



**دخانیات** از کلمه دخان به معنی دود کردن می باشد. موادی مثل سیگار و تنباکو در ترکیب دود سیگار ۴۰۰۰ نوع ماده شیمیایی و سم وجود دارد که استنشاق آن موجبات خطر مرگ اند .  
دخانیات یکی از علل اصلی مرگ و میر در جهان است که حدود ۱۲ تا ۱۵ میلیون سیگاری وجود دارد. سن مصرف دخانیات کاهش یافته و به حدود مرز ۱۱ سالگی رسیده است.

## عوامل موثر به گرایش مصرف دخانیات

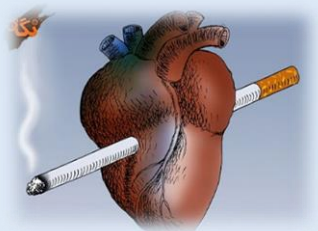
۱. علل فردی: افسردگی - خلق پایین - ناتوانی در ابراز مخالفت و نه گفتن - کمبود اعتماد به نفس - کمبود محبت - ناامنی و اضطراب

۲. عوامل خانوادگی: والدین سیگاری - خانواده نابه سامان - روابط عاطفی محدود - وجود تبعیض برای فرزندان - مشکلات خانوادگی

۳. عوامل اجتماعی: آینده نامعلوم - آموزش و پرورش نا کارآمد - تنش های محیطی - کمبود فضاهای کم تفریحی و فرهنگی - سود سرشار از فروش دخانیات



## عوارض مصرف دخانیات



افزایش ضربان قلب - افزایش قطعی فشار خون - کاهش جریان خون در انتهای اندام ها مثل انگشتان دست و پا - چین و چروک زودرس و فراوان در چهره - برونشیت مزمن - بیماری های قلبی - و برخی از انواع سرطان

## Tobacco (ترک اعتیاد)

ترک مواد دخانی شامل دو مرحله اساسی ترک فیزیکی و بهبود روان شناختی می باشد:

- ترک فیزیکی: در صورت مصرف نکردن مواد مخدر و سم زدایی بدن از سموم اتفاق می افتد که این اقدام از طریق در مراکز درمانی صورت می پذیرد.
- بهبود روان شناختی: شامل بازسازی شخصی و رفع علل گرایش به مصرف است که به فرد کمک می کند نسبت به خود به درک بهتری برسد این آگاهی منجر به رفتار بالغانه تری در مواجهه با رویداد و مسائل زندگی می شود.

منبع: ویکیپدیا

محبوبه اکبری کارشناس پرستاری

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰