

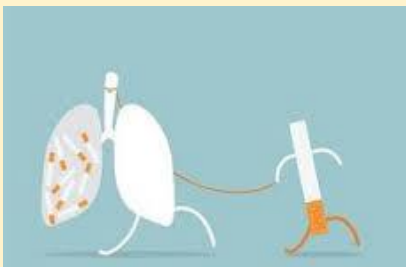
دترک ۵: «دوری جستن از مصرف سیگار و قلیان»



شایع‌ترین علت مرگ در جهان مصرف دخانیات است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت «هر کسی که تا این لحظه از عمرش صد نخ سیگار کشیده باشد، اعتیاد به سیگار دارد» و یا «هر کسی

که در طول یک هفته حداقل ۶ نخ سیگار بکشد، به سیگار معتاد است». نیکوتین موجود در تنباکو یک ماده شیمیایی بسیار اعتیادآور و روانگردان است که باعث وابستگی جسمی روحی به مصرف دخانیات در فرد می‌شود که خود از عوامل مهم افزایش خطر وابستگی به مواد مخدر است. قلیان وسیله‌ای است آبی، برای کشیدن تنباکو که توسط ایرانیان و هندی‌ها اختراع شد. این پدیده در قرن‌های گذشته به صورت مشکل بهداشت عمومی مطرح نبوده ولی امروزه مصرف قلیان خصوصاً در بین جوانان و نوجوانان روند رو به رشدی را طی می‌کند. سازمان جهانی بهداشت مصرف دخانیات (سیگار، قلیان) را به عنوان یکی از ۷ رفتار پرخطر منجر به مرگ زودرس اعلام کرده است. تنباکوهای میوه‌ای و عطری عوارض بیشتری نسبت به تنباکوهای ساده دارند، زیرا ترکیبات حلقوی معطر موجود در آنها با سوخته شدن، خاصیت سرطان‌زایی و سمی پیدا می‌کند و علاوه بر این، بو و مزه بهتر آنها باعث گرایش بیشتر جوانان و نوجوانان به سمت این مواد و ایجاد وابستگی خواهد شد. اخیراً مسمومیت‌هایی ناشی از مصرف قلیان به

علت وجود مواد محرک و شیشه در تنباکو دیده شده است. برخی فروشندگان به صورت عامدانه ماده مخدر شیشه را به توتون اضافه می‌کنند، این کار برای جلب مشتری و وابستگی بیشتر به قلیان صورت می‌گیرد تا مصرف‌کنندگان دفعات بیشتری برای کشیدن قلیان مراجعه کنند. در حال حاضر حداقل ۵ میلیون ۵۰۰ هزار نفر ایرانی سیگار مصرف می‌کنند که هر کدام به طور میانگین ۱۳ نخ سیگار در روز مصرف می‌کنند. همچنین ۱۳٪ نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال مصرف دخانیات (سیگار و قلیان) دارند.



پیامدهای مصرف دخانیات

تأثیر بر سلامت جسمی

عوارض مصرف دخانیات عبارت است از کاهش امید به زندگی، دو برابر شدن احتمال مرگ و میر ناشی از حمله قلبی، تنگی عروق خونی

اندام‌ها در نهایت سکنه مغزی، افزایش احتمال بروز ناتوانی جنسی در مردان، بیماری برگر (سیاه شدن انگشتان دست و پا به علت اختلال خون‌رسانی در اندام‌های انتهایی که منجر به قطع عضو می‌شود)، چروکیدگی زودرس پوست، اختلالات لثه و دندان‌ها و افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها. مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات ۵۰ هزار نفر در سال برای ایران برآورد می‌شود و پیش‌بینی می‌گردد طی بیست سال آینده این میزان به ۲۰۰ هزار نفر در سال افزایش یابد.

تأثیر بر سلامت اجتماعی و روانی

افزایش احتمال ابتلا به انواع اختلالات روانی، کاهش خلاقیت در ابعاد زندگی فردی، فرار از منزل، پرخاشگری، خشونت در رفتارهای اجتماعی، بزهکاری، دزدی، اقدام به خودکشی، افت و یا ترک تحصیل؛ مصرف سیگار یکی از عوامل خطر ابتلا به مصرف مواد مخدر می‌باشد، که به دروازه اعتیاد معروف است.

پیامدهای اقتصادی

ایرانیان سالیانه بیش از ۲۰۰۰ میلیارد تومان سیگار دود می‌کنند که دو برابر این میزان معادل **چهار هزار میلیارد تومان** صرف هزینه‌های درمانی عوارض و بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات می‌شود. برای این که بزرگی این عدد را متوجه شوید کافی است بدانید کل بودجه دولت در سال ۱۳۹۳ معادل ۲۰۰ هزار میلیارد تومان بوده است!



سیگاری‌های (دود) دست دوم،

اطرافیان مصرف‌کنندگان دخانیات هستند که بالاچار دود سیگار را از سیگار روشن یا دود متصاعد از ریه سیگاری‌ها تنفس می‌کنند.

دود دست سوم تشکیل شده از

آلاینده‌های دود سیگار که بر روی سطوح باقی می‌ماند و پس از ترکیب با گرد و غبار، دوباره در هوا پخش می‌شود و یا با ترکیبات دیگر موجود در محیط واکنش نشان می‌دهند اثرات این دود بسیار آسیب‌رسان و خطرناک است و تا ماه‌ها پایدار و تأثیرگذار بوده و بر دیوار، سطوح، وسایل نرم درون خانه مانند فرش، مبلمان و...

می‌تواند رسوب کند و چون **کودکان** زمان بیشتری را در منزل هستند بیشتر در معرض تماس و خطر هستند.

توصیه‌های کلیدی برای پیشگیری و ترک مصرف دخانیات

❑ **آگاهی** خود را در مورد ضررهای جسمی، روانی و اجتماعی مصرف سیگار و قلیان بالا ببرید.

❑ **باورهای غلط** در مورد فواید سیگار و قلیان را کنار بگذارید (از قبیل اعتقاد به اعتیادآور نبودن قلیان، رفع کردن اضطراب و خستگی با مصرف سیگار و قلیان، کشیدن قلیان ایمن‌تر و کم خطر تر نسبت به کشیدن سیگار است).

❑ **برای لذت‌های سالم و جایگزین برنامه‌ریزی کنید**، از جمله تفریحات جمعی، ورزش، مطالعه کتب و مجلات، پیاده‌روی در پارک بدون دخانیات، گفتگو با دوستان و آشنایان با چاشنی چای ایرانی و میوه و سبزی، استفاده از امکانات فرهنگی و هنری از قبیل تئاتر، موسیقی، سینما و بازدید موزه‌ها.

❑ **به عنوان والد** در جلسات خانوادگی راهکارهای دوری از سیگار و قلیان، هزینه‌های اقتصادی ناشی از مصرف و پس‌انداز ناشی از عدم مصرف را مطرح کنید.

❑ افراد مصرف‌کننده سیگار و قلیان به دلیل وابستگی به ماده مخدر نیکوتین **نیازمند درمان پزشکی (دارو درمانی توأم با رفتار درمانی)** هستند.

❑ با دوستان و خانواده‌هایی که مصرف سیگار و قلیان را بدون در نظر گرفتن قبح آن رواج می‌دهند کمتر معاشرت کنید.



❑ مهمترین نکته در ترک سیگار و قلیان
اراده است اما کافی نیست.

❑ بیشتر افراد برای به تعویق انداختن ترک
سیگار، این رفتار را با گفتن بعضی
جملات توجیه می‌کنند؛ از قبیل «امروز
روز خوبی نیست، فردا ترک می‌کنم!

ایراد من فقط همین یک چیز است! فلانی تمام عمرش را سیگار کشید و
بیشتر از ۹۰ سال هم عمر کرد! بالاخره آدم که نباید بدن سالم به گور ببرد!
مصرف سیگار استرس را کم می‌کند بنابراین اگر ترک کنم اضطرابم بیشتر
می‌شود! زندگی بدون سیگار مزه ندارد! و...» مواظب باشید، هرگاه سعی
می‌کنید سیگار را ترک کنید، ممکن است این وسوسه‌ها به
سراغتان بیایند.

مبارزه با مصرف مواد دخانی به عنوان یکی از مهمترین فاکتورهای اصلی حفظ
سلامت شهروندان به شمار می‌آید و اقدامات گسترده‌ای را در محیط
پیرامون زندگی لازم دارد: «نظارت مردم و نمایندگان آنها بر اجرای قانون منع
استعمال دخانیات در اماکن عمومی و وسایل نقلیه عمومی، در معرض دید نبودن
پاکت‌های سیگار در بقالی‌ها و فروشگاه‌ها، عدم فروش سیگار به افراد زیر ۱۸
سال، عدم عرضه سیگار و مواد دخانی تا فاصله صد متری از مدارس، ایجاد
پارک‌های بدون دخانیات، جلوگیری از عرضه قلیان در قهوه‌خانه‌ها و جایگزین

کردن آن با چایی اصیل ایرانی، قهوه و سایر نوشیدنی‌های سنتی ایرانی، معرفی قهوه‌خانه داران الگو که قلیان‌ها را تبدیل به گلدان کرده و برای خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های سالم‌تر مشتری جلب کرده است. تشویق و قدردانی از شهروندانی که مصرف سیگار و قلیان را کنار گذاشته‌اند».

همه ما باید تلاش کنیم قبح مصرف سیگار و قلیان را افزایش دهیم.

۱. به نظر شما چه عواملی باعث می‌شود که فرد نتواند اقدام به ترک مصرف سیگار یا قلیان کند؟ چه اقدامی برای هر عامل و بهانه‌های فهرست شده می‌توان انجام داد؟
۲. اگر یک قلیان فروشی در محله شما وجود داشت چگونه برای تبدیل این قلیان فروشی به محل عرضه محصولات مفید به سلامت تلاش می‌کردید؟

دفترک حاضر به منظور افزایش اطلاعات و انگیزه شما برای داشتن سبک زندگی سالم در محیط کار و زندگی شخصی تدوین شده است. این مجموعه توسط کارشناسان گروه مؤلفه‌های اجتماعی سلامت، مؤسسه ملی تحقیقات سلامت و اداره کل سلامت شهرداری تهران تألیف شده است؛ کپی و تکثیر بدون اجازه از هر نوع ممنوع است.