهی های تازه و چرب است.

-گوشت قرمز، سوسیس و کالباس ، غذاهای کنسروی شده، غذاهای پخته شده در ماکروویو، الکل ، جگر ، دل و قلوه ، سیرابی ، جوانه گندم ، عدس ، جوجه ، تخم مرغ ، پنیر ، بادام زمینی ، گردو و قهوه تمایل به کشیدن سیگار را افزایش می دهند

سبزی های برگ سبز تیره از مهم ترین و مناسب ترین منابع تغذیه ای برای جلوگیری از سرطان به شمار می آیند. بنابراین از خوردن برگ های سبز تیره کاهو به دلیل خشن بودن، صرف نظر نکنید، زیرا حاوی مواد مغذی بی شماری نسبت به برگ های سبز روشن هستند.

چای سبز از دیگر مواد غذایی بسیار مفید در جلوگیری از سرطان ریه به شمار می آید، چنانچه در ژاپن حتی بین اشخاص معتاد به سیگار، تعداد سرطان ریه کمتر از سایر کشورها (نظیر کشورهای اروپایی و آمریکا) است

سبزی خوردن به خصوص ترب، تره، پیازچه و ... بسیار مفید و سودمند هستند و علاوه بر داشتن فیبر و ویتامین C ، دارای مواد ضد میکروب نیز هستند. مواد غذایی که دارای اسید فولیک هستند ، مقاومت سلول ها را در

برابر سرطان ریه افزایش می دهند، بنابراین دانشمندان توصیه می کنند برای مبارزه با سرطان ریه تا جایی که می توانید بیشتر از این خوراکی ها استفاده کنید:

اسفناج ، کلم برگ ، شلغم ، برگ چغندر ، کلم بروکلی ، کلم بروکسل ، لوبیای خشک و دانه سویا. انگور و انار ، دو میوه بسیار موثر و مفید برای حفظ سلامت بدن به شمار می آیند و در واقع یک داروخانه طبیعی محسوب می شوند. برای اعصاب مفیدند و به پاکسازی خون کمک می کنند.

در پایان بهتر است به نقش بسیار چشمگیر هویج اشاره کنیم . اگر حداقل هفته ای دو بار یک عدد هویج متوسط خام خورده شود، ممکن است احتمال ابتلا به سرطان ریه 60 درصد کاهش یابد و اگر بیش از یک بار در هفته یک لیوان کلم بروکلی خام خورده شود، ابتلا به سرطان ریه 70 درصد کاهش می یابد و اگر بیش از یک بار در هفته یک لیوان اسفناج خام خورده شود، 40 درصد احتمال ابتلا به این نوع سرطان کاهش می یابد.

امید است به عنوان اولین اصل برای تضمین سلامتی خود و کسانی که دوستشان دارید و در کنار شما زندگی می کنند کشیدن سیگار را ترک کنید ، تغذیه سالم و مناسبی را در پیش بگیرید، آب سالم بنوشید و به ورزش کردن بپردازید

قریبا همه آنهایی که سیگار می کشند، می دانند هر سیگار آنها را یک قدم به زمینگیرشدن و بیماری نزدیک تر می کند، اما نمی توانند سیگارشان را ترک کنند، این ناتوانی فقط مخصوص مردم معمولی نیست، حتی پزشکانی هم وجود دارند که در مطب به بیماران شان تذکر می دهند از سیگار پرهیز کنند و خودشان در خلوت سیگار دود می کنند. می دانید مشکل سیگاری ها چیست ؟ آنها راهکارهای عملی کنار گذاشتن سیگار را نمی دانند.

هیچ دقت کرده اید که سیگاری ها چه زمان سراغ سیگار می روند؟ بیشتر آنها وقتی خسته و کلافه اند، دست به سیگار می شوند. بعضی ها هم ناخودآگاه وقتی در حال فکر کردن هستند سراغ سیگار می روند. بعضی ها هم برایشان زمان فکر کردن یا خستگی فرقی نمی کند، چون سیگار کشیدن برای آنها به یک عادت تبدیل شده است!

از میان دلایل گرایش به سیگار که در بالا ذکر کردیم متوسل شدن به سیگار برای رفع خستگی از دو علت دیگر شایع ترین علل محسوب می شود. احساس خستگی به معنی خسته شدن از یکنواختی، کسالت و تکرار است. تکرار و یکنواختی از عادت های قدیم شما شکل می پذیرد. به عنوان نمونه، امکان دارد شما پس از پایان کارهای روزانه و بازگشت به منزل از برنامه هر روزه و تکراری خود پیروی کنید یعنی اول غذایی بخورید، بعد مدتی تلویزیون تماشا کنید و دست آخر به رختخواب بروید. این یکنواختی نه تنها برای شما ملال انگیز است بلکه به نحوی از شما دعوت می کند که سیگار را در بخشی از این برنامه قرار دهید.

بنابراین اگر در برنامه روزانه خود سیگار را برای غلبه بر خستگی ها گنجانده اید و احساس انزوا و تنهایی می کنید، وقت آن رسیده است که تغییراتی در برنامه زندگی خود بدهید.

تغییر در برنامه های یکنواخت زندگی به شما کمک می کند که احساس بهتری در مورد خودتان داشته باشید و برای پرکردن اوقات فراغت از خطر افتادن به دام سیگار درمان باشید.

فرمان هایی علیه سیگار

فرمان اول: بعضی از کسانی که سیگار می کشند فقط به این دلیل سیگار می کشند که دست های شان خالی مانده است و آنها ناخودآگاه سراغ سیگار می روند! بنابراین از خطر افتادن به دام سیگار زمانی که دستان شما به کاری مشغول نیستند، بر حذر باشید. آگاه بودن از این عامل خطر، شما را از روشن کردن خود به خودی سیگار زمانی که دچار احساسات منفی هستید، نجات می دهد.

فرمان دوم: برنامه روزانه خود را تغییر دهید. برای حذف سیگار در برنامه روزمره، به ایجاد تغییراتی در خود برنامه نیاز است. به عنوان مثال، اگر هر روز صبح بعد از برخاستن از رختخواب مسواک می زنید و سپس سیگار خود را روشن می کنید و یک فنجان چای میل می کنید، این برنامه را تغییر دهید. می توانید بعد از برخاستن و مسواک زدن، یک لیوان آبمیوه میل کنید. مقداری پیاده روی کنید و سپس چای خود را بنوشید.

فرمان سوم: خودتان را سرگرم کنید. خود را با کارهایی که امکان سیگار کشیدن را مشکل می سازد، مشغول کنید. این فعالیت ها شامل شستن ظروف، حل کردن جدول یا نوشتن یک نامه است.

فرمان چهارم: ورزش کنید. این به معنی یک بار برنامه ورزشی رسمی نیست. به طور مثال، می توانید به جای استفاده از آسانسور از پلکان استفاده کنید یا در حالی که نشسته اید بدن خود را در وضعیت انبساط و کشیدگی قرار دهید.



فرمان پنجم: از وضعیت های ناراحت کننده دور شوید. اگر احساس انزوا و تنهایی می کنید احتمالاً برای رسیدن به آرامش به دنبال سیگار خواهید رفت. برخیزید و از آن محل دور شوید، به کسی تلفن بزنید، به پیاده روی بروید، آشپزی کنید یا با فعالیت دیگری خود را مشغول سازید.

فرمان ششم: دلایل ترک سیگار را برای خود بازگو کنید. بسیاری از سیگاری ها به صورت ناخودآگاه سیگار می کشند و اگر بتوانند علل استعمال دخانیات را برای خودشان فهرست کنند، راحت تر می توانند جلوی وسوسه سیگار کشیدن را بگیرند.

فرمان هفتم: از حمایت های اجتماعی بهره مند شوید. زمانی که احساس تنهایی و ملالت می کنید، نزد دوست یا اعضای خانواده بروید. به جای این که از سیگار به عنوان «یک دوست تسلی بخش» کمک بگیرید، از حمایت آنها بهره مند شوید.

گار و افزایش وزن هر دو از عوامل مهم و خطرناکی هستند که باعث افزایش مرگ و میر در جوامع مختلف می گردند. لذا متخصصین علوم پزشکی بر کنترل هر دو عامل فوق تاکید دارند.

اما وقتی به سیگاری ها توصیه می شود که سیگارشان را ترک نمایند، از افزایش وزن و به دنبال آن از افزایش خطر مرگ می ترسند. چه بسا بیان کنند که چند سال پیش با ترک سیگار برای چند ماه، افزایش وزن زیادی را پیدا کردند! واقعیت آن است که ترک سیگار می تواند وزن فرد سیگاری را در مراحل اولیه افزایش دهد، ولی به چه مقدار؟

مطالعات گذشته افزایش وزن پس از ترک سیگار را بین 2 تا 5 کیلو گرم ذکر می نمایند که با رعایت یک سری از دستورات می توان آن را نیز کنترل نمود. پس این موضوع قابل قبول نیست که فردی بگوید پس از قطع سیگار، بیش از 20 کیلوگرم افزایش وزن داشته است

چرا ترک سیگار بدون افزایش وزن، دشوار است؟

افزایش وزن در حین ترک سیگار را می توان به دو عامل نسبت داد:

اول این که بیشتر غذا می خورید: اگر سیگار نکشید، با توجه به عادت های که در طی سال ها داشته اید، دل تان می خواهد چیز دیگری را در دهان تان قرار دهد. همچنین با ترک سیگار بهتر می توانید مزه و بوی غذاها را احساس کنید. در این مواقع خوردن غذاهای شیرین برای تان بسیار جذاب می گردد. نتیجه ی همه این عوامل، افزایش اشتها خواهد بود که در نهایت انرژی دریافتی شما را افزایش می دهد.

عامل دوم منشا متابولیکی دارد: نیکوتین به عنوان ماده سمی موجود در سیگار، متابولیسم بدن را افزایش می دهد. پس با ترک سیگار متابولیسم بدن تان در مراحل اولیه کاهش می یابد که این موضوع با برهم زدن تعادل انرژی در مراحل ابتدایی، افزایش وزن شما پس از ترک سیگار را به میزان نهایتاً 2 تا 5 کیلوگرم توجیه می نماید.

راه حل کلیدی برای ترک سیگار بدون افزایش وزن چیست؟

واقعیت آن است که مشکل افراد سیگاری فقط مصرف دخانیات نیست، بلکه بیشتر آنها، شیوه های زندگی و تغذیه ای نادرستی دارند. لذا پس از ترک سیگار برای جلوگیری از افزایش وزن بی رویه، این رفتارها باید اصلاح گردد. بر همین اساس، بررسی روش تغذیه و عدم استفاده از غذاهای فست فود، نظم غذایی و جلوگیری از جایگزین نمودن مواد غذایی شیرین به جای

سیگار برای رفع استرس این افراد ضروری است. البته این تغییرات نیاز به یک دوره ی زمانی دارد و تحت نظر متخصص تغذیه امکان پذیر خواهد بود.

سیگار و لاغری

دومین و بهترین راه حل ها برای اجتناب از افزایش وزن بعد از ترک سیگار، انجام فعالیت بدنی بیشتر می باشد.

وقتی سیگار کشیدن را متوقف کنید بهتر تنفس می کنید، بهتر پیاده روی می کنید، بهتر می دوید و ... و به طور خلاصه می توانید از مزایای ترک سیگار بهره مند گردید.

همچنین از دیگر مزایای فعالیت بدنی، کمک به آرامش اعصاب شما است و تنش های عصبی شما را کمتر می کند، زیرا بسیاری از سیگاری ها در هنگام ترک سیگار، دچار کشمکش و تنش می گردند.

مطالعات نشان می دهد افرادی که در حین ترک سیگار فعالیت بدنی دارند نسبت به افرادی که فعالیت بدنی ندارند، وزن شان خیلی کمتر افزایش می یابد و احتمال ترک اعتیاد به سیگار در آنان دو برابر بیشتر است.

البته منظور از فعالیت بدنی، شروع ناگهانی ورزش سنگین نخواهد بود ، زیرا این کار نیز به دلیل عدم توانایی قلبی و تنفسی در مراحل اولیه، باعث بروز مشکلات حیاتی خواهد شد.

نکات کلیدی در مورد ترک سیگار

علاوه بر یک رژیم غذایی سالم و افزایش فعالیت بدنی، برخی نکات دیگر برای جلوگیری از افزایش وزن، به شرح زیر می باشند:

از قبل برنامه ریزی کنید: برخی از بیماران وقتی قصد ترک سیگار را دارند، پیشاپیش شروع به بهبود رژیم غذایی و فعالیت بدنی شان می کنند، لذا هنگام ترک سیگار، دارای اضافه وزن خیلی زیادی نیستند.

به جای سیگار چیز دیگری را پیدا کنید که با دهان تان در تماس باشد:موادی مانند آدامس، آبنبات های کم شیرین و ... را در ماشین، کیف یا

جیب لباس تان به همراه خود داشته باشید. گاز زدن هویج و یا مصرف یک میان وعده مختصر و کم کالری در زمانی که احساس می کنید دوست دارید سیگار بکشید، می تواند بدون مصرف کالری زیاد، دهان شما را مشغول نگه دارد.

بهتر است به جای توجه بیش از حد به کشیدن سیگار، سعی کنید تمایل تان را به غذا خوردن و ورزش تقویت کنید و فعالیت هایی که بتواند جایگزین سیگار کشیدن شود را بشناسید(برای مثال: پیاده روی، دویدن یا انجام یک ورزش دلخواه و...)...

آب فراوانی بنوشید: وجود آب فراوان در بدن، متابولیسم (سوخت و ساز) را افزایش می دهد. همزمان با افزایش متابولیسم بدن، مصرف آب زیاد برای جلوگیری از بازگشت تمایل به کشیدن سیگار، مفید است. همواره یک بطری آب، همراه خود داشته باشید.

-استعمال سیگار و یا قرار داشتن در معرض دود آن سبب بروز بیش از 430 هزار مورد مرگ در سال می شود.

-سیگار و دود آن، بیش از 4000 ماده مضر دارد که اغلب آن ها سرطان زا هستند.

-بیماری های ناشی از سیگار، بیش از 50 میلیون دلار (تقریبا 50 میلیارد تومان) در سال، هزینه های پزشکی به کشورها تحمیل می کند.

-سیگار کشیدن توسط مادر در دوران بارداری می تواند سبب تولد نوزاد با وزن کم، مرگ نوزادان و نیز اختلالات یادگیری در سال های بعد از تولد شود.

-بیش از شش هزار کودک در سال به خاطر سیگار کشیدن والدین شان، دچار عفونت و سوختگی می شوند و می میرند.

احتمالا افراد سیگاری از کنار مطالبی مانند آمار فوق به راحتی می گذرند؛ ولی شاید دنیای شیرین بعد از ترک سیگار برای شان جالب تر باشد:

-بلافاصله بعد از آخرین سیگار، بدن فرایندهای سم زدایی را آغاز می کند.

20 -دقیقه بعد از آخرین سیگار، فشار خون کاهش می یابد و دست ها و پاها گرم می شوند.

8 -ساعت بعد از آخرین سیگار، سطح مونوکسید کربن خون طبیعی می شود.

بیش از 6000 کودک در سال به خاطر سیگار کشیدن والدین شان، دچار عفونت و سوختگی می شوند و می میرند.

-یک شبانه روز پس از آخرین سیگار، احتمال سکته قلبی و تنگی نفس کاهش می یابد.

3 -روز بعد از آخرین سیگار، دوستان و خانواده خوشحال تر می شوند، بوها یا مزه ها بهتر تشخیص داده شده، پوست شاداب تر می شود و انرژی بدن افزایش می یابد.

-یک هفته پس از آخرین سیگار، رفتار و اعصاب آرام تر می شود و تحریک پذیری کاهش می یابد.

دنیای بعد از ترک سیگار

2 -هفته بعد از آخرین سیگار، گردش جریان خون بهبود می یابد و عملکرد ریه ها بهتر می شود.

1 -تا 9 ماه بعد از آخرین سیگار، سرفه ها و خطر عفونت ها کاهش می یابد و عملکرد ریه ها طبیعی می شود.

-یک سال پس از آخرین سیگار، احتمال سکته قلبی نصف افراد سیگاری شده، مقدار زیادی پول پس انداز می گردد و فرد آزاد می شود! و دیگر برده سیگار نخواهد بود.

5 -تا 15 سال بعد از ترک سیگار، خطر بروز بیماری قلبی و سکته، مشابه افراد غیرسیگاری خواهد شد.



مرکز آموزش شی درمانی امین

ترک دخانیات شدنی است؟



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	ترک دخانیات شدنی است؟
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کنندگان علمی	خانم دکتر پور عجم
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-SUC-03

10- سال بعد از ترک سیگار، احتمال بروز سرطان ریه نصف افراد سیگاری می شود و احتمال سایر سرطان ها مثل سرطان دهان، گلو و مثانه کاهش می یابد.

سایر مزایای ناشی از ترک سیگار

-زندگی طولانی تر

-انرژی بیشتر

-کاهش برونشیت مزمن و امفیزم

-کاهش تعداد دفعات سرماخوردگی و عفونت های تنفسی

-کاهش تنگی نفس و سرفه

-خون رسانی بیشتر به دست ها و پاها

-بهبود فرایند ترمیم زخم ها

-کاهش خطر بروز بیماری های لته

-بهداشت فردی بیشتر

-رهایی از اعتیاد و وابستگی

-و در نهایت، پس انداز کردن پولی که صرف خرید سیگار می شود.

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir