



به نام خدا  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان  
فارس  
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) داراب

## مصرف دخانیات در بیماران قلبی

امروز مصرف سیگار به عنوان یک خطر بزرگ در بروز بیماری‌های قلبی عروقی به شمار می‌رود و سیگار کشیدن یک تهدید بزرگ برای سلامتی انسان و جامعه تلقی می‌شود. در این مقاله با ما همراه باشید تا به صورت تخصصی به این موضوع بپردازیم.

به طور کلی این عادت منفی در جوانان و افراد میانسال علت بیش از نیمی از مرگ و میرهاست. استعمال دخانیات یک عامل مضر بر روی سیستم قلب و عروق است و تبعات آن تنها برای خود شخص نیست بلکه خانواده، دوستان و اطرافیان را تحت تاثیر اثرات سوء خود قرار می‌دهد. قرارگیری در معرض دود سیگار خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۲۰ تا ۷۰ درصد افزایش می‌دهد و این فرد به اصطلاح دود دست دوم را وارد ریه‌های خود کرده و آسیب‌های ناشی از این استنشاق به مرور زمان در شخص نمایان می‌شود. نیکوتین موجود در سیگار به عنوان یک ماده شیمیایی اعتیاد آور

است و مصرف آن یکی از دلایل مرگ و میر در جهان است. نیکوتین موجود در سیگار پس از گذشت ۷ ثانیه بعد از ورود به ریه وارد مغز می‌شود و باعث بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی، ریوی و کبدی می‌شود و باعث بسیاری از نظیر سکته قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های مزمن انسدادی ریه شامل: آمفیزم و برونشیت مزمن و سرطان پانکراس (به خصوص سرطان ریه، سرطان حنجره و سرطان پانکراس) و بیماری‌های عروق محیطی و پرفشاری خون می‌شود

### مواد مضر موجود در سیگار چیست؟

سیگار سرشار از مواد مضر است که مستقیماً سلامتی انسان را تهدید می‌کند و بخش‌های مختلف بدن را درگیر می‌کند. نیکوتین یکی از مواد سمی سیگار است که ضمن افزایش فشار خون، موجب اختلال در فعالیت مغز می‌شود و همچنین باعث افزایش فشار خون و کاهش کلسترول خون یا در خون می‌شود. مونوکسید کربن به عنوان گاز سمی جایگزین اکسیژن خون می‌شود و اکسیژنی که به قلب و سایر



تهیه کننده: سولماز کریمی کارشناس پرستاری  
پاییز ۱۴۰۲

مسئول علمی: دکتر امیر عباس صادقی

کد مستند سازی: pph.ccu.2.2

بار کد:

اعضای بدن متعلق است کاهش می‌یابد و به بافت قلب آسیب می‌رساند. کادمیوم یک فلز موجود در دود سیگار است که در ساخت باتری کارایی دارد و ورود آن به بدن موجب سرطان ریه، سرطان کلیه و پروستات می‌شود. بنزن موجود در دود سیگار که برای تولید سایر مواد شیمیایی استفاده می‌گردد، منجر به بروز سرطان، به ویژه سرطان خون در انسان می‌شود. آرسنیک ماده شیمیایی است که برای نگهداری چوب استفاده می‌شود و حضور ترکیبات آرسنیک‌دار در مواردی باعث سرطان ریه، پوست، کبد می‌شود.

### **آسیب سیگار به قلب**

سیگار کشیدن منجر به کاهش اکسیژن خون می‌شود و مستقیماً به دیواره رگ‌های خونی آسیب می‌زند و بر عملکرد قلب آسیب وارد می‌کند. مصرف سیگار آسیب‌های دیگری اعم از افزایش ضخامت قلب و کاهش قدرت پمپاژ قلب را به وجود می‌آورد و می‌تواند موجب نارسایی قلبی گردد. به مرور زمان و با گذشت دوران جوانی و ورود به میانسالی، آنوریسم و گشادی

شریان آئورت رخ می‌دهد و صدمه به جدار آئورت موجب حبابی شدن آن می‌شود. در این میان افرادی که مستعد پارگی آنوریسم آئورت هستند دچار مشکلات زیادی خواهند شد. سیگار کشیدن منجر به افزایش چسبندگی پلاکت‌ها به یکدیگر می‌شود همین امر موجب آسان‌تر شدن تشکیل لخته و افزایش احتمال انسداد شریان‌ها می‌گردد. لخته خون در صورت انسداد قلبی سکتة مغزی و بیماری سرخرگ‌های محیطی می‌شود. از سویی باعث تنگ‌تر شدن سرخرگ‌ها می‌شود، زمانی که قلب توانایی پمپاژ صحیح خون را نداشته باشد اصطلاحاً می‌گوییم که شخص دچار نارسایی قلبی شده است، نارسایی قلب با نام نارسایی احتقانی قلب نیز شناخته می‌شود. احتقان به معنی تجمع مایعات در بدن به علت کاهش توانایی پمپاژ خون توسط قلب است.. می‌دهد.. نارسایی قلبی علائم متعددی دارد که عبارتند از: کاهش اشتها، خستگی یا ضعف عمومی، تنگی نفس در زمان خوابیدن، دراز کشیدن و راه رفتن، ورم پا و شکم، سرفه و خس خس سینه مزمن، تهوع، احساس پری در شکم، افزایش وزن ناگهانی و...

### **چگونه سیگار را ترک کنیم؟**

سیگار را با نظر پزشک معالج قلب و با مراجعه به کلینیک ترک کنار بگذارید . حمایت خانواده ، کمک گرفتن از افرادی که موفق به ترک سیگار شده اند ، تقویت روحیه معنوی می تواند نقش موثری در موفقیت شما جهت ترک سیگار و دخانیات داشته باشد .

### **نتیجه گیری**

همانطور که ملاحظه نمودید سیگار اثرات سو بر بدن می‌گذارد که گاه درمان و جبران آن به سادگی محقق نمی‌شود ترک سیگار مستقیماً در پیشگیری از مرگ و سلامتی موثر است و یکی از روش‌های اصلی کنترل خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشد راهکارهای بسیار زیادی برای ترک سیگار وجود دارد تنها کافیست شخص تصمیم به این کار گرفته و در راستای آن تلاش کند.