



زندگی طولانی تر داشته
باشید: هم اکنون استعمال
دخانیات را متوقف کنید
(Live Longer: Stop Smoking Now)

(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

برای اطلاعات بیشتر در مورد کشیدن سیگار در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

دولت ایالات متحده

www.smokefree.gov

انستیتو ملی سرطان

www.cancer.gov

انجمن شش آمریکا (American Lung Association)

www.lungusa.org

انجمن سرطان آمریکا

www.cancer.org

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)

www.americanheart.org



اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس
شده است:

سازمان بهداشت جهانی (WHO)

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(Centers for Disease Control
and Prevention, CDC)

انستیتو ملی سرطان

انجمن شش آمریکا

(The American Lung Association)

انجمن سرطان آمریکا

انجمن قلب آمریکا

(The American Heart Association)

گروه مبارزاتی کودکان بدون تنباکو

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات

انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

پانزده سال بعد از ترک سیگار، خطر بیماری انسداد
شرائین قلب مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار
نکشیده اند و خطر مرگ مشابه افرادی می شود که
هرگز سیگار نکشیده اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر توسط تلفن با شماره زیر تماس بگیرید:

شماره تلفن رایگان ترک سیگار ملی

1-800-QUIT-NOW

انجمن سرطان آمریکا

1-800-ACS-2345

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(The Centers for Disease Control
and Prevention)

1-800-CDC-1311

سرویس اطلاعات سرطان اجرایی زنان

1-800-4-CANCER

مرکز اطلاعات انجمن قلب آمریکا

1-800-AHA-USA1

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

تأثیرات منفی استعمال دخانیات بر سلامتی

کشیدن سیگار باعث سرطان ریه می شود. دود سیگار حاوی 4800 ماده شیمیایی است که 69 مورد آن باعث بروز سرطان شوند. بعلاوه، کشیدن سیگار تقریباً روی تمام اعضا بدن و سیستم بدن انسان تأثیر می گذارد. سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است که تقریباً هر 6.5 ثانیه یک نفر بخاطر استفاده از تنباکو می میرد.

جراح ارشد ایالات متحده گزارش می دهد که کشیدن سیگار می تواند در تمامی موارد زیر منجر به بروز مشکل در سلامتی شود:

- اتساع عروق شکیمی
- لوکمی حاد مغز استخوان
- آب مروارید
- سرطان گردن
- سرطان کلیه
- سرطان لوزالمعده
- ذات الریه
- التهاب لته (بیماری لته)
- سرطان شکم
- سرطان مثانه
- سرطان مری
- سرطان حنجره
- سرطان ریه
- سرطان دهان
- انواع سرطان گلو
- بیماریهای مزمن ریه
- انسداد شرایین قلب و بیماریهای قلبی عروقی
- تأثیرات تولید مثلی مانند کاهش باروری
- سندروم مرگ ناگهانی نوزاد

هزینه کشیدن سیگار

در سال 2006، متوسط هزینه یک بسته سیگار در کشور \$4.35 دلار بوده است. با این قیمت، فردی که روزی یک بسته سیگار می کشد، حدود 1600 دلار در سال سیگار مصرف می کند. فردی که روزی یک بسته سیگار و بمدت 20 سال سیگار بکشد 32000 دلار پول پرداخت کرده است.

هر سال هزینه کشیدن سیگار در ایالات متحده حدود 167 میلیارد دلار هزینه مراقبت بهداشتی در بر دارد.

سیگار کشیدن مادران

تحقیقات نشان داده است که کشیدن سیگار حامله شدن را برای زنان مشکلتر می کند. زنانی که قبل از بارداری سیگاری بوده اند با احتمال بیشتری با مشکلات حاملگی نسبت به زنانی که سیگار نمی کشیده اند روبرو خواهند بود. کودکانی بدنیا آمده از مادرانی که در هنگام بارداری سیگار می کشیدند بیشتر در معرض کاهش وزن در هنگام زایمان (مهمترین عامل کشنده کودکان در ایالات متحده)، زایمان بچه مرده و مرگ نوزاد قرار خواهند داشت.

دود دسته دوم

دود دسته دوم که برخی اوقات به آن دود منفعل گفته می شود، دودی است که از ریه افراد سیگاری خارج می شود و از سوختن سیگار، سیگار برگ یا پیپ متصاعد می شود. دود دسته دوم خطرناک است. هر ساله دود دسته دوم باعث 3000 فوت بواسطه سرطان ریه و 35000 مرگ و میر بخاطر بیماریهای دیگر در ایالات متحده می شود. دود دسته دوم باعث سوزش چشم، بینی، گلو و ریه می شود و می تواند باعث سرفه هم گردد.

دود دسته دوم برای کودکان بسیار خطرناک است. کودکانی که در معرض دود دسته دوم قرار گرفته اند می توانند به موارد زیر مبتلا شوند:

- داشتن عفونت گوش بیشتر،
- مبتلا شدن به برونشیت، ذات الریه و سایر بیماریهای ریوی و
- احتمال ابتلا به آسم، داشتن حملات آسمی بیشتر، داشتن آسم شدیدتر و داشتن تعداد حملات آسمی بیشتر.

مزایای ترک سیگار

بعد از 20 دقیقه کشیدن آخرین سیگار، بدن فرد سیگاری شروع به یک سری تغییرات می کند.

بیست و چهار ساعت بعد از ترک سیگار:

- احتمال حمله قلبی کاهش می یابد

بین دو هفته و سه ماه بعد از ترک سیگار:

- گردش خون بهبود می یابد
- راه رفتن آسانتر می شود
- عملکرد ریه افزایش می یابد

بین یک تا 9 ماه بعد از ترک سیگار:

- سرفه، گرفتگی سینوس، خستگی و نفس کم آوردن کاهش می یابد

بعد از یک سال ترک سیگار:

- ریسک بالای بیماری انسداد شرایین قلب به اندازه یک دوم فرد سیگاری می شود

مزایای دراز مدت ترک سیگار

بعد از 5 تا 15 سال ترک سیگار، خطر سکتته مانند افرادی که هرگز سیگار نکشیده اند می شود.

بعد از 10 سال ترک سیگار، خطر سرطان ریه به اندازه یک دوم افراد سیگار می شود؛ ریسک سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، کلیه و لوزالمعده کاهش یافته و خطر زخم معده هم کاهش می یابد.