

## صورتجلسه هفته پیشگیری از استعمال دخانیات

استعمال دخانیات شایعترین عامل مرگ و میر و ناتوانی در جهان است. استعمال دخانیات عامل بروز یا تشدید کننده بسیاری از بیماریها می باشد تنباکو در چرخه زندگی خود سیاره زمین را آلوده نموده و به سلامت همه مردم آسیب میرساند. در هفته بدون دخانیات که مصادف با سوم تا دهم خرداد ماه میباشد واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی سینا اقدام به برگزاری دوره آموزش سلامت جهت مراجعین نموده و اهم مطالب آموزش داده شده به شرح ذیل می باشد :

**مضرات مصرف سیگار** از جمله : ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی ، ایست قلبی ، سکته ها ، پرفشاری خون و بیماری های عروقی ، بیماریهای انسدادی مزمن ریوی نظیر آمفیزم ، آب مروارید ، کاهش قوه حافظه و توانایی های شناختی ، تضعیف سیستم ایمنی بدن ، افزایش پوسیدگی دندانها، بیماریهای لته ای و زرد شدن دندانها یادآور گردید.

**دلایل مهم برای ترک سیگار** به مراجعین آموزش داده شد :

- حذف مشکلات تنفسی
- حذف بوی بد دهان
- کاهش خطرات بیماری های قلبی، فشارخون بالا، سرطان دهان و تعداد بیشماری از سرطان های گوناگون.
- افزایش طول عمر
- احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی، افزایش قوای جسمانی و خواب بهتر و راحت تر
- برخورداری از قلب و ریه های سالمتر
- جریان خون بهتر
- حفظ محیط زیست سالم
- شرایط بهداشتی سالم تر برای افراد غیرسیگاری خانواده به ویژه کودکان

**استعمال دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است.**

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی سینا