



پهناز عسکری

مصرف دخانیات یکی از مسائل جدی و پرخطر برای سلامت عمومی جامعه است که برای مقابله با آن، آگاهی عمومی، آموزش‌های مناسب، حمایت از افراد در خطر و ارائه خدمات درمان و پشتیبانی به افراد متداه به دخانیات ضروری است. تنظیم قوانین سختگیرانه برای کنترل تولید، تبلیغات، فروش و مصرف دخانیات نیز نقش مهمی در کاهش مصرف دارد.

دخانیات چیست؟

فاطمه زارع، رئیس گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد می‌گوید: دخانیات یعنی آنچه از توتون و تنباکو به صورت سیگار و جز آن استعمال می‌شود و معمولاً با دو اسم تنباکو (توتون) و سیگار شناخته می‌شود. سیگار دارای یک ماده خطرناک به نام نیکوتین است که بسیار مضر می‌باشد. تار و دود سیگار موجب تحریک نسوج و ترشحات ناچپه‌ها می‌شود. تار موجود در سیگار در ریه‌ها جمع شده و موجب ناراحتی دستگاه گوارش خواهد شد.

در سیگار، چهار هزار نوع ماده سمی وجود دارد. توتون، برگ‌های خشک‌شده گیاه تنباکوست که می‌تواند به صورت کشیدنی (دود کردن) و اچینا جویدنی در اشکال مختلف سیگار، سیگار برگ، توتون ، پیپ، قلیان و… مورد استعمال قرار گیرد. نیکوتین، تار و مونوکسید کربن از ترکیبات خطرناک سیگار هستند. دخانیات را در گروه‌های مختلفی دسته‌بندی کرده‌اند که شامل گروه دخنچی (سیگار، سیگار برگ، پیپ، قلیان، چپق و سیگار دستی) و گروه غیردخنچی (انیفه تنباکویی، تنباکوی جویدنی یا ناس) می‌باشد. استعمال دخانیات به معنای استفاده از مواد سوخته‌کننده مانند سیگار، سیگارهای الکترونیکی و قلیان است.

ویپ یا سیگار الکترونیکی

فاطمه زارع می‌گوید: ویپ دستگاهی شبیه به سیگار است که به جای دود، بخار تولید می‌کند. این بخار از طریق گرم کردن مایعی به نام جوِس ایجاد می‌شود که می‌تواند حاوی نیکوتین، طعم‌دهنده‌ها و مواد شیمیایی دیگر باشد.

* وحید جعفری، مدیر سلامت محیط و کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد: دخانیات، سالیانه موجب مرگ بیش از هشت میلیون نفر در جهان می‌شود، هفت میلیون نفر به علت مصرف مستقیم و ۱.۲ میلیون نفر به خاطر مواجهه با دود دست‌دوم!

این نوع سیگار برای اولین بار در سال ۲۰۰۳ در چین اختراع شد و از آن زمان به طور فزاینده‌ای در سراسر جهان محبوب شده است. دود و بوی کمتر سیگارهای الکترونیکی در سالیان اخیر باعث شده است تا بسیاری از افراد تصور کنند مصرف این سیگار به جای سیگارهای سنتی می‌تواند در ترک به آن‌ها کمک کند، برای همین گاهی از این سیگار در بازار به عنوان وسیله‌ای برای ترک اعتیاد به سیگارهای سنتی نیز یاد می‌شود اما استفاده از سیگارهای الکترونیکی دارای مضراتی مانند مسومیت با نیکوتین به ویژه در کودکان، آسیب و پوسیدگی دندان، خطرات برای زنان باردار و جنین، افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش خطر حمله قلبی و سکتة مغزی، اعتیاد به نیکوتین و ترک دشوار، آسیب به مغز در حال رشد در افراد جوان، مشکلات حافظه و تمرکز، بیماری‌های تنفسی مانند برونشیت، آسم، آسیب به ریه‌ها و التهاب و سرفه است.

دود سرطان‌زاست

رئیس گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد می‌گوید: دود حاوی مجموعه‌ای از مواد سمی و شیمیایی سرطان‌زا مانند نیکوتین است. او با بیان این که استعمال دخانیات، علاوه بر تأثیر منفی گذاشتن روی سلامت فردی، می‌تواند بر افرادی که در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند نیز تأثیر بگذارد، می‌افزاید: تماس با دود سیگار می‌تواند خطر ابتلای غیرسیگاری‌ها به بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های قلب و عروق را افزایش دهد. این مسأله به عنوان سیگاری‌نشینی فردی یا سیگاری‌نشینی جانبی شناخته می‌شود.

افزایش فشار خون و ضربان قلب، گشاد شدن مردمک چشم، کاهش اشتها، اسهال، استفراغ و گیجی، ایجاد لرزش، اختلالات تنفسی و قلع شدن دستگاه تنفسی و تشنج شدید از عوارض کوتاه‌مدت مصرف سیگار است. مونواکسید کربن موجود در سیگار، علاوه بر آسیب رساندن به فرد سیگاری به اطرافیان وی نیز همان آسیب را می‌رساند. با توجه به این اطلاعات، به شدت توصیه می‌شود که از مصرف دخانیات خودداری کنید و به طور کامل از سیگار کشیدن دست بکشید. اگر هم‌اکنون سیگار می‌کشید، ممکن است بخواهید با درخواست کمک و پشتیبانی از پزشکان و مشاوران متخصص در راه ترک سیگار قدم بگذارید.

قهرمان رویایی نوجوانان

زارع می‌گوید: باورهای غلط، فشار همسالان، نفوذ والدین، تأثیر رسانه‌ها، عوامل ژنتیکی و استرس از دلایل اصلی افراد برای شروع کشیدن سیگار هستند. خانواده به عنوان اولین و امن‌ترین کانون ایمنی‌بخش فرد، می‌تواند تأثیر مهمی در شکل‌گیری شخصیت سالم یا ناسالم اجتماعی داشته باشد و همان‌طور که با حمایت‌های خود می‌تواند فرزند را در مسیر موفقیت و کسب افتخارات بزرگ قرار دهد، به همان نسبت با ایجاد فشار، سبب بروز اختلالات روانی و ناسازگاری‌های اجتماعی در وی می‌شود که نوجوان برای رهایی از فشارهای خانواده به دنبال راه چاره می‌گردد و چه بسا به مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر دیگر روی بیاورد.

وی تأکید می‌کند: والدین به عنوان الگوی نوجوان، می‌توانند سهم زیادی در گرایش وی به سمت مصرف سیگار داشته باشند. وقتی نوجوان یا جوان در خانواده‌ای زندگی می‌کند که والدین یکی از آن‌ها آزادانه سیگار می‌کشند و به واسطه آن احساس سرخوشی دارد، نسبت به مصرف این ماده ترغیب می‌شود، به ویژه وقتی والد مصرف‌کننده، قهرمان رویایی فرزند باشد این الگوبدیری دوچندان خواهد شد.

یک شخصیت سالم می‌داند که سیگار فقط به‌طور موقت و براساس تلقین‌های شخص مصرف‌کننده، خاصیت کاهش‌دهنده‌نوسانات خلقی را دارد، در حالی که افراد سیگاری فکر می‌کنند در نتیجه مصرف سیگار، رفتار بهتری از خود نشان می‌دهند. افسردگی، اضطراب و فشارهای روانی، عواملی هستند که فرد را به مصرف سیگار ترغیب می‌کنند.

تأثیر رسانه‌ها

فاطمه زارع می‌گوید: نقش رسانه‌ها در گرایش افراد به مصرف سیگار بالاست و یکی از علل گرایش نوجوان یا جوان به سیگار، تقلید از هنرپیشه یا شخصیت اجتماعی محبوب اوست. در رسانه‌های نمایشی همچون سینما و تلویزیون، هنرپیشه‌ها به راحتی و بدون این که مانعی وجود داشته باشد سیگار می‌کشند، به همین دلیل رفتار کردن مثل قهرمان فیلم‌ها و سریال‌ها برای تماشاگران بسیار جالب و لذت‌بخش خواهد بود. در دسترس بودن آسان و همچنین قیمت ارزان سیگار نیز از عواملی هستند که کمک می‌کنند تا فرد به راحتی از هنرپیشه‌ها تقلید کند.

بیشتر افراد، سیگار کشیدن را از دوران کودکی یا نوجوانی شروع می‌کنند. هرچه سن شما در هنگام شروع به سیگار کشیدن کمتر باشد احتمال اعتیاد شما بیشتر می‌شود. زمان شروع سیگار کشیدن و ادامه آن تا حدی اثری است؛ زیرا عوامل ژنتیکی می‌توانند بر نحوه برخورد گیرنده‌های سطحی سلول‌های عصبی مغز شما با دوزهای بالای نیکوتین منتقل‌شده توسط سیگار تأثیر بگذارند. بسیاری از مطالعات، ارتباط بین افسردگی و استعمال دخانیات را نشان داده‌اند و معمولاً بهترین راه برای پیشگیری از اعتیاد به سیگار و وابستگی به نیکوتین، در وهله اول عدم استفاده از دخانیات است. برای پیشگیری از سیگار کشیدن کودکان در آینده، باید از خودتان شروع کنید؛ زیرا تحقیقات نشان داده‌اند کودکانی که والدین آن‌ها سیگار نمی‌کشند یا با موفقیت سیگار را ترک می‌کنند، بسیار کمتر به سراغ سیگار کشیدن می‌روند.



دوشنبه ۷ خرداد ۱۴۰۲ – سال نودهشتم – شماره ۲۸۶۷۸

عبور از باتلاق دخانیات



ترک سیگار

فاطمه زارع می‌گوید: برای ترک سیگار، نه‌تنها باید نوع رفتار خود را تغییر دهید و با علائم ترک ناشی از قطع نیکوتین کنار بیایید، بلکه باید راه‌های دیگری برای مدیریت خلق‌وخوی خود پیدا کنید. با یک برنامه مناسب تحت نظر روان‌شناس، می‌توانید برای همیشه از اشتیاق شما را به کشیدن سیگار تحریک کنید، راهی برای کنترل آن‌ها پیدا کنید.

برای خودتان یک روز مشخص را تعیین کنید تا فرصت کافی برای آماده‌سازی از نظر جسمی و روحی داشته باشید. در حال حاضر روش‌های مختلفی برای ترک سیگار وجود دارد اما در نهایت این شما هستید که باید تصمیم بگیرید می‌خواهید سیگار را به طور ناگهانی یا به تدریج ترک کنید. روشی را انتخاب کنید که مناسب شما باشد. حمایت خانواده، دوستان و اطرافیان شما بسیار مهم است، به آن‌ها بگویید که می‌خواهید ترک کنید و بخواهید که شما را در این مسیر حمایت کنند. انضمام به گروه‌های پشتیبانی مانند جلسات ترک نیز می‌تواند به شما در مواجهه با چالش‌ها کمک کند.

برای آماده‌سازی قبل از ترک سیگار بهتر است همه سیگارها و زیرسیگاری‌ها را دور بریزید و با دوستان، خانواده و همکاران خود در مورد تاریخ موردنظر برای ترک صحبت کنید. از قبل، تعداد زیادی آب‌نبات سفت و آدامس بدون قند به‌عنوان جایگزین سیگار خریداری کنید.از دوستان و اعضای خانواده خود که سیگار می‌کشند بخواهید از تاریخ ترک سیگار به بعد، دیگر در اطراف شما سیگار نکشند. اگر قبلا برای ترک سیگار سعی کرده و موفق نشده‌اید، در مورد عوامل شکست خود فکر کنید. یافتن فعالیت‌های مفید برای جایگزینی با دخانیات می‌تواند مؤثر باشد، ورزش کنید، به موسیقی گوش بدهید، کتاب بخوانید یا هنری را دنبال کنید.

استرس و فشار زندگی ممکن است عاملی برای استفاده از دخانیات شود. بنابراین یادگیری روش‌های مدیریت استرس مانند تمرینات تنفسی، مدیتیشن، یوگا یا روش‌های دیگر می‌تواند به شما کمک کند.

جزء اعتیادآور سیگار، نیکوتین است که به سرعت جذب جریان خون می‌شود و ظرف ۳۰ ثانیه به مغز می‌رسد و روی سلول‌های عصبی مغز اثر می‌گذارد. سیگاری‌های بزرگسال به طور متوسط بیش از ۱۳ سال از زندگی خود را به دلیل مصرف سیگار از دست می‌دهند و تقریباً ۵۰ درصد سیگاری‌ها از بیماری‌های مرتبط با تنباکو می‌میرند. میانگین سن شروع سیگار در کشور در مردان ۱۹ سال و در زنان ۲۱ سال و میانگین تعداد مصرف در کل کشور نیز ۱۴–۱۳ عدد در گروه ۶۵–۱۵ ساله است.

شرکت‌های سیگارسازی می‌کشوند سیگاری‌ها در تبلیغات آن‌ها جذاب و محرک به نظر برسند، اما تحقیقات نشان می‌دهد عکس این موضوع صحیح است. احتمال ناتوانی جنسی مردان سیگاری، حدود دو برابر بیشتر از مردان غیر سیگاری است. در زنان، کشیدن سیگار می‌تواند منجر به نازایی و ایجاد مشکلاتی حاملگی خارج از رحم، سقط خود به‌خودی و زایمان جنین مرده شود.

همچنین مصرف دخانیات، خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها را زیاد می‌کند و ثابت شده است که از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر مصرف‌کننده دخانیات بوده‌اند.

دود دست دوم!

وحید جعفری، مدیر سلامت محیط و کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد می‌گوید: در سال ۲۰۱۹ تعداد ۱،۱۴ میلیارد نفر در دنیا مصرف‌کننده مواد دخانی بودند که ۱۵۵ میلیون نفر از آن‌ها بین ۱۵ تا ۲۴ سال سن داشتند. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، دخانیات، سالیانه موجب مرگ بیش از هشت میلیون نفر در جهان می‌شود، هفت میلیون نفر به علت مصرف مستقیم و ۱.۲ میلیون نفر به خاطر مواجهه با دود دست‌دوم فوت می‌کنند. تا سال ۲۰۳۰ این‌آمار به ۱۰ میلیون مرگ خواهد رسید که هفت میلیون از این مرگ‌ها در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد. بر اساس برآوردها سالیانه بیش از ۶۰ هزار نفر در ایران، بر اثر مصرف دخانیات، جان خود را از دست می‌دهند و اگر روند افزایش مصرف سیگار کنترل نشود، میزان مرگ و میر در ایران طی ۱۰ سال آینده به سه برابر افزایش خواهد یافت.

جعفری با بیان این که پنج درصد از کل جنگل‌زدایی‌ها در جهان به دلیل کشت توتون است، می‌افزاید: یک فرد سیگاری در صورت ترک، به‌طور متوسط می‌تواند تا ۲۴ لیتر آب در روز ذخیره کند. هرساله در جهان، ۲۲ میلیارد مترمکعب آب در صنایع دخانی مصرف می‌شود و ۲۵ میلیون تن زباله از چرخه تولید تنباکو به جا می‌ماند.

به همین دلایل است که در قوانین و مقررات، به‌خصوص قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات، توجه خاصی به اماکن عمومی عاری از دخانیات و حفظ سلامت عموم در برابر دود تحمیلی محصولات دخانی شده است. متأسفانه معدود افراد سوذجو با عرضه و ترویج قلیان، زمینه‌ها سلب آسایش و به خطر افتادن سلامت مردم و به‌خصوص افراد ریسک‌پذیر مانند سالمندان، کودکان و خانم‌های باردار را فراهم می‌آورند. عرضه و استعمال قلیان یکی از نمونه‌های شاخص تمدی به حقوق سلامت عامه است.

تبلیغ استعمال دخانیات ممنوع!

مدیر سلامت محیط و کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد می‌گوید: سازمان جهانی بهداشت برای کنترل مصرف دخانیات این مداخلات را لازم می‌داند: نظارت بر مصرف دخانیات و سیاست‌های پیشگیری، محافظت از مردم در برابر دود تنباکو، کمک برای ترک وهشدار در مورد مضرات دخانیات، اجرای ممنوعیت تبلیغات و افزایش مالیات بر محصولات تنباکو و دخانیات.

وحید جعفری تأکید می‌کند: قطعا اجرای این راهبردها که به روشنی و صراحت در قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات بیان شده است، می‌تواند در کنترل و کاهش مصرف مواد دخانی و مدیریت اثرات زیانبار و خانمان‌سوز آن نقش اساسی را ایفا نماید و این مهم نه‌تنها وظیفه سازمان‌ها و نهادهای دولتی بلکه مسئولیت اجتماعی و اخلاقی تمام جامعه است. شعار هفته بدون دخانیات امسال (پنج الی ۱۱ خردادماه) «حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ حق و مسئولیت همگانی» است که بر مسئولیت همه افراد جامعه در اجرای این امر با اولویت محافظت از کودکان و نوجوانان تأکید دارد؛ چرا که هرچه سن مصرف دخانیات کاهش یابد یا میزان مصرف بیشتر شود، اثرات سوء استعمال مواد دخانی به شدت افزایش می‌یابد.

* دکتر محمدعلی اوزی نژاد، رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یزد:

مصرف دخانیات، مهم‌ترین عامل مرگ‌های قابل پیشگیری است

درددل یک شهروند

یکی از شهروندان درباره این موضوع می‌گوید: من واقعا در خصوص دخانیات گیج شده‌ام، از طرفی مرتب از سوی پزشکان و سایر منابع اطلاعاتی مثل صدا و سیما و سایر رسانه‌ها در مورد مضرات و مشکلاتی که سیگار و قلیان برای سلامتی ایجاد می‌کند می‌شنویم و از طرفی آنچه در جامعه اتفاق می‌افتد خیلی هم در این راستا نیست و می‌بینیم که فروش سیگار به نوجوانان به راحتی انجام می‌شود، خصوصا در مغازه‌های نزدیک مدارس و این با هدفی که شعارش داده می‌شود، مغایرت دارد.

احسان شریفی می‌افزاید: در کافی‌شاپ‌ها، قهوه‌فروشی‌ها یا رستوران‌ها قلیان به‌راحتی عرضه می‌شود و دختران و پسران حتی به صورت خانوادگی در محیط بسته قلیان می‌کشند که برای همه افراد حاضر در آن مکان عمومی مضر است.

حقیقتا چرا ارگان‌ها، نهادها و سازمان‌ها که باید پیگیر این موضوع باشند پیگیری نمی‌کنند؟ چرا هنوز در برخی از اماکن عمومی سیگار کشیده می‌شود؟ چرا وضعیت فروش سیگار ساماندهی نمی‌شود؟ چرا قیمت دخانیات در کشور ما از خیلی از کشورها ارزان‌تر است؟

اگر قیمت بالا بود، شاید توان خرید هم کمتر می‌شد و مردم کمتر به سوی این کالای مضر می‌رفتند. در پایان سپاسگزاریم که این درد دل‌ها را به گوش مسئولان می‌رسانید.

گفتگو