

مصرف دخانیات  
اولین عامل خطر  
قابل پیشگیری  
است که باعث  
ضعیفی سلامتی و  
مرگ زودرس می  
شود.

### آسیب های که با استفاده از محصولات تنباکودر مدت کوتاه رخ میدهد

مشکلات بینایی، آب مروارید،  
تضعیف حواس چشایی و بویایی،  
از دست دادن دندان، زردی دندان، از دست دادن رنگ دندان،  
کاهش شنوایی، عفونت گوش،  
مشکلاتی مانند سرفه و خلط،  
پیری زودرس در جلد،  
تسریع ضریان قلب و فشار خون بالا،  
انسداد عروق،  
افزایش اسید معده، مشکلات معده،  
اختلال در عملکرد مغز و سیستم عصبی،  
کاهش جریان خون در دست و پا،  
کاهش در سیستم ایمنی بدن.

بیش از 7000 ماده شیمیایی در سیگار وجود دارد که حداقل 70 مورد از آنها عامل سرطان هستند.

### آسیب های که با استفاده از محصولات تنباکودر مدت طولانی رخ میدهد احتمال ابتلا به سرطان ریه در افراد سیگاری 15 تا 30 برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

سرطان های ریه، حنجره، حفره دهان، معده، پانکراس، پروستات، مثانه، سینه، به خصوص سرطان دهانه رحم و خون،  
بیماری های مانند حمله قلبی، بیماری های قلبی عروقی،  
بیماری های سیستم تنفسی مانند KOAH، آسم،  
بیماری های دستگاه گوارش مانند زخم معده، گاستریت  
سکته مغزی (فلج)  
ناتوانی جنسی،  
ناباروری،  
یائسگی زودرس،  
پوکی استخوان، و علت بسیاری از بیماری های قابل پیشگیری است.

سالانه 65000 کودک قبل از پنج سالگی به دلیل عفونت های مجاری تنفسی ناشی از دود تنباکو جان خود را از دست می دهند.

استفاده از محصولات تنباکو در نزدیکی نوزادان و کودکان؛ باعث التهاب گوش میانی، مننژیت، بیماری های تنفسی مانند آسم، ذات الریه و مرگ ناگهانی نوزاد می شود.

علاوه بر سیگار، تمامی محصولات مانند تنباکو رول شده، قلیان، سیگار الکترونیکی، پیپ و سیگار برگ از محصولات تنباکو بوده و برای سلامتی مضر است.

میزان دود استنشاق شده در اثر کشیدن یک قلیان به مدت یک ساعت برابر با دودی است که با کشیدن 100 تا 200 نخ سیگار می کشد.

برای دریافت خدمات  
برای ترک مصرف دخانیات  
می توانید به مراکز  
بهداشت مهاجران یا  
مراکز صحت زندگی  
مراجعه کنید.

ترک سیگار با روش های اثبات  
شده امکان پذیر است.



**HAVANI KORU**  
Dumansız Hava Sahası

از هوای خود محافظت کنید  
فضای بدون دود

«خط مشاوره ترک سیگار 171 ALO» که توسط  
وزارت بهداشت به منظور مبارزه با استعمال  
دخانیات ایجاد شده است به صورت 24 ساعته 7  
روز در هفته خدمات رایگان ارائه میدهد.

sigarabirakma@saglik.gov.tr  
<http://havanikoru.saglik.gov.tr>

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیابید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihatproject

[www.sihatproject.org](http://www.sihatproject.org)



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

مهمترین قدم برای سلامتی  
شما این است که محصولات  
تباکو را ترک کنید.

