

FARSI  
فارسی



# حقایق و نصایح در مورد استعمال دخانیات و ترک آن



apotek

 Sundhedsstyrelsen

# دود خطرناک

وقتی سیگار یا پیپ خود را یکبار پک بزنید همزمان ۲۰۰ ماده مضر را با دود می مکید.

این مواد از راه دهان وارد شش ها می شوند. تعداد زیادی از این مواد از طریق ششها و همراه با خون به تمام بدن فرستاده می شوند.

بدین ترتیب دود میتواند به تمام بدن حتی اعضاء مهم آن مانند قلب، مغز، شش ها و جریان خون آسیب برساند.

دود نیز بر کارهای مهم تأثیر می گذارد. برای مثال سیگار کشیدن بچه دار شدن را هم برای مردان و هم برای زنان مشکل تر میکند.

اگر حامله هستید دود میتواند به جنین هم آسیب برساند.





# دخانیات و بیماری ها

اگر سیگار می کشید احتمال زیادی است که به بیماری های خطرناکی مبتلا شوید و تا پایان عمر باید با آنها بسازید. همچنین خطر بزرگی است که زودتر از وقت عمرتان به پایان برسد.  
حقایق

هر سال ۱۲۰۰۰ نفر در دانهارک بعلت سیگار کشیدن می میرند.

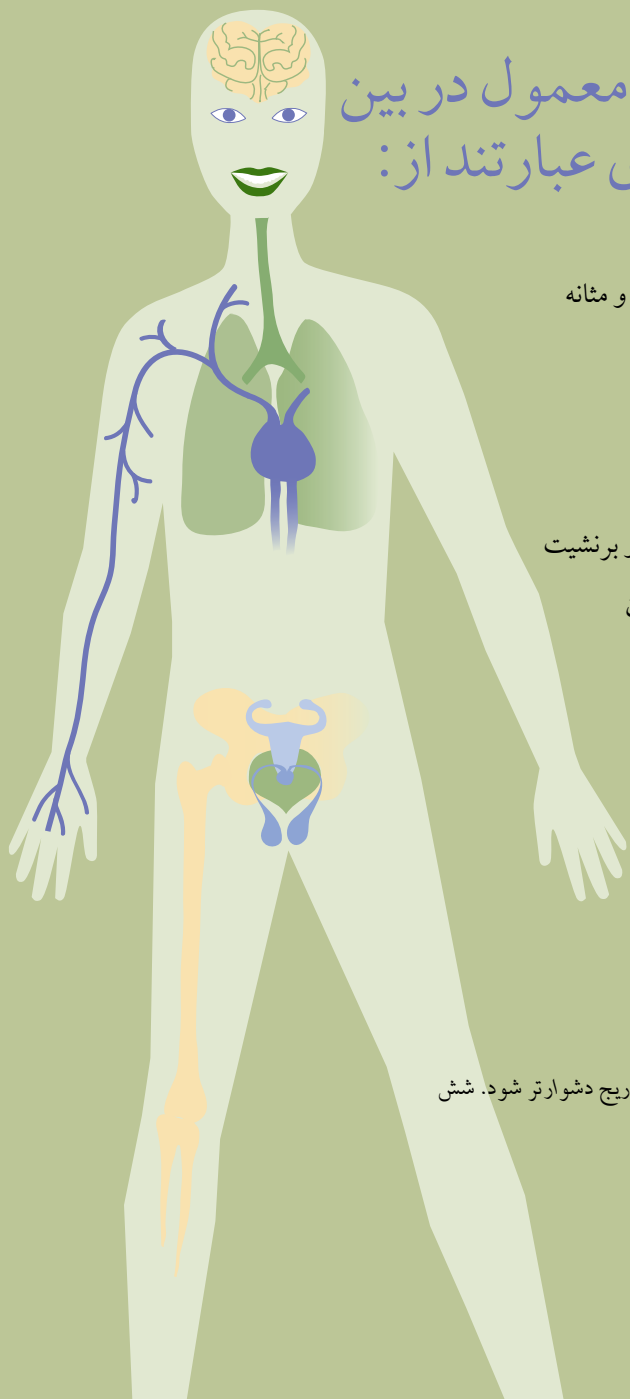
نیمی از آنها که از نوجوانی شروع به سیگار کشیدن کرده و تا پایان عمر به این کار ادامه میدهند در نتیجه سیگار کشیدن می میرند.

بطور متوسط طول عمر افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیر سیگاری بین ۸ تا ۱۰ سال کوتاه تر است.

افراد سیگاری بیشتر از غیر سیگاری ها مریض هستند.

افراد سیگاری که ترک سیگار می کنند وضع سلامتی شان بهتر شده و بیشتر عمر می کنند.

# بیماری های معمول در بین افراد سیگاری عبارتند از:



- سرطان شش، گلو، دهان و مثانه
- سکته قلبی
- سکته مغزی
- خونریزی مغزی
- عفونت در شش، KOL\* و برنشیت
- عدم توانایی بچه دار شدن
- بیماری های چشم
- فرسودگی استخوان
- بدی جریان خون
- بیماری های دندان و لثه

\*بیماری که باعث میشود تنفس بتدریج دشوارتر شود. شش سیگاری نیز نامیده می شود

## خطرناک برای همه

زمانیکه سیگار می کشید به افرادی که همراه شما هستند نیز آسیب می رسانید. فقط دودی که تنفس می کنید خطرناک نیست. در واقع دودی که از شعله آتش سیگار خارج میشود حاوی چندین ماده ایست که خطر آنها بیشتر از دودیست که خود استنشاق می کنید. هنگام تنفس این مواد خطرناک وارد بدن افرادی که همراه شما هستند می شود. به این عمل سیگار کشیدن غیر فعال می گویند.

## شدیداً حساس

کودکان زیر ۴ سال بخصوص نسبت به سیگار کشیدن "غیر فعال"، حساس هستند. بسیاری از کودکان در اثر استنشاق دود دخانیات دچار بیماری هائی مانند آسم، برنشیت و عفونت گوش میانه می شوند. زمانیکه زن باردار تحت تأثیر دود سیگار قرار بگیرد، این دود میتواند به جنین نیز آسیب برساند. در صورتیکه نوزاد دود تنباکو را استنشاق کند خطر مرگ او بیشتر است.

## بیماری های وخیم

سیگار کشیدن غیر فعال میتواند کودکان و بزرگسالان را به بیماری های متعددی مبتلا سازد، بیماری هائی که افراد سیگاری به آن دچار می شوند. برای مثال بیماری هائی مانند:

سرطان

عفونت شش، KOL (شش سیگاری) و برنشیت

سکته قلبی و مغزی



# بدن فارغ از دود

با سیگار کشیدن ماده نیکوتین وارد بدن میشود و نیکوتین اعتیاد می آورد. یعنی شخص فقط از طریق چندین بار سیگار کشیدن در عرض روز احساس خوشی می کند. اگر چند ساعت سیگار کشیده نشود احساس ناراحتی و پزیشانی در شخص بوجود میآید. این اعتیاد باعث میشود که ترک سیگار مشکل شود.

شاید سالها استعمال دخانیات بخش مهمی از زندگی شما بوده و در نتیجه تلاش زیادی لازم است اگر بخواهید سیگار را ترک کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد نحوه شروع به این کار به نصایح در خصوص ترک سیگار در صفحه بعد توجه کنید.

## سلامتی بهتر

زمانیکه سیگار کشیدن را قطع کنید سرعت متوجه خواهید شد که سلامتی تان رو به بهبودی است.

در ظرف چند روز میتوانید تحرک بهتری داشته باشید بدون اینکه به نفس نفس بیفتید. ورزشیدگی شما بهتر شده است.

حس چشائی و بویائی شما نیز سرعت بهتر شده و پس از یکسال خطر سکته قلبی یا مغزی پنجاه درصد تقلیل می یابد.





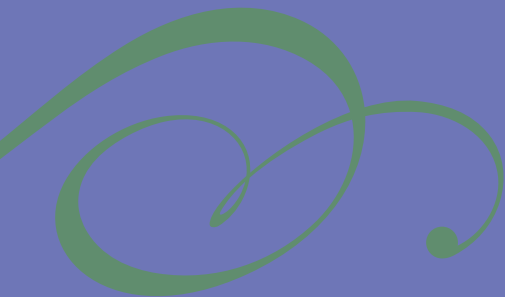


# نصایح عملی:

## درباره ترک سیگار

اگر مایلید استعمال دخانیات را کنار بگذارید این نصایح میتواند کار را برایتان آسانتر کند:

- ۵ با صرف وقت، خود را آماده ترک سیگار کنید.
- ۵ تصمیم بگیرید که در یک روز مشخص سیگار کشیدن را قطع کنید. خوب است که این روز در ۲ تا ۳ هفته آینده باشد تا بتوانید خود را کاملاً آماده آن سازید.
- ۵ بطور رایگان با تلفن Stop-line به شماره ۸۰۳۱۳۱۳۱ تماس بگیرید. در این محل میتوانید درباره نحوه اقدام به این کار جزوات و مشاوره شخصی دریافت نائید. این خط تلفن دوشنبه از ساعت ۱۲ الی ۱۸ و همچنین سه شنبه تا جمعه از ساعت ۱۲ الی ۱۶ باز است.
- ۵ از داروخانه سؤال کنید. در آنجا میتوانید درباره نحوه شروع به این کار راهنمایی شوید. برای مثال چسب نیکوتین یا آدامس نیکوتین میتواند برای مدتی به شما کمک کند.
- ۵ با کمون خود تماس بگیرید و سؤال کنید که آیا امکاناتی در محل سکونتتان برای ترک سیگار وجود دارد.





## درباره حفاظت از نزدیکان

میتوانید بعنوان شخص سیگاری، نزدیکان خود را از نظر مواد سمی موجود در دود سیگار محفوظ نگه دارید:

🌀 اگر در بیرون از ساختمان سیگار بکشید تا دود و مواد سمی در اتاق و هوای تنفسی باقی نمانند.

🌀 در صورتیکه با دیگران هستید در اتومبیل سیگار نکشید.

🌀 زمانیکه کودکان در نزدیکی شما هستند سیگار نکشید.

باز کردن در و پنجره برای تعویض هوای اتاق بعد از کشیدن سیگار باعث مصونیت کامل نمی شود.

همچنین میتوانید برچسبها یا پوسترهائی آویزان کنید که نشان میدهد نباید در این منطقه سیگار کشید. این نشانه ها را میتوانید از طریق سازمان بهداشت کل کشور به شماره ۷۰۲۶۲۶۳۶ سفارش دهید.

🌀 در دانه‌ارک نیمی از همه افراد سیگاری مایلند ترک دخانیات کنند.

🌀 هر ساله ۱۰۰۰۰۰۰ نفر در دانه‌ارک ترک سیگار می کنند.

🌀 فقط از هر چهار نفر بزرگسال در دانه‌ارک یک نفر سیگار میکشد.

# دست یاری

به نظر اکثر افراد سیگاری سیگار کشیدن خوشایند است. با این وجود نیمی از آنها مایلند ترک اعتیاد کنند. میدانند که این کار هم برای خودشان و هم برای کسانی که با آنها هستند خطر دارد.

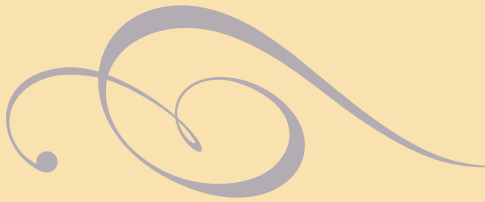
در این جزوه میتوانید درباره تأثیر دخانیات بر سلامتی خود و دیگران مطالبی بخوانید. همچنین در صورتیکه مایل باشید ترک اعتیاد کنید چندین پند و اندرز در این مورد به شما داده شده است.

در زیر میتوانید اطلاعات بیشتری کسب نمایید:

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

[www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)



حقایق و نصایح در مورد استعمال دخانیات و ترک آن

هیئت تحریریه: Lisbet Schmølker و Niels Sandø، Thea Kronborg، Poul Tværnøse، Jørgen Falk

تدوین خبری: Mette Breinholdt

طراحی گرافیک و عکس روی جلد: Michala Clante Bendixen

عکس: Mikael Rieck

چاپ: Scanprint



ناشر: Sundhedsstyrelsen، Danmarks Apotekerforening و Københavns Kommune، ۲۰۰۶

apotek

Sundhedsstyrelsen