

## تاریخچه پیدایش سیگار

پیشینه مصرف دخانیات به طور تخمینی در حدود ده هزار سال پیش می رسد. در چین و یونان باستان، بر اساس نوشته های تاریخ نویسان و آثار حکاکی شده، از تنباکو و توتون به عنوان گیاهی داروئی یاد شده است در دوران باستان بومیان آمریکا به خواص گیاه تنباکو پی بردند. وقتی کریستف کلمب و همراهانش در سال ۱۴۹۲ میلادی به جزیره ای در میان آمریکای شمالی و جنوبی رسیدند، دیدند بومیان آن سرزمین برگهای یک گیاه عجیب را به روی آتش ریخته و از دود آن نفس می کشند و آن را وارد ریه خود می کنند. کریستف کلمب تصور کرد چیزی جادویی را کشف کرده است و زمانی که مراجعت می کرد مقداری از آن برگها و دانه های آن گیاه را با خود به اسپانیا برد و به این ترتیب، توتون به اروپا وارد شد و مردم آن را توباکو نامیدند. زمانی که اسپانیاییها به آمریکا رفته و آنجا را فتح کردند طریقه استعمال توتون را از بومیان آن سرزمین فرا گرفتند. لفظ سیگار گرفته شده از اسپانیا و از نام توتون به زبان بومی می باشد. توتون در سال ۱۶۰۵ میلادی کم و بیش در عثمانی، مصر و هند شناخته شده و توسط پرتغالیها وارد ایران شد و ایرانیان توباکو را تنباکو نامیدند. بعضی از تاریخ نویسان ورود توتون به ایران را از سال ۱۵۹۰ میلادی مطابق با ۹۹۹ هجری قمری دانسته اند. اما به هر حال در زمان شاه عباس استفاده از این ماده رواج یافت.

«بسمه تعالی»



## پیشگیری از اعتیاد

### سیگار



تهیه کننده: مینا جهانی

کارشناس مرکز مشاوره

مجتمع آموزش عالی اسفراین

## روش سوم ترک سیگار: درمان با جایگزین کردن منابع نیکوتین

این روش شامل استفاده از آدامس ها، چسب ها، اسپری ها و قرص های نیکوتین دار می شود. این روش نیکوتین را بدون استفاده از سیگار به بدن شما می رساند. این نوع ترک سیگار زمانیکه با رفتاردرمانی ترکیب شود، بهترین نتیجه را می دهد.

### روش چهارم ترک سیگار: درمان دارویی

بعضی از انواع داروها همچون زیبان (Zyban) و یا چانتیکس (Chantix) برای کمک به ترک سیگار ساخته شده اند. این داروها می بایست با دستور پزشک تجویز شوند.

### روش پنجم ترک سیگار: درمان ترکیبی

استفاده از ترکیبی از روش های مختلف ترک سیگار شانس شما را برای رسیدن به هدفتان افزایش می دهد. برای مثال، ترکیب رفتاردرمانی با منابع جایگزین، درمان دارویی با منابع جایگزین و ... شامل این نوع درمان می شوند.

## حقایق جالب در مورد سیگار

هر نخ سیگار مساوی است با ۱۱ دقیقه از عمر

طبق تحقیقات، استعمال هر نخ سیگار، عمر فرد سیگاری را ۱۱ دقیقه کاهش می دهد. دانشمندان همچنین معتقدند، سن افراد سیگاری در مقایسه با افراد عادی، به طور میانگین ۱۴ سال کمتر است.

غیرسیگاری ها نیز به اندازه سیگاری ها در معرض خطر هستند

اگر خودتان سیگاری نیستید، زیاد به این دلخوش نباشید که از مضرات آن کاملاً مصون هستید. طبق تحقیقات انجام گرفته در کشور آمریکا، آمار مرگ و میر افرادی که به صورت غیر مستقیم در معرض دود سیگار بوده اند، ۵۰ هزار نفر در سال گزارش شده است.

قند نهفته در سیگار

در حالی که ۲۰ درصد از محتویات سیگار را قند تشکیل می دهد، بسیاری از افراد سیگاری مبتلا به دیابت (مرض قند)، از این حقیقت بی اطلاعند. سیگار نه تنها باعث سرطان ریه می گردد، بلکه می تواند احتمال ابتلا به دیابت را افزایش دهد. تازه، این موارد، تنها بخشی از مضرات تاکنون کشف شده سیگار هستند.

سلامت عمومی افراد سیگاری

دستگاه ایمنی یک فرد سیگاری، در مقایسه با یک فرد عادی،

فعالیتی به مراتب بیشتر دارد که این امر موجب کاهش سطح مواد «آنتی اکسیدان» در این افراد می گردد (آنتی اکسیدان ها مواد مغذی موجود در برخی غذاها هستند که می توانند از آسیب و تخریب بدن جلوگیری کنند). علی رغم این حقیقت، باید خاطر نشان کرد که دستگاه ایمنی افراد سیگاری، در مواجهه با حمله ویروس ها به بدن، واکنش پذیری سریعتری نشان می دهد.

دروازه ای برای اعتیاد به مواد مخدر

استعمال سیگار (یا بهتر است بگوییم تنباکو)، دروازه ای برای ورود به عرصه استعمال مواد مخدر است. بسیاری از افراد سیگاری، پس از آلوده شدن به سیگار، دیگر با استعمال صرف این ماده دُخانی حس اقناع و ارضا پیدا نمی کنند و به سوی مصرف مواد مخدر خطرناک تر گرایش می یابند.

آمار مصرف سیگار

در هر دقیقه، بیش از ۱۰ میلیون نخ سیگار در سراسر دنیا به فروش می رسد. در هر ۸ ثانیه، یک نفر به علت عوارض ناشی از مصرف سیگار، در گوشه ای از دنیا می میرد. همه این آمار به کنار، باید اذعان کرد که سیگار عامل ابتلا به ۲۵ درصد از سرطان های منجر به فوت است. در بین عوارض و اختلالات قلبی نیز، سیگار نقشی ۴۰ درصدی دارد.

عوارض سیگار روی پوست

مواد شیمیایی موجود در سیگار مولکول های کلژن را می شکنند و این باعث کاهش خاصیت کشسانی پوست می شود. در ضمن تاثیرات سیگار روی عروق خونی سطحی باعث زشت

می شود که پوست حالتی شل پیدا کند و موجب زشت شدن حالت پوست شود. دیده شده که شلی عضلات و بافت سینه در زنان سیگاری زودتر از زنان غیرسیگاری شروع می شود. در کل پوست افراد سیگاری دچار شلی و آویزانی می شود که قطعاً مطلوب هیچ خانمی نیست.

## راههای پیشگیری و ترک اعتیاد

روش اول ترک سیگار: بدون کمک دیگران

تقریباً ۹۰ درصد افراد از این روش برای ترک سیگار استفاده می کنند و می خواهند سیگار را بدون هرگونه کمکی (شامل حمایت نزدیکان، دارو و یا درمان) ترک نمایند. هرچند بیشتر افراد از این روش استفاده می کنند، اما کم تر از ۱۰ درصد افرادی که از این شیوه استفاده می کنند، موفق می شوند.

روش دوم ترک سیگار: رفتار درمانی

برای استفاده از روش رفتار درمانی در ترک سیگار، شما به یک متخصص برای یافتن بهترین شیوه ترک سیگار مراجعه می کنید. متخصص رفتاردرمان به شما برای شناسایی محرک هایی که باعث احساس هوس سیگار در شما می شود و فراهم کردن حمایت عاطفی زمانیکه به آن نیاز دارید، کمک می کند.