

حقایق در مورد سیگار TOBACCO FACTS

میزان مصرف سیگار در کانادا چگونه است؟ (What is happening to smoking rates in Canada?)
در طول 20 سال گذشته میزان مصرف سیگار در کانادا کاهش یافته است. این به دلیل آگاهی بیشتر و درمان بهتر برای کمک به ترک سیگار است. مالیات بالا نیز موجب ترک سیگار بسیاری از افراد می شود. گرچه میانگین مصرف هنوز هم بالاست، به صورتی که 19% از افراد بالای 15 سال در کانادا سیگار می کشند. میزان مصرف سیگار در نوجوانان دختر نیز بالاست.

چه تعداد از مصرف کنندگان سیگار می خواهند ترک کنند؟ (How many smokers want to quit?)
تحقیقات نشان می دهد 70 تا 80% از سیگاری ها می خواهند ترک کنند.

چرا افراد همچنان سیگار می کشند؟ (Why do people keep smoking?)
نیکوتین بسیار اعتیاد آور است. کارشناسان می گویند سیگار و دیگر ترکیبات دود کردنی تنباکو، به اندازه هروئین و کوکائین اعتیاد آورند. در حالی که عادت و فشار های اجتماعی ممکن است در کشیدن سیگار نقش داشته باشند، اعتیاد به نیکوتین ترک آن را مشکل می سازد.

چرا نیکوتین آن قدر اعتیاد آور است؟ (Why is nicotine so addictive?)
نیکوتین سبب آزادسازی ماده ای شیمیایی (دوپامین) در مغز می شود. دوپامین احساس آرامش خوبی ایجاد می کند. در فواصل بین کشیدن سیگار، میزان دوپامین کاهش می یابد و ناآرامی، اضطراب یا فشار عصبی ایجاد می کند. هر چه مدت بیشتری سیگار بکشید، بدن شما به نیکوتین بیشتری نیاز دارد تا دوپامین آزاد کند. معمولاً به همین دلیل تعداد سیگار مصرفی در طول زمان در افراد افزایش می یابد.

آیا افرادی که مدت زیادی است سیگار می کشند، آسیب زیادی دیده اند؟ (Is the damage already done for people who have smoked for a long time?)
فواید ترک سیگار تقریباً فوراً پس از ترک شروع می شود و تا سال ها ادامه می یابد. بسیاری از اثرات منفی کشیدن سیگار به مرور زمان بهبود می یابند.

بعضی از تأثیرات کشیدن سیگار بر سلامتی کدام اند؟ (What are some of the health effects from smoking?)
بروز بیش از بیست و چهار بیماری به مصرف سیگار مربوط می شود. حدود 85% از موارد سرطان ریه در اثر کشیدن سیگار بوجود می آیند. انواع دیگر سرطان، بیماری های قلبی، فشار خون بالا، و سکنه مغزی، همگی با کشیدن سیگار در ارتباط می باشند. بیماری انسداد مزمن ریوی (سی اچ دی) یکی از بیماری هایی است که به سرعت در حال افزایش است و این بیماری تقریباً فقط در اثر کشیدن سیگار بوجود می آید.

بهترین راه ترک سیگار کدام است؟ (What is the best way to quit smoking?)
روشن است که بهترین راه ترک سیگار ترکیب برنامه ترک سیگار و نوعی درمان دارویی است. همه درمان های دارویی، از اشتیاق به سیگار می کاهند و به کاهش علائم ناشی از ترک نیکوتین، کمک می کنند.

چه نوع داروهایی به ترک سیگار کمک می کنند؟ (What kinds of medication help people quit?)
داروهایی وجود دارند که نشان داده شده است به افراد در ترک سیگار کمک می کنند. نشان داده شده است که جایگزین های نیکوتین (برچسب ها یا آدامس ها) یا داروهای خوراکی مانند چمپیکس به مردم در ترک سیگار کمک می کنند. به یاد داشته باشید ترکیب یک برنامه عاری از سیگار با هر یک از این درمان ها، میزان موفقیت ترک را دو برابر می کند.

آیا ممکن است شما به برچسب ها یا آدامس های نیکوتین معتاد شوید؟

(Can't you get addicted to nicotine gum or patches?)

اعتیاد به برچسب ها یا آدامس های نیکوتین بسیار نادر است. نیکوتینی که از راه پوست یا دستگاه گوارشی جذب می شود، مانند نیکوتین استنشاقی اعتیاد آور نیست. قطع کردن این داروها در طول زمان، بسیار آسان تر است. مهم تر این است که نیکوتین به تنهایی به خطرناکی ترکیبات سمی سیگار نیست. در واقع، به قربانیان حمله قلبی که قبل از حمله، سیگار می کشیده اند، برچسب

های نیکوتین داده می شود تا به آنها کمک کند بر عوارض ترک ناگهانی سیگار غلبه کنند. استفاده از جایگزین های نیکوتین، حتی در این گروه پرخطر هم ایمن است.

آیا داروهای خوراکی ترک سیگار خطر ناک هستند؟

(Aren't the oral smoking cessation medications dangerous?)

داروهای ترک سیگار خوراکی خطری ندارند. هرچند که مانند هر داروی دیگری، می توانند عوارض جانبی داشته باشند. بهداشت کار حرفه ای شما می تواند کمک کند تا بتوانید مناسب ترین راه درمانی برای کمک به ترک سیگار را انتخاب نمایید.

به یاد داشته باشید- سیگار کشیدن کشنده است. (Remember—cigarette smoking kills)

تقریباً نیمی از افرادی که سیگار می کشند قبل از سن 70 سالگی به دلیل یک بیماری ناشی از کشیدن سیگار، می میرند.

[منبع: این پرسش ها برگرفته از وسائل ارتباط جمعی بیماران در شبکه مراقبت های اولیه فوت هیلز در کالگری (Calgary Foothills Primary Care Network) می باشد]

اگر بخواهم سیگار را ترک کنم چه باید بکنم؟ (What do I do if I want to quit smoking?)

• خدمات بهداشتی آلبرتا (آلبرتا هلث سرویسز) و ای ای دی ای سی (AADAC)، یک خط تماس تلفنی رایگان برای کمک و حمایت به کسانی که می خواهند سیگار را کم یا ترک کنند، ارائه می دهد. با این شماره تماس بگیرید: (انگلیسی)

1- 866- 332- 2322

• مرکز اضطراب گروه های کاهش یا ترک سیگار (دیسترس سینتر سموکینگ ریداکشن/ سیشن گروپز) عصر ها برنامه گروهی 6 هفته ای ارائه می دهد. با این شماره با کیم بلایت تماس بگیرید: (انگلیسی)

(403) 266- 1601

• کوئیت کور (Quit Core)، آلبرتا کنسر بورد برنامه مشاوره و حمایت گروهی رایگان ارائه می دهد که با راهنمایی افراد حرفه ای و دوره دیده، به شما آموزش می دهند چطور سیگار را ترک کنید و شما را با دیگر افرادی که در حال ترک هستند، آشنا می کنند - با این شماره تماس بگیرید. (انگلیسی)

1-866-710-QUIT (7848)

معمولاً افراد می ترسند برای ترک سیگار اقدام کنند و کمک بخواهند، زیرا قبلاً نتوانسته اند ترک کنند. با این حال منابع فوق به شما کمک می کنند، زیرا بطور متوسط افراد 7 مرتبه اقدام به ترک می کنند تا موفق به ترک شوند. علاوه بر این، ثابت شده است این منابع، میزان ترک را بالا می برند (زمانی که با دارو همراه شوند).

فواید سلامتی ترک سیگار Health Benefits of Quitting Smoking
20 دقیقه پس از ترک نبض شما پائین می آید
1 تا 9 ماه پس از ترک سرفه و نفس تنگی شما کاهش می یابد
1 سال پس از ترک خطر مضاعف ابتلا به بیماری های عروق کرونری قلب در شما در مقایسه با افراد سیگاری، به نصف می رسد
5 تا 15 سال پس از ترک خطر سکته مغزی در شما به میزان افراد غیرسیگاری کاهش می یابد
10 سال پس از ترک احتمال فوت شما به دلیل سرطان ریه در مقایسه با افراد سیگاری به نصف می رسد. خطر ابتلای شما به سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، کلیه و پانکراس کاهش می یابد

[منبع: مراکز کنترل و پیشگیری بیماری ها 2004 (Centers for Disease Control and Prevention)]

برای کسب اطلاعات بیشتر: (For More Information)

برای صحبت با بهداشت کار حرفه ای، با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات بهداشتی 24 ساعته و مشورت با پرستار، با خط رایگان هلث لینک آلبرتا تماس بگیرید: 1-866-408-LINK (5465)