

**Farsi**  
Guide to Smoking

# فکر کنید : بین سیگار و ریه سالم یکی را انتخاب کنید .



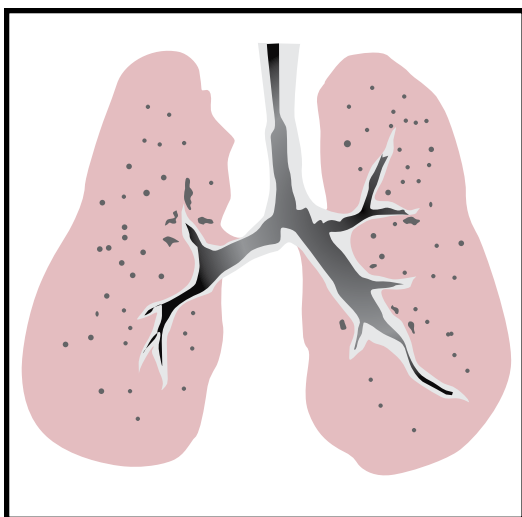


## پیامی دیگر از جامعه سرطان امریکا به ایرانیان مقیم مینه سوتا

مبارزه با سرطان بستگی به انتخاب و تصمیم شما دارد. با کشیدن سیگار زندگی را از آنچه که هست کوتاهتر نکنید.

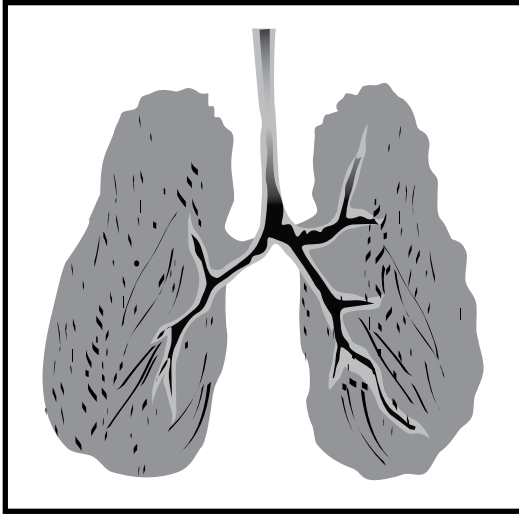
ریه ها نقش بسیار مهمی در سلامتی بدن به عهده دارند. انسان به همراه تنفس در هر دقیقه ۱۲ الی ۱۶ بار اکسیژن که اولین ماده لازم برای ادامه حیات است را به درون ریه ها فرستاده و متقابلاً ۱۲ الی ۱۶ بار گاز کربنیک (گاز سمی) از بدن خارج میکند. بنابراین چنانچه ریه ها خراب شوند از یکطرف نمیتوانند اکسیژن را به اعضای بدن مثل قلب، کلیه، دست، پا و .... رسانده و گاز سمی را از بدن خارج کنند که این خود باعث امراض گوناگون در کل اعضای بدن بویژه در قلب و عروق میشود و از طرف دیگر ریه های خراب خود دچار بیماریهای مختلف مثل برونشیت (سرفه دائمی و تنگی نفس) و نیز سرطان می گردند.

انسان کمتر به مسئله تنفس و نقش اساسی آن فکر میکند مگر زمانی که دچار مشکل تنفسی و یا امراض ریوی شود. توجه داشته باشید که ریه ها در مقایسه با دیگر اعضای بدن قدرت ترمیم یافتن کمتری را دارند. چنانچه دچار آسیب پیشرفته شوند امکان جبران و درمان آن تقریباً غیر ممکن میگردد.



تصاویر زیر یک ریه سالم و یک ریه غیر سالم را نشان میدهد:

- ◀ ریه طبیعی صورتی (گوشتی) رنگ است.
- ◀ انشعابات لوله های ریه ظریف، مرتب و سفید رنگ میباشند.
- ◀ کیسه های هوایی تو خالی، مرتب و منظم هستند.



⇐ در یک بیمار سیگاری نسج ریه بتدریج تغییر رنگ داده و تبدیل به خاکستری تیره و یا کاملاً سیاه میشود.

⇐ لوله های فرعی ریه کلفت و بدشکل میشوند.  
⇐ کیسه های هوایی در اثر سیگار کشیدن نامرتب و کلفت میشوند و کمتر جایی برای تهویه هوا باقی میماند.

## تنگی نفس

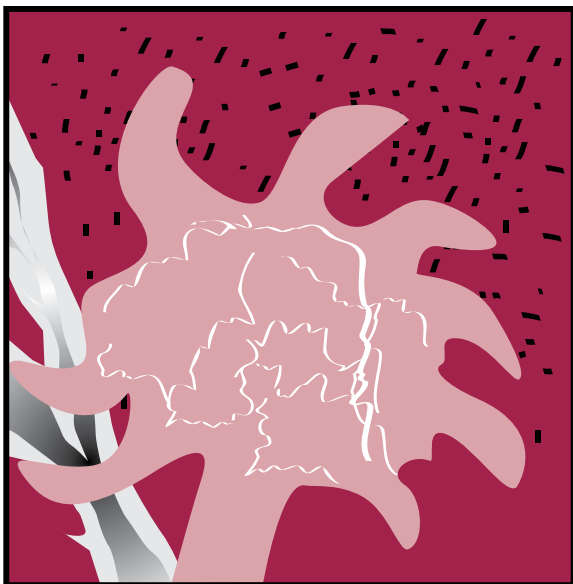
با خرابی ریه ها قدرت انقباض و انبساط آنها کمتر میگردد، و این باعث تنگی نفس می شود. آشکار است که در ریه های خراب تعویض اکسیژن و گاز کربنیک سمی بطور لازم و کامل انجام نمیگردد.

تنگی نفس در صورتی که پیشرفته شود نه فقط قابل علاج نیست بلکه باعث میشود که به سایر اعضاء بدن لطمه وارد شود. برای مثال در افرادی که دچار تنگی نفس هستند، دیر و یا زود قلب نیز دچار اشکال میشود. چون فعالیت ریه ها و قلب مستقیماً به همدیگر وابسته می باشند.

## سرطان ریه

سلولهای طبیعی موجود در ریه در اثر عوامل مختلفی مثل دود سیگار بتدریج تغییر شکل میدهند و بعضاً این تغییر شکل منجر به تشکیل سلول سرطانی میشود که این سلول سرطانی به سرعت زاد و ولد کرده و غده سرطانی را در ریه می سازد.

تصویر روبرو یک غده سرطانی را در ریه نشان میدهد. این غده در نتیجه عواملی نظیر سیگار کشیدن به وجود می آید.



متأسفانه این غده سرطانی در ریه بطور پنهانی رشد می کند بدون اینکه نشانه های مهمی از خود بروز دهد و در خیلی از موارد به اعضای دیگر بدن مثل مغز استخوان و کبد دست اندازی و سرایت میکند و در این مرحله است که در بیمار نشانه های سرطان بروز میکند که دیگر برای درمان کافی خیلی دیر است و در کوتاه زمانی باعث مرگ بیمار میشود.

کشیدن سیگار علاوه بر سرطان ریه باعث سرطان اعضای دیگر بدن مثل دهان، زبان، لثه، حنجره، کلیه، مثانه، رحم و معده و ... میشود که هر کدام به تنهایی میتوانند باعث مرگ انسان باشند و هم چنین سیگار می تواند مقاومت طبیعی بدن که همان سربازهای دفاعی بدن میباشد را ضعیف کند.

## چنانچه به زندگی بستگان و هموطنان خود علاقمندید این نکات را به آنها گوشزد کنید:

۱. کشورهای پیشرفته تا حدود زیادی به اثرات مخرب سیگار واقف گشته و در نتیجه در این کشورها اعتیاد سیر نزولی را طی میکند. در حالیکه کشورهای در حال پیشرفت وسیعترین بازار مصرف سیگار را برای تولیدکنندگان سیگار تشکیل داده اند.

۲. متأسفانه زن ایرانی نیز از بلای اعتیاد به سیگار مصون نمانده است.

۳. در زمانی که خانها شروع به کشیدن سیگار کرده اند ابتلای به سرطان ریه نیز به میزان ۴۵۲ درصد در میان آنها افزایش یافته است.

۴. اعتیاد مادر خانواده به سیگار باعث وارد شدن صدمات بسیار به سلامت خانواده میشود.

۵. به زنان باردار و یا زنانی که در نظر دارند حامله شوند توصیه کنید که باید صددرصد سیگار را ترک کنند. در خانم هایی که در زمان حاملگی سیگار می کشند، احتمال زایمان نوزاد با وزن کم (کمتر از ۵ پوند مساوی با ۲٫۵ کیلوگرم)، و حتی زایمان یک بچه مرده، وجود دارد. همچنین میزان مرگ و میر در نوزادان این مادران سیگاری در یک ماهه اول تولد، بیشتر از سایر نوزادان هست.



## سیگار و تولیدکنندگان آن

سالهای متمادی است که تولیدکنندگان سیگار، ما و فرزندان ما را با کلمات فریبنده نظیر " اجتماعی و مدرن "، " قوی و خونسرد " و " یا " مسکن روح و روان " گمراه کرده اند.

در حالیکه هدف آنها فروش نیکوتین یعنی راه دادن دود و آتش و مواد سمی به درون ریه ها و خارج کردن پول از جیب افراد است. تولیدکنندگان سیگار بخوبی میدانند که معتاد ساختن مردم بسیار ساده و ترک دادن آن مشکل است.

آنچه مدنظر آنها است کسب سرمایه بیشتر از طریق فروش سیگار و پایبند کردن مردم ساده لوح به نیکوتین است.

## در جوانی به استقبال مرگ نروید!

هرسال در امریکا نیم میلیون از افراد به علت سرطان (ریه، دهان، حنجره و مثانه) و یا امراض قلبی و سکته می میرند. چنانچه در مقام مقایسه برآییم معتادینی که روزی نصف پاکت سیگار میکشند به میزان ۳۰ درصد و آنهایی که یک تا دو بسته سیگار می کشند به میزان ۱۰۰ درصد و آنهایی که بیشتر از دو پاکت سیگار مصرف میکنند به میزان ۱۴۰ درصد بیشتر خود را در معرض مرگ و نابودی قرار میدهند.

## ترک سیگار و نتایج آن

### پس از ترک سیگار

⇐ در عرض چندین دقیقه فشار خون و نیز جریان خون در دستها و پاها به حد طبیعی بر میگردد.

⇐ بعد از یک روز احتمال حمله قلبی کاهش می یابد.

⇐ بعد از چند هفته کار ریه ها به میزان قابل توجهی بهبود می یابد (که در اثر حذف عامل محرک یعنی سیگار و در نتیجه ترمیم سریع سلول های خراب ریه است)

⇐ بعد از ده سال مرگ و میر ناشی از سرطان ریه به نصف افرادی که هنوز سیگاری هستند می رسد.

⇐ و بالاخره بعد از ۱۵ سال احتمال بیماریهای قلبی به اندازه افرادی است که هرگز سیگاری نبوده اند.

**بنابراین قبل از روشن کردن سیگار  
بعدی راجع به مطالب فوق و زندگی  
خود اندیشه کنید.**

**Original Text by:**

Niccu Tafarodi, Ph.D.  
Donald Whipple Fox

**Edited by:**

Katherine Levin, Ph.D.  
*Multicultural Committee Volunteer*

**Simplified by:**

Rosemarie J. Park, Ph.D.  
*Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.*

**Illustrations by:**

Nickdokht Torkzadeh  
*Nickdokht is a Native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.*

**Translated by: Masha Allah Hemmati, MD**

*Masha is a native of Iran. He is a Family Practitioner at Hennepin County Medical Center in Minneapolis, MN. His areas of expertise are urology, geriatrics, osteoporosis, diabetes and cancer prevention.*

**Photography by:** Ali Torkzadeh

**Calligraphy by:** Abi Asadi

Guide to Smoking  
**IT'S YOUR CHOICE**  
© 2013 C.C.H.  
Farsi\_s04-12