



مکسا به عنوان یک سازمان مردم نهاد، فعالیت خود در زمینه ارائه مراقبت‌های تخصصی حمایتی و تسکینی **ایگان** به بیماران مبتلا به سرطان را با همراهی استادی مجرب دانشگاه‌های علوم پزشکی و خیرین محترم از سال ۱۳۸۸ با مجوز وزارت کشور آغاز نموده است. هدف از مراقبت‌های حمایتی و تسکینی افزایش کیفیت زندگی و حفظ کرامت بیمار و خانواده بوده و همراه با مراقبت‌های درمانی (با تمرکز بر افزایش طول عمر بیمار)، از لحظه تشخیص بیماری در عبور از کلیه مراحل سخت درمان به بیمار و خانواده‌اش کمک می‌نماید. این مراقبت‌ها با کمک به پیشگیری و کاهش مشکلات جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی، از جمله درد، تهوع و استفراغ، کاهش اشتتها، زخم‌ها، مشکلات خواب، اضطراب، افسردگی و مشکلات مالی، خانوادگی و شغلی، به مدیریت همه‌جانبه شرایط ایجاد شده در اثر بیماری می‌پردازد.

#### خدمات مکسا عبارتند از:

- مراقبت پزشکی و پرستاری در منزل
- مراقبت روان‌شناسی و معنوی
- خدمات پزشکی و پرستاری در بخش بستری
- بازتوانی فیزیکی و توان بخشی
- مشاوره پزشکی تلفنی
- مشاوره تغذیه و پیشگیری
- تامین تجهیزات پزشکی
- خدمات مددکاری اجتماعی

رسالت اصلی مکسا در زمینه کنترل سرطان تولید دانش و انجام فعالیت‌های دانش محور در زمینه پژوهش، آموزش و راهه مراقبت‌های حمایتی و تسکینی می‌باشد. در حال حاضر، این مرکز بزرگ‌ترین و حرفه‌ای ترین همکار نظام سلامت در موضوع مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در کشور است و طی تفاهمنامه‌ای که در این خصوص با وزارت «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» منعقد کرده، عهددار ارائه خدمات در این عرصه در سطح ملی شده است.

موسسه نیکوکاری کنترل سرطان ایرانیان (مکسا) پیشنهادهای ارزنده همه‌متخصصان و بیماران محترم را ارج می‌نهد و در مسیر تحقق حمایت همه‌جانبه از بیماران و خانواده آن‌ها دست همکاری تمامی صاحب‌نظران و خیرین راهه گرمی می‌نشارد.

 دریافت کمک های مردمی

 شماره حساب ملت: ۰۱۷ ۵۶۹۰۶۰۵۰ ۹۶۳۴ ۳۳۷۶ ۶۱۰۴ شماره کارت: ۹۶۹۶ ۲۶۹۳

 کد آسان پرداخت: ۰۰۵۰# ۴۰۰۴\* ۴۰۰۳\* ۷۳۳۳\* \* به نام مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آگ

#### ستاد کشوری:

تهران | شرق به غرب بزرگ‌راه جلال آل احمد | بعد از خیابان نصر(گیشا) | پلاک ۱۳۹ | طبقه دوم  
تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۴۲

شعبه اصفهان:

شعبه تهران:

بخش طب تسکینی(بیمارستان فیروزگر تهران):

شعبه مشهد:

شعبه کرمان:

شعبه قم:

شعبه کاشان:

تلفن: ۰۳۱-۳۳۲۳۳۰۲۹

تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۴۹

تلفن: ۰۲۱-۸۲۱۴۱۷۵۵

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۷۴۴۹۹

تلفن: ۰۳۴-۳۳۷۱۰۳۲۰

تلفن: ۰۲۵-۳۳۲۹۳۴۵۸۷

تلفن: ۰۳۱-۵۵۵۸۲۴۳۲



## مضرات سیگار برای کره زمین

- برای تولید هر ۵۰ میلیون 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 ۵/۴ تریلیون ته سیگار غیرقابل 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 ۱۷ هزار و ۵۰ کیلوگرم ته سیگار زیر پا هایشان لدمی‌کنند.



## سیگار و مشکلات مالی

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

با یک حساب سراگشته 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 تا ۴ میلیون تومان** در سال متغیر است.

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

## 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. هر سال در ایران بیش از ۵۰ هزار نفر در اثر سیگار کشیدن جان خود را از دست می‌دهند.

شاید شما سیگار نمی‌کشید 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 می‌تواند عامل خطر مهمی برای سلامت فرد سیگاری و اطرافیان او به حساب آید.



## خطرات ناشی از مصرف دخانیات

### پس سیگار چه تأثیری بر ذهن دارد؟!

دوپامین آزاد می‌کند. 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 افسرده‌می‌گردد.

### 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 نهایت می‌تواند به التهاب مزمن برونش ها و مجاری هوایی منجر شود.
- باعث حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود.
- منجر به ناباروری در مردان و زنان و سقط جنین می‌شود.
- منجر به بروز انواع سرطان از جمله سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، کلیه، پانکراس و از همه مهم‌تر ریه می‌شود.



با هر پوک به سیگار، بیش از ۱۴۰۰ ترکیب شیمیایی سمی و خطناک به بدن شما وارد می‌شود که شامل موارد زیر می‌باشد:

**متوكسیدکربن (ترکیب موجود در دود اگزوز اتمومیل)**  
**کادیوم (ترکیبی که در باتری‌ها استفاده می‌شود)**  
**ارستیک (سم مهلك)**

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.

# افسانه یا واقعیت

آیا خطر قلیان‌کشیدن از سیگار کمتر است؟!

برخی افراد تصویر می‌کنند مضرات قلیان از سیگار کمتر است. گاهی هم دیده شده‌های 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 می‌انجامد و تأثیری که بر سلامت افراد دارد بسته به دفعات مصرف با تأثیر ۱۵۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار برابر است.



اغلب سیگاری‌های گویند سیگار باعث آرامش من می‌شود!!!

چنین چیزی واقعیت ندارد. در واقع سیگار بر روی سیستم بدن شما به صورت کاملاً مغایر با این تصویر عمل می‌کند. سیگار باعث افزایش ضربان قلب، افزایش سرعت تنفس و در نهایت فشار خون می‌شود.

# منافع ترک سیگار

عملکرد سیستم بدن شما بهبود یافته ورزش کردن بسیار آسان تر شده و شما بهتر تنفس می‌کنید.

هر گونه سرفه و خس خس سینه بر طرف شده ریه‌ها اقدام به بازسازی خود می‌کنند.

خطر ابتلای شما به بیماری‌های قلبی عروقی نصف افراد سیگاری است.

خطر ابتلای شما به سرطان ریه تا ۵۰٪ کاهش می‌پابد.

خطر ابتلای شما به بیماری قلبی عروقی با افرادی که تا کنون سیگار نکشیده اند برابر است.

پس از گذشت ده سال از ترک سیگار خطر ابتلای سرطان‌های دهان، گلو، مری، مثانه، کلیه و پانکراس کاهش چشمگیری پیدامی کند و خطر مرگ ناشی از سرطان ریه نصف می‌شود.

در ضمن ترک سیگار توسط شما می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلای سرطان در بستگان نزدیک شماشود.

به منظور اقدام به ترک سیگار یک متخصص تماس گرفته و در رابطه با جوانب مختلف ترک سیگار مشورت کنید.

۱۲ تا ۱ هفته

۴۸ ساعت

۳ تا ۹ ماه

۱ سال

۱۰ سال

۱۰ تا ۱۵ سال

قدم اول

۲۴ ساعت

۸ ساعت

۲۰ دقیقه

نیکوتین به صورت کامل از بدن شما خارج می‌شود.

ریه‌ها آغاز به پاکسازی ذرات حاصل از سیگار می‌کنند. در این زمان ممکن است دچار سرفه‌های پیپاپ شوید که نشانه‌ی خوبی از عملیات پاکسازی ریه‌هستند.

نیکوتین آغاز به ترک بدن شما کرده و سطح آن در بدن کاهش می‌پید.

ضریبان قلب و فشار خون شما به حالت طبیعی بازمی‌گردد.

اولین قدم راجه‌ت ترک سیگار برخواهید داشت لذا آنچه گاهی برای شما دور از ذهن است ممکن و میسر می‌شود. ترس‌های شما از ترک سیگار تا حدودی از بین می‌رود.

مدت زمانی که شما با یکی از نزدیکاتان سیگار کشیده اید اعم از یک سال یک دهه یا هر مدت زمان دیگری خواه کوتاه یا طولانی مانع 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 می‌کند و ترکیبات سمی تنبکو را از خود پاک می‌کند. این حالت باعث کاهش عوارض سیگار در بدن می‌شود.