

۱- دود غیرمستقیم سیگار چیست؟

دود غیر مستقیم به دو صورت وجود دارد، یکی دودی که در اثر سوختن سیگار مستقیماً وارد محیط میشود و دیگری دودی که از ریه فرد سیگاری خارج میشود (سیگار کشیدن غیر فعال) عبارت است از استنشاق دود غیر مستقیم سیگار وقتی که با یک فرد سیگاری در یک مکان قرار داشته باشیم. در این حالت بطور غیر ارادی با غیر فعال سیگار می کشیم.

۲- چرا باید در مورد دود غیرمستقیم سیگار نگران باشیم؟

دود غیر مستقیم تهدیدی جدی برای سلامتی به حساب می آید. دود غیر مستقیم حاوی مواد شیمیایی سمی است که سبب بروز بیماریهای قلبی، ریوی و بعضی انواع سرطانها میشود. دود غیر مستقیم گاهی برای چند روز در خانه باقی می ماند حتی اگر دیده نشود.

۳- دود سیگار چه اثری بر کودکان دارد؟

در کودکان احتمال بروز عفونت های ریوی، سرماخوردگی مکرر، برونشیت، عفونت گوش و آسم با وجود دود غیر مستقیم سیگار افزایش می یابد.

۴- آیا در معرض دود سیگار بودن برای مدت کوتاه هم مضر است؟

حتی تماس گهگاهی با هزاران ماده شیمیایی و سرطانزای موجود در دود غیرمستقیم سیگار می تواند بطور چشمگیری خطر ابتلا به سرطان ریه و بیماریهای قلبی را افزایش دهد.

۵- آیا تنفس دود غیرمستقیم سیگار تشابهی با سیگار کشیدن دارد؟

دوساعت حضور در یک محیط شلوغ دودآلود برابر است با کشیدن ۲ نخ سیگار.

۶- چه کنیم تا کمتر در معرض دود غیرمستقیم سیگار قرار گیریم؟

دیگران را تشویق به ترک سیگار کنیم.
از سیگاریها بخواهید در خانه شما سیگار نکشند و اصولاً کمتر با افراد سیگاری معاشرت کنید.
اطمینان حاصل کنید محیط مهدکودک و مدارس کودکانان عاری از دود سیگار است.
تابالوها و برجسبهای سیگار کشیدن ممنوع را در محل کار و انومیل خود استفاده کنید.
در محیطهای شلوغ و بسته که دود سیگار در فضا پراکنده است رفت و آمد نکنید.



قلبی برای زندگی (۳)

سیگاری غیرفعال

Isfahan Health
Isfahan Healthy Heart Prog
n Healthy Heart Program Isfahan
ert Program Isfahan Healthy Hea



Isfahan
Isfahan Healthy H
Isfahan Healthy Heart Program
Healthy Heart Program Isfahan Hea
Program Isfahan Healthy Heart Pr
Heart Pr

استنشاق دود غیر مستقیم
سیگار باعث عوارض متعددی مثل
بیماریهای قلبی و عروقی می‌شود.



مرکز تحقیقات قلب و عروق
صندوق پستی: ۱۱۴۸ - ۸۱۴۶۵
E-mail: crc@mui.ac.ir
health@mui.ac.ir
Website: www.crc.mui.ac.ir

www.crc.mui.ac.ir

- خطر ابتلا به سرطان ریه در افراد غیر سیگاری
- سیگار کشیدن در دوره بارداری می‌تواند بر رشد و تکامل کودک شما تأثیر منفی بگذارد.
- قرار گرفتن در معرض دود غیر مستقیم سیگار سبب بروز آسم در کودکان می‌شود.
- ۱۷ درصد موارد سرطان ریه در غیر سیگاریها را می‌توان به قرار گرفتن در معرض دود سیگار ربط داد.

