

فواید ترک دخانیات :

ترک مصرف دخانیات در هر سنی منافع آنی و طولانی مدت برای خود فرد و خانواده و اطرافیان او دارد . هر چند ترک دخانیات در سنین پایین تر منافع بیشتری دارد ، اما هیچ سنی برای ترک دخانیات دیر نیست .

مهم ترین فواید ترک دخانیات عبارتند از : افزایش قدرت دفاعی بدن برای مقابله با عوامل بیماری زا ، کاهش فشار خون و خطر سکته قلبی ، بهبود درک بوها و مزه ها ، بهبود وضعیت گردش خون ، افزایش ظرفیت شش ها و کارکرد ریه ، بهبود برونشیت مزمن و آمفیزم ریوی ، کاهش حساسیت و آلرژی ، کاهش خطر پوسیدگی دندان و بیماری های لثه ، کاهش خطر سرطان مری و کلیه ، کاهش شدت و تعداد دفعات ابتلا به سردرد ، کاهش مشکلات دوران یائسگی ، افزایش توان باروری در زنان ، کاهش خطر وزن کم تولد در بارداری ، کاهش عمده خطر ابتلا به سرطان ریه و سایر سرطان ها و کاهش خطر ابتلا به بیماری کرونر قلبی .

- فواید ترک دخانیات تقریباً فوری است . طی ۲۴ ساعت از ترک ، بدن شروع به بهبودی و ترمیم می کند . عملکرد ریه بهبود می یابد .
- عملکرد پرزهای در ریه ها و مجاری هوایی در پاکسازی مخاط و ضایعات بهتر می شوند . شما متوجه خواهید شد که راحت تر نفس می کشید.
- علائم برونشیت مزمن مانند سرفه مزمن ، تولید مخاط و خس خس به سرعت کاهش می یابد .
- در بین مبتلایان به آسم ، عملکرد ریه در طی چند ماه ترک بهبود می یابد و درمان موثرتر است .
- عفونت های تنفسی مانند برونشیت و ذات الریه با ترک نیز کاهش می یابد.
- ترک دخانیات برای افراد صرفه اقتصادی هم خواهد داشت . هزینه خرید مواد دخانی ، هزینه درمان از لیست هزینه های آن ها کاسته و بازدهی و کارایی آن ها در انجام فعالیت روزانه بیشتر می شود .
- ۱۰ سال بعد از ترک دخانیات خطر ابتلا به سرطان ۵۰ درصد کمتر می شود اما متأسفانه کامل از بین نمی رود.

تهیه کننده : واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کارگروه آموزش به بیمار

تاریخ تهیه : ۱۴۰۴/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-SCGUI-CGC-02