

افراد سیگاری نه تنها سلامتی خود را در معرض انواع بیماری های خطرناک قرار می دهند، بلکه باعث رنجش و آزردن خاطر شدن اطرافیانشان می گردند. متأسفانه امروزه برخی افراد سیگار کشیدن را نشانه بلوغ و یا حتی کلاس خود محسوب می کنند و با پک زدن های آنچنانی سعی در خودنمایی و فخرفروشی دارند.

عوارض و صدمات ناشی از استعمال سیگار تقریباً برای همگی ما آشکار و معلوم است اما در این جا به ۲۲ دلیل مهم برای ترک سیگار اشاره می کنیم:



۱- ظاهر آراسته تر با حذف لکه های روی انگشتان و دندانهایتان

۲- حذف بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و تنفس راحت

تر

۳- حذف بوی سیگار از لباس، مو، و بدنتان و تمام وسایلی که با آنها سروکار دارید.

۴- پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورتتان

۵- حذف مشکلات تنفسی از قبیل: خس خس حین تنفس، سرفه، برونشیت مزمن، و از همه مهمتر سرطان ریه

۶- بازیافت دوباره حس بویایی و چشایی که بر اثر استعمال سیگار از حساسیتشان کاسته شده است. دوباره طعم واقعی غذایان را احساس خواهید کرد.

۷- احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی، افزایش قوای جسمانی

۸- خواب بهتر و راحت تر

۹- کاهش خطرات بیماری های قلبی، نفخ، فشار خون بالا، تپش قلب، زخم معده، برگشت اسید معده، سرطان دهان و تعداد بیشماری از سرطان های گوناگون

۱۰- کاهش بیش از ۵۰ بیماری و عارضه های گوناگون

۱۱- دوباره کنترل رفتار خود را به دست خواهید آورد و با رهایی از زندان اعتیاد بار دیگر حس آزادی را باز پس خواهید گرفت

۱۲- کاهش خطر آسیب رسیدن به نوزاد در زنان باردار

۱۳- افزایش طول عمر (افرادی که به طور مستمر سیگار می کشند به طور متوسط ۱۶ سال از عمر خود را از دست می دهند).





پس از خواندن ۲۲ دلیل زیر حتما سیگار را ترک خواهید کرد



بیمارستان گلдіس شاهین شهر

تهیه کننده: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ کد پمفلت: AW6-42

- ۱۴- فراهم آوردن یک محیط سالم و سلامت برای کودکان و تمام افرادی که با آنان زندگی می کنید.
- ۱۵- الگوی مناسبی برای فرزندانان خواهید بود.
- ۱۶- حذف هزینه های خرید سیگار که قابل توجه بوده و می توان آن را صرف امور بهتری کرد.
- ۱۷- رهایی از صدها ماده سمی و سرطان زای موجود در سیگار
- ۱۸- تردد و مسافرت به وسیله قطار، هواپیما و اتوبوس برای شما و دیگر افراد سهل تر و دلپذیرتر خواهد شد.
- ۱۹- دیگر در محل کارتان مجبور نیستید برای سیگار کشیدن از اتاق خارج شوید.
- ۲۰- با ترک این عادت نادرست اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به اراده خودتان بیالید.
- ۲۱- از دنبال جا سیگاری گشتن خلاصی می یابید.
- ۲۲- از آن مهمتر دیگر نیازی به مطالعه دوباره این مقاله نخواهید داشت.