

پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز

۱. دود سیگار برای سایر افراد خانواده به ویژه کودکان و زنان باردار مضر است لذا توصیه می شود افراد سیگاری به هنگام استفاده از سیگار از سایرین دوری نمایند.
۲. استفاده از داروهای محرک با هدف رژیم لاغری بر عملکرد مغز و بدن تاثیر سو می گذارد لذا توصیه می گردد به هیچ عنوان از داروهای مذکور برای ایجاد لاغری استفاده نشود.
۳. مواد شیمیایی موجود در دود سیگار نظیر نیکوتین و سیانید می توانند منجر به مرگ شوند لذا توصیه به عدم مصرف سیگار به دیگران امری ضروری و منطقی بنظر می رسد.
۴. احتمال بروز عفونت هایی نظیر برونشیت، ذات الریه، آنفولانزا و سرماخوردگی در افراد سیگاری بیشتر از افراد غیرسیگاری می باشد لذا به افراد سیگاری توصیه می شود در اولین فرصت ممکن نسبت به کاهش و قطع مصرف سیگار اقدام نمایند.
۵. با توجه به اینکه سیگار کشیدن بر قدرت ریه ها تاثیر می گذارد لذا به افراد سیگاری توصیه می شود فعالیت بدنی خود را تا حد ممکن افزایش دهند.
۶. با توجه به تاثیر کشیدن سیگار بر سلامت باروری، لذا به زنان و مردان توصیه می شود به منظور حفظ سلامت باروری خود، از مصرف سیگار دوری نمایند.
۷. افرادی که به بیماری آسم مبتلا هستند چنانچه سیگار بکشند و یا حتی اگر اطرافیان آنها سیگاری باشند بیشتر دچار حملات بیماری می شوند.
۸. با توجه به اینکه سیگارهای برقی حاوی مواد شیمیایی سرطان زا و برخی مواد سمی هستند و ترکیبی از آنها در ضد یخ موجود می باشد لذا استفاده از این نوع سیگارها بسیار زیان آور می باشد.

۹. با توجه به اینکه هیچیک از محصولات دارای نیکوتین بی خطری نیستند لذا مصرف مواد دخانی اعم از سیگار، پیپ، سیگار برگ، قلیان و حتی تنباکوه‌های بدون دود، می‌توانند برای سلامتی افراد مخاطره آمیز باشند.
۱۰. عدم مصرف سیگار، مزیت‌های زیادی منجمله انرژی بیشتر، عملکرد بهتر، ظاهر آراسته‌تر، حفظ سرمایه و از همه مهمتر طول عمر بیشتر را برای افراد به ارمغان می‌آورد.
۱۱. شروع مصرف سیگار در سنین نوجوانی و جوانی موجب می‌گردد تا افراد به هنگام ترک آن با مشکلات بیشتری مواجه گردند لذا توصیه به سیگار نکشیدن بویژه در سنین یاد شده امری ضروری می‌باشد.
۱۲. دود سیگار به بدن افراد و لباس‌های آنها می‌چسبد لذا به هنگام ورود به منزل می‌بایست دست‌ها شستشو و لباس‌ها را تعویض نمایند بویژه قبل از آنکه کودک خود را در آغوش گیرند و یا از آنها مراقبت نمایند.
۱۳. اگر چه استفاده از مواد اعتیاد آور ابتدا احساس خوشایندی را ایجاد می‌نمایند لیکن در نهایت آسیب‌های جبران ناپذیری به بدن و مغز وارد می‌کنند لذا استفاده از این مواد حتی برای یکبار نیز قویاً ممنوع می‌باشد.
۱۴. مصرف الکل موجب ناتوانی افراد در تصمیم‌گیری، کاهش سطح هوشیاری و کندی حواس افراد می‌گردد لذا توصیه می‌گردد در صورت مصرف آن، به هیچ عنوان فرد در موقعیت‌های خطرناک نظیر رانندگی قرار نداشته باشد.
۱۵. مصرف قرص‌های اکستازی یا نشاط آور، به هر دلیل ممکن موجب افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، تاری دید، انقباض ماهیچه‌ها، لرز، تعریق و تهوع گردد لذا مصرف آنها تحت هر شرایط ممنوع می‌باشد.

۱۶. احتمال بروز مسمومیت شدید و مرگ بدنبال استفاده از مواد استنشاقی نظیر چسب، تینرنقاشی، مایع خشکشویی، بنزین و ... بسیار بالاست لذا تاکید می گردد استفاده از این مواد حتی برای یکبار می تواند موجب مرگ افراد شود.
۱۷. شروع کردن سیگار هیچ دلیل جسمی ندارد. بدن آن گونه که به غذا، آب، خواب و تحرک احتیاج دارد، به تنباکو نیاز ندارد. و بسیاری از مواد شیمیایی موجود در سیگار، مثل نیکوتین و سیانید، در حقیقت سمومی هستند که اگر به مقدار معینی وارد بدن شوند، می تواند باعث مرگ شوند.
۱۸. سیگار کشیدن در طولانی مدت باعث ایجاد مشکلات بهداشتی مانند بیماری قلبی، سکت، آمفیزم (تخریب بافت ریه) و انواع سرطانها مانند سرطان ریه، حلق، معده و مثانه می شود. به علاوه کسانی که سیگار می کشند با احتمال بیشتری به عفونت هایی مانند برونشیت و ذات الریه مبتلا می شوند.
۱۹. سیگاری ها نه تنها مبتلا به چین و چروک پوست و دندان های زرد می شوند، بلکه تراکم استخوان آنها نیز کاهش می یابد، که این امر احتمال پوکی استخوان را افزایش می دهد. پوکی استخوان وضعیتی است که در افراد مسن خمیدگی ایجاد می کند و باعث می شود استخوان های آنان به راحتی شکسته شود. علاوه بر این سیگاری ها کمتر از غیر سیگاری ها مایل به انجام فعالیت بدنی هستند، چرا که سیگار کشیدن بر قدرت ریه اثر می گذارد.
۲۰. بوی دائمی سیگار دیر از بین می رود و نه تنها در لباس افراد، بلکه بر مو، وسایل خانه و ماشین آنها نیز باقی می ماند. بوی سیگار را اغلب به سختی می توان از بین برد.
۲۱. سیگار کشیدن بر قدرت بدن در تولید کلاژن اثر می گذارد. در نتیجه آسیب های رایج ورزشی مانند آسیب های تاندون ها و رباطها در افراد سیگاری بسیار آهسته تر از افراد غیر سیگاری بهبود می یابد.

۲۲. سیگارهای برقی حاوی مواد شیمیایی سرطان زا و برخی مواد سمی هستند که ترکیبی از آنها در ضد یخ وجود دارد. این سیگارها که با باتری کار می کنند، حاوی مخزنی از نیکوتین، مواد طعم دهنده، و دیگر مواد شیمیایی هستند و آنها را به دودی تبدیل می کنند که توسط فرد استعمال کننده استنشاق می شود.
۲۳. سیگارهای برقی توسط اداره دارو و غذای آمریکا مورد تایید قرار نگرفته اند، بنابراین تولید کنندگان مجبور نیستند برچسب های هشدار سلامتی را که بر روی سیگارهای معمولی یا محصولات جایگزین قرار می دهند، روی این سیگارهای برقی نیز قرار دهند. اما واقعیت این است که چیزی به نام محصول دارای نیکوتین بی خطر وجود ندارد.
۲۴. به طرف سیگار نرفتن مزیت های زیادی برای شما دارد: انرژی بیشتر، عملکرد بهتر، ظاهر خوب تر، حفظ سرمایه مالی و از همه مهم تر: زمان بیشتر برای زندگی...!
۲۵. اگر خودتان سیگار می کشید و یا به طور مداوم با افراد سیگاری در تماس هستید بدانید که تنفس دود تنباکو برای سلامتی مضر است حتی اگر قرارگیری در معرض دود کوتاه مدت باشد، باز هم این امر می تواند به بدن شما آسیب برساند.
۲۶. مقاومت در برابر دود سیگار شما را سالم تر نگه می دارد و حتی ممکن است سبب شود کسی که دوستش دارید درباره این عادت نامطلوب خود بیندیشد.
۲۷. داروهای غیرمجاز ، مواد شیمیایی یا مواد مخدري هستند که عملکرد بدن را تغییر می دهند. وقتی شما آنها را وارد بدن خود می کنید (اغلب با بلعیدن، استنشاق یا تزریق)، داروها وارد جریان خون شده و به بخش هایی از بدن مانند مغز منتقل می شوند. داروها ممکن است در مغز سبب تشدید یا کندی حواس شوند و هوشیاری شما را تغییر دهند و گاهی اوقات ممکن است از درد جسمانی بکاهند.

۲۸. برای مصرف مداوم و یا شروع مصرف داروها و مواد اعتیاد آور دلایل زیادی وجود دارد. افراد تنها به

خاطر این که معتقدند این داروها شادی آورند، آن‌ها را مصرف می‌کنند. این عقیده، اغلب به این دلیل

است که کسی آن‌ها را متقاعد کرده که با مصرف این داروها احساس بهتر و یا اوقات خوشی را خواهند داشت.

۲۹. برخی نوجوانان معتقدند داروها به آنان کمک می‌کند تا بهتر فکر کنند، محبوب‌تر باشند، فعال‌تر و تبدیل

به ورزشکاران بهتری شوند. گروهی دیگر نیز از سر کنجکاوی به سراغ آنها می‌روند و تصور می‌کنند یک

بار مصرف کردن ضرری نخواهد داشت. بعضی افراد می‌خواهند به کمک این داروها تناسب اندام بهتری

داشته باشند و عده اندکی برای به دست آوردن توجه والدین خود به مصرف این داروها روی می‌آورند.

۳۰. نیکوتین اعتیاد آور است و همین امر ترک آن را سخت می‌کند. کسانی که قبل از ۲۱ سالگی مصرف آن

را شروع کرده‌اند، برای ترک آن با مشکلات بیشتری روبه رو هستند.

۳۱. آمفتامین‌ها اعتیاد آور هستند. کسانی که مصرف آن را قطع کرده‌اند، اظهار داشته‌اند که مشکلات خلقی

گوناگونی مانند خشم، عصبانیت و تمایل شدید به مصرف این مواد را تجربه کرده‌اند.

۳۲. داروهای غیرمجاز، مواد شیمیایی یا مواد مخدری هستند که عملکرد بدن را تغییر می‌دهند. وقتی شما

آن‌ها را وارد بدن خود می‌کنید (اغلب با بلعیدن، استنشاق یا تزریق)، داروها وارد جریان خون شده و به

بخش‌هایی از بدن مانند مغز منتقل می‌شوند. داروها ممکن است در مغز سبب تشدید یا کندی حواس شوند

و هوشیاری شما را تغییر دهند و گاهی اوقات ممکن است از درد جسمانی بکاهند.

۳۳. از کسانی که در خانه، مدرسه، محل کار، رستوران، حتی در خانه دوستان یا اعضای خانواده‌تان سیگار

می‌کشند، فاصله بگیرید

۳۴. هرگز در ماشینی که سرنشینان دیگری دارد، سیگار نکشید. بیرون دادن دود سیگار از پنجره، از میزان دودی که افراد در معرض آن قرار می‌گیرند، نمی‌کاهد.
۳۵. دود سیگار ساعت‌ها پس از سیگار کشیدن نیز در فضا باقی می‌ماند. این بدین معناست که وقتی فرد سیگاری در فضای سر بسته دود سیگار را بیرون می‌دهد، افراد دیگر نیز آن دود را تنفس می‌کنند.
۳۶. از آنجا که دود به افراد سیگاری و لباس‌هایشان می‌چسبد، وقتی به فضای داخل اتاق آمدند، بایستی دست‌هایشان را بشویند و لباس‌هایشان را عوض کنند، به ویژه قبل از آن که بخواهند کودکان را در آغوش بگیرند و از آن‌ها مراقبت کنند.
۳۷. پزشکان هشدار دادند با اولین سیگاری که می‌کشید ظرف تنها چند دقیقه پس از استنشاق دود سیگار به درون ریه‌ها، روند آسیب‌های ژنتیکی به بدن آغاز می‌شود و جالب است بدانید که خطر بروز حملات قلبی ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی به دنبال ترک کردن سیگار و در ۲۴ ساعت نخست بعد از کشیدن آخرین سیگار، کاهش می‌یابد.
۳۸. برای این که آسیب‌ها و صدمات نامطلوب و ریشه‌ای سیگار کشیدن در بدن ظاهر شود به گذشت چند سال نیاز نیست چون این آسیب‌ها ظرف چند دقیقه بعد از فرو بردن دود سیگار آشکار می‌شوند.
۳۹. دود سیگار در بدن سیگاری‌های فعال و همین‌طور سیگاری‌های غیر فعال (افرادی که خود سیگاری نیستند و تنها در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند) اثرات فوری بر جای می‌گذارد که به مرور زمان به بروز بیماری‌های جدی منجر می‌شود.

۴۰. پژوهشگران علوم پزشکی در بیمارستان نورت وست کشور آمریکا اعلام کردند، خطر بروز حملات قلبی ناشی از بیماری های قلبی - عروقی به دنبال ترک کردن سیگار و در ۲۴ ساعت نخست بعد از کشیدن آخرین سیگار، کاهش می یابد.

۴۱. (مونو اکسید کربن گازی بی رنگ و بی بو است که در دود سیگار یافت می شود و سبب کاهش توانایی خون در حمل اکسیژن می شود. تعداد نبض و فشار خون شخص سیگاری به طور غیر طبیعی بالا است ..

۴۲. در افراد سیگاری بیماریها تشدید یافته تر هستند ، مانند پنومونی که سبب مرگ یا ناتوانی در بیمارانی می شود که همزمان سیگار هم می کشند..

۴۳. فرزندان، والدین سیگاری را سرزنش میکنند و آنها را بی اراده میخوانند و ارتباط بین والد و فرزند با سیگار خدشه دار میشود.

۴۴. افراد سیگاری نه تنها سلامتی خود را در معرض انواع بیماری های خطرناک قرار می دهند، بلکه باعث رنجش و آزردن اطرافیان شان می گردند. متأسفانه امروزه برخی افراد به غلط سیگار کشیدن را نشانه بلوغ و یا حتی کلاس در خود محسوب می کنند

۴۵. همسران افراد سیگاری از بوی سیگار همسرشان و عوارض ظاهری آن بسیار ناراحت و شرمند اند و همیشه نگرانند که همسرانشان بیمار و زمینگیر شوند و روابط همسری نیز تحت تاثیر سیگار قرار خواهد گرفت.

۴۶. کلا افراد سیگاری به دلیل محدودیتی که در زندگی با سیگار برای خود ساخته اند، بسیار کمتر از دیگران از زندگی لذت میبرند.

۴۷. اولین مرحله ترک سیگار تصمیم گیری است که فرد مایل است ترک کند ولی هنوز از تصمیم خود

مطمئن نیست و به دنبال یافتن انگیزه های قدرتمندی است که او را برای ترک مصمم کند.

۴۸. در محیط کار نیز کارفرمایان ترجیح میدهند افراد غیرسیگاری را استخدام کنند و از اینرو، شانس یافتن

کار و لذت بردن از کار نیز برای افراد سیگاری کمتر است.

۴۹. افراد سیگاری حتی مزه غذاها را بخوبی تشخیص نمیدهند و از فعالیتهای ابتدایی خود لذتی که دیگران

میبینند، نخواهند برد. آنها پس از مدتی حتی از سیگار کشیدن هم لذت نمیبینند، فقط به آن معتاد میشوند و

دیگر نمیتوانند آن را کنار بگذارند.