اولین ارائه دهنده خدمات تخصصی رایگان حمایتی و تسکینی به بیمار مبتلاء به سرطان و خانواده

سرطان و سیگار

MacsaCharity   Macsa.ir

معرفی مکسا

بر اساس پیشنهاد سازمان بهداشت جهانی (who)، مهم‌ترین اقدام در راستای کنترل همه جانبه و موثر سرطان، اجرای برنامه جامع ملی کنترل سرطان شامل پیشگیری اولیه، تشخیص زودهنگام، درمان و مراقبت‌های حمایتی و تسکینی می‌باشد.

مکسا از سال ۱۳۸۸ به منظور کمک به کاهش معضلات سرطان در کشور با بهره‌گیری از دیدگاه های تخصصی اعضای هیئت‌علمی دانشگاه‌های علوم پزشکی و مدیران مجرب این عرصه فعالیت خود را آغاز نمود. از آنجا که تا کنون غالب منابع مالی در کشور صرف تشخیص و درمان سرطان شده است، مکسا اولویت اصلی فعالیت خود را در مراقبت‌های حمایتی و تسکینی و سپس پیشگیری قرار داد، هرچند داشتن چرخه کامل کنترل سرطان طبق بالاترین استانداردهای بین المللی شامل تشخیص و درمان نیز از اهداف استراتژیک این مجموعه می‌باشد. با توجه به نوپا بودن ارائه خدمات حمایتی و تسکینی در ایران، طراحی مدل بهینه ارائه این خدمات به بیماران صعب‌العلاج، مبتنی بر دانش فنی روز دنیا و متناسب با اقتضائات جامعه امروز و تأمین زیرساخت‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری موردنیاز در جهت اجرای موفق این مدل از اصلی‌ترین رسالت‌های مکسا در این سال‌ها است که به همین منظور فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی در صدر اولویت‌های این مرکز قرار گرفته است. در حال حاضر، این مرکز بزرگ‌ترین و حرفه‌ای‌ترین همکار نظام سلامت در موضوع مراقبت‌های تسکینی در کشور است و طی تفاهم‌نامه‌ای که در این خصوص با وزارت «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» منعقد کرده، عهده‌دار راهبری ارائهٔ خدمات در این عرصه در سطح ملی شده است.

مکسا پیشنهادهای ارزنده کلیه متخصصین و بیماران محترم را ارج نهاده و در مسیر تحقق حمایت همه‌جانبه از بیماران و خانواده آن‌ها دست همکاری تمامی صاحب‌نظران را به گرمی می‌فشارد.

دریافت کمک‌های مردمی	
	شماره حساب بانک ملت: ۸۲-۷۵-۸۸۸۸۷۵ شماره کارت: ۶۱۰۴ ۳۳۷۶ ۹۷۴۳ ۴۸۷۴
	شماره حساب بانک رسالت: ۲۱ ۵۶۵۶۵۶ ۱۰ شماره کارت: ۵۰۴۱ ۷۲۷۰ ۱۰۰۲ ۲۳۱۵
به نام مرکز طب پیشگیری و ارتقاء سلامت آلاء	

مرکز اصفهان: خیابان شهید مطهری| بعد از پل شیری| کوچه شهید باقی (۳۵) | بن‌بست امین الدوله| پلاک ۲۹ تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۲۳۰۲۹ | ۰۳۱-۳۲۲۳۱۰۵۱
ستاد کشوری: تهران| شرق به غرب بزرگراه جلال آل احمد| بعد از پل نصر| پلاک ۱۳۹ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۴۲ | ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۲۹

سیگار کشیدن خطرات جدی برای سلامتی شما به همراه دارد.

سیگار کشیدن می‌تواند منجر به مرگ خودتان و افرادی شود که برای شما اهمیت زیادی دارند. هرسال در ایران بیش از ۶۰هزار نفر در اثر سیگار کشیدن جان خود را از دست می دهند.

شاید شما سیگار نمیکشیدا اما ممکن است شریک زندگیتان یا یک نفر از بستگان و نزدیکان درجه اول شما در محیط خانه سیگار بکشند.

هر سیگار کشیدن به طور متوسط ۱۲ دقیقه به طول می‌انجامد و در حین سیگار کشیدن و حتی مدتی پس از اتمام هر سیگار، ذرات مضر بسیاری در هوای اطراف در جریان است که می تواند عامل خطر مهمی برای سلامت فرد سیگاری و اطرافیان او به حساب آید.

خطرات ناشی از مصرف دخانیات

دخانیات

- به دلیل نیکوتین موجود در تنباکو،یکی از موارد اعتیادآور به حساب می‌آید.
- هر روز بیشتر و بیشتر باعث کاهش کیفیت زندگی شما می‌شود.
- احساس بویایی و چشایی شما را از بین می‌برد.
- باعث کوتاه شدن تنفس و سختی سینوس های شما می‌شود، که این عادت در نهایت‌می تواند به التهاب مزمن برونش‌ها و مجاری هوایی،منجرشود.
- باعث حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود.
- منجر به ناباروری در مردان و زنان و سقط جنین می شود.
- منجر به بروز انواع سرطان از جمله سرطان دهان،گلو،مری،مثانه،کلیه،پانکراس و از همه مهم تر ریه می‌شود.

با هر پوک به سیگار، بیش از ۴۰۰۰ ترکیب شیمیایی سمی و خطرناک به بدن شما وارد می شود که شامل موارد زیر می باشد:

منوکسیدکربن(ترکیب موجود در دود اگزوز اتومبیل)
کادیوم(ترکیبی که در باتری‌ها استفاده می شود)
ارسنیک(سم‌مهلک)

بیش از ۵۰ مورد از این ترکیبات شیمیایی، عامل ابتلا به سرطان به حساب می‌آید.
سیگار کشیدن عامل بیش از ٪۳۰ موارد ابتلا به سرطان است.
سیگار عامل ٪۸۵ از موارد ابتلا به سرطان ریه و عامل بیش از ٪۳۰ موارد مرگ ناشی از تمام انواع سرطان ها است.

منافع ترک سیگار

- **۴۸ ساعت**: نیکوتین به صورت کامل از بدن شما خارج می شود.
- **۲ تا ۱۲ هفته**: عملکرد سیستم بدن شما بهبود یافته ورزش کردن بسیار آسان‌تر شده و شما بهتر تنفس می‌کنید.
- **۲۴ ساعت**: ریه‌ها آغاز به پاکسازی ذرات حاصل از سیگار می کنند.در این زمان ممکن است دچار سرفه های پیاپی شوید که نشانه‌ی خوبی از عملیات پاکسازی ریه هستند.
- **۳ تا ۹ ماه**: هر گونه سرفه و خس‌خس سینه برطرف شده ریه ها اقدام به بازسازی خود می کنند.
- **۸ ساعت**: نیکوتین آغاز به ترک بدن شما کرده و سطح آن در بدن کاهش می یابد.
- **۱ سال**: خطر ابتلای شما به بیماری‌های قلبی عروقی نصف افراد سیگاری است.
- **۲۰ دقیقه**: ضربان قلب و فشار خون شما به حالت طبیعی باز می‌گردد.
- **۱۰ سال**: خطر ابتلای شما به سرطان ریه تا ٪۵۰ کاهش می‌یابد.
- **قدم اول**: اولین قدم را جهت ترک سیگار برخواهید داشت لذا آنچه گاهی برای شما دور از ذهن است ممکن و میسر می شود. ترس های شما از ترک سیگار تا حدودی از بین می رود.
- **۱۰ تا ۱۵ سال**: خطر ابتلای شما به بیماری قلبی عروقی با افرادی که تا کنون سیگار نکشیده اند برابر است.

- مدت زمانی که شما با یکی از نزدیکانتان سیگار کشیده اید اعم از یکسال یک دهه یا هر مدت زمان دیگری خواه کوتاه یا طولانی مانعی برای ترک سیگار محسوب نمی‌شود. مهم آن است که هر زمانی که ممکن است اقدام به ترک کنید.
- زمانی که سیگار را ترک می‌کنید بدن شما به سرعت ایجاد تغییرات لازم را آغاز می کند و ترکیبات سمی تنباکو را از خود پاک می کند.این حالت باعث کاهش عوارض سیگار در بدن می‌شود.
- پس از گذشت ده سال از ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان های دهان،گلو،مری،مثانه، کلیه و پانکراس کاهش چشمگیری پیدا می کند و خطر مرگ ناشی از سرطان ریه نصف می‌شود.
- در ضمن ترک سیگار توسط شما می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان در بستگان نزدیک شما شود.
- به منظور اقدام به ترک سیگار با یک متخصص تماس گرفته و در رابطه با جوانب مختلف ترک سیگار مشورت کنید.

افسانه یا واقعیت

آیا خطر قلیان کشیدن از سیگار کمتر است؟!

برخی افراد تصور می‌کنند مضرات قلیان از سیگار کمتر است. گاهی هم دیده شده تصور یک خانواده این بوده که قلیان هیچ گونه تأثیری بر روی سلامتی ندارد. همین عامل باعث می‌شود که خانواده‌ها حساسیت زیادی نسبت به قلیان کشیدن فرزندانشان نداشته باشند. اما در واقع چنین چیزی صحت ندارد.عوارض ناشی از سیگار کشیدن برابر و حتی بیشتر است.

قلیان هم با ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی و انواع سرطان خصوصاً سرطان ریه و دهان مرتبط است.

به صورت میانگین هر بار مصرف قلیان در حدود یک ساعت به طول می انجامد و تأثیری که بر سلامت افراد دارد بسته به دفعات مصرف با تأثیر ۴۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار برابر است.

اغلب سیگاری‌ها می‌گویند سیگار باعث آرامش من می‌شود!!!!

چنین چیزی واقعیت ندارد. در واقع سیگار بر روی سیستم بدن شما به صورت کاملاً مغایر با این تصور عمل می‌کند.

سیگار باعث افزایش ضربان قلب، افزایش سرعت تنفس و در نهایت فشار خون می‌شود.

پس سیگار چه تأثیری بر ذهن دارد؟!

دوپامین آزاد می کند. دوپامین ترکیبی است که به صورت موقت باعث ایجاد احساس لذت در بدن می‌شود.

لذا باعث می‌شود دقایقی شما را از افکار مربوط به کار و آنچه باعث استرس و نگرانی شده است دور شوید.

اما در نهایت ادامه مصرف سیگار باعث کاهش احساس مثبت و افزایش تحریک پذیری و خلق افسرده می‌گردد.

سیگار و مشکلات مالی

بسته به نوع سیگاری که مصرف می‌کنید و تعداد نخ آن در روز بار مالی متفاوتی به شما تحمیل می‌گردد.

با یک حساب سرانگشتی می‌توان هزینه یک روز یک هفته یک ماه و حتی یک سال سیگار خود را تخمین بزنید.

طبق محاسبات ما و با فرض مصرف روزانه یک پاکت هزینه شما از ۱ تا۴ میلیون تومان در سال متغیر است.

لیستی از کارهایی که می‌توانید با این مبلغ انجام دهید آماده کنید. این لیست می‌تواند شامل سفرهایی که می‌توانید بروید خریدهایی که می‌توانید انجام دهید و .... باشد.

مضرات سیگار برای کره زمین

- برای تولید هر ۳۰۰ سیگار یک درخت نابود می‌شود.
- یک ماشین تولید سیگار در یک کارخانه مدرن و مجهز در هر ساعت بیش از ۶ کیلومتر کاغذ مصرف می‌کند.
- در سال بیش از ۴/۵ تریلیون ته سیگار غیر قابل تجزیه در جهان تولید می‌شود. و برای تجزیه هر سیگار بیش از ۱۰ سال زمان لازم است.
- فیلترهای سیگار امروزه به یکی از آلاینده‌های طبیعت بدل شده‌اند که باعث مرگ سایز موجودات زنده می‌شوند.
- از میان ۷۵ میلیون ایرانی ۱۵ میلیون نفر سالانه ۳۷۱ هزار و ۴۳۰ کیلوگرم ته سیگار زیر پاهایشان له می‌کنند.