

بیمارستان شهدا بندرلنگه

سیگار و عوارض

تهیه کننده: مهدیه اباذری
(سوپروایزر آموزشی)





**خرافه: اگر سال‌هاست که سیگار می‌کشید،
نمی‌توانید صدمه وارده را جبران کنید**

واقعیت: ترک سیگار هرگز بی‌فایده نیست. ترک سیگار مزایای تقریباً آنی دارد، از جمله گردش خون و عملکرد ریه بهبود می‌یابد. به مرور زمان کاهش خطر سرطان ریه شروع می‌شود. ده سال پس از ترک سیگار، خطر دچار شدن به سرطان ریه در سیگاری‌های سابق به نصف میزان پیش از ترک سیگار می‌رسد



خرافه: سیگارهای کم قطران یا «سبک» بی خطرتر از سیگارهای معمولی هستند

واقعیت: سیگارهای سبک، بسیار سبک، و کم قطران درست به اندازه سیگارهای معمولی خطرناک هستند. و باید مواظب منتول بود، زیرا برخی از تحقیقات حاکی از آن است که سیگارهای دارای منتول شاید خطرناکتر بوده و ترک کردن آنها مشکلتر باشد. حس سرمایی که این سیگارها ایجاد می کنند به سیگاری ها امکان می دهد دود سیگار را عمیقتر وارد ریه های خود کنند.



خرافه: مکمل‌های آنتی‌اکسیدان از بدن در برابر سرطان محافظت می‌کنند

واقعیت: براساس مطالعات جمعیتی، ممکن است رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات دارای آنتی‌اکسیدان در محافظت از بدن در برابر سرطان مفید باشد. اما هنگامی که محققان مکمل‌های آنتی‌اکسیدان را تست نمودند، به‌طور غیرمنتظره‌ای متوجه شدند در بین افرادی که از مکمل‌های بتاکاروتن استفاده می‌کردند خطر سرطان ریه افزایش می‌یابد. پیش از مصرف هر گونه مکمل با پزشک خود مشورت کنید



**خرافه: پپ و سیگار برگ باعث ایجاد سرطان ریه
نمی‌شوند**

واقعیت: کشیدن پپ یا سیگار برگ نه تنها خطر سرطان ریه که خطر سرطان‌های دهان، گلو، و مری را هم افزایش می‌دهد. با کشیدن سیگار برگ، خطر بیماری قلبی و بیماری ریوی بسیار بیشتر می‌شود. سیگار برگ درست به اندازه سیگارت، یا شاید بیشتر از سیگارت، سمی است



خرافه: کشیدن سیگار تنها عامل خطر سرطان ریه است

واقعیت: دومین عامل خطر اصلی سرطان ریه، بعد از دود توتون، گاز بی‌بو و رادیواکتیوی به نام رادون است. این گاز از سنگ و خاک متصاعد می‌شود، و امکان دارد به داخل منازل یا ساختمان‌های دیگر نشت یا تراوش کند. تنها راه آگاه شدن از اینکه آیا سطح رادون در منزل یا محل کارتان خطرناک است این می‌باشد که خانه یا اداره‌تان را در رابطه با رادون موجود تست کنند.

خرافه: پودر تالک باعث ایجاد سرطان ریه می‌شود



واقعیت: محققان هیچ رابطه‌ای بین سرطان ریه و استنشاق پودر تالک به دست نیاورده‌اند. اما قرار گرفتن در معرض آزبست، وینیل کلراید، و مواد دیگر در محل کار، خطر سرطان ریه را به واقع افزایش می‌دهد.

خرافه: برای کسی که سرطان ریه در او تشخیص داده شده است ترک سیگار هیچ فایده‌ای ندارد



واقعیت: با ادامه یافتن کشیدن سیگار، کارآیی درمان سرطان کاهش می‌یابد و امکان دارد عوارض جانبی درمان شدیدتر شود. به‌عنوان مثال، التیام یافتن افرادی که سیگار می‌کشند و تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند سخت‌تر از کسانی است که قبلاً سیگار می‌کشیدند و اینک تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند. احتمال بازیافتن کیفیت صدا در کسانی که در طول مدت پرتودرمانی برای معالجه سرطان حنجره سیگار می‌کشند کمتر است. در برخی از موارد، با ترک سیگار می‌توان خطر تشکیل سرطان دیگر (سرطان ثانویه) را کاهش داد.

خرافه: تمرین بدنی بر خطر سرطان ریه تأثیر ندارد



واقعیت: در مطالعات به عمل آمده مشخص شده است که امکان دارد با تمرین بدنی منظم بتوان خطر سرطان ریه را تا ۲۰٪ کاهش داد. علاوه بر آن، با انجام تمرین بدنی عملکرد ریه بهبود می‌یابد و خطر بیماری‌های دیگر، از جمله بیماری قلبی و سگته مغزی، کمتر می‌شود.



خرافه: آلودگی هوا یکی از علل اصلی
ایجاد سرطان ریه است

واقعیت: آلودگی هوای بیرون از منزل تنها مسئول تقریباً ۵٪ از موارد سرطان ریه است. دود سیگار بسیار بیشتر از عوامل دیگر باعث مرگ و میر ناشی از سرطان ریه می‌شود.

همیشه

شاداب و سلامت

باشید

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهدا بندرلنگه

