



دخان‌های ماسلامتی انتخاب‌باشما



کمیته استانی پیشگیری و مبارزه با دخانیات

با ترک سیگار ممکن است میل شدیدی به سیگار پیدا کنید، کارهای زیر می‌تواند به شما کمک کند:

- چند بار نفس عمیق بکشید.
- یک لیوان نوشیدنی بنوشید.
- اگر به شما سیگار تعارف کردند بدون تردید بگویید ((نه من سیگار نمی‌کشم)).
- برای استفاده از آدامس نیکوتین دار یا پزشک خود مشورت کنید.

بعضی الزام‌های قانونی

- فروش یا عرضه مواد دخانی به افراد زیر ۱۸ سال علاوه بر ضبط فرآورده‌های دخانی در مرحله اول ۵۰۰ هزار ریال جریمه و در صورت تکرار تا ۱۰ میلیون ریال جریمه دارد.
- توزیع فرآورده دخانی از سوی افراد فاقد پروانه ممنوع است و متخلفان از ۵۰۰ هزار تا ۳۰ میلیون ریال جریمه می‌شوند.
- مصرف دخانیات در اماکن عمومی جزای نقدی ۵۰ تا ۱۰۰ هزار ریال دارد.

ایجاد محیط‌های عاری از دخانیات
یک وظیفه همگانی است.



زندگی مرگ

اگر کسی یک بار قلیان مصرف کند، معادل ۲۰ تا ۴۰ نخ سیگار، دود استنشاق کرده و این در حالی است که افراد در معرض دود قلیان هم معادل ۴ تا ۷ نخ سیگار، دود وارد ریه‌هایشان شده است.

روش ترک دخانیات

برای ترک سیگار ابتدا تصمیم بگیرید و سپس زمان خاصی را برای آن انتخاب کنید.

یکی از روش‌های زیر را برای ترک سیگار انتخاب کنید:

قطع ناگهانی: دخانیات یکی از بهترین روش‌های ترک است و فرد معتاد پس از تقویت انگیزه در خود تصمیم به کنار گذاشتن مصرف دخانیات می‌گیرد.

ترک تدریجی: که در این روش فرد معتاد ضمن آگاهی از مضرات مصرف دخانیات مصرف آن را در اماکن عمومی، منزل، محیط کار و... برای خود محدود می‌کند و به تدریج با کاهش مصرف دخانیات آن را ترک می‌کند.

استفاده از دارو: در حال حاضر با نظر پزشکان داروهای جایگزین نیکوتین مانند چسب‌های نیکوتین، آدامس‌های نیکوتین و ... وجود دارند که تحت نظر پزشک به منظور ترک دخانیات استفاده می‌شود.



استعمال دخانیات از قبیل سیگار و قلیان حرام است.

(ایت...العظمی مکارم شیرازی)

مقدمه

استعمال دخانیات یکی از عمده‌ترین علل مرگ و میر در جهان است. در هر ۸ ثانیه یک نفر به علت دخانیات در دنیا می‌میرد. استعمال هر نخ سیگار ۷ دقیقه از عمر انسان را کاهش می‌دهد. در ایران مرگ‌های ناشی از مصرف دخانیات ۵۰ هزار نفر در سال برآورد شده است. در استان خراسان روزانه حدود ۱۱ نفر به علت مصرف دخانیات و عوارض آن جان خود را از دست می‌دهند. تخمین زده می‌شود که دخانیات هر سال می‌تواند ۵ میلیون نفر (عمدتاً در کشورهای با درآمد کم و متوسط) را به کام مرگ بفرستد. متوسط سن شروع سیگار در استان خراسان رضوی ۲۰ سال است و ۸ درصد مردم در گروه سنی ۱۵ تا ۶۴ سال روزانه سیگار می‌کشند.



اثرات زیان‌آور مواد شیمیایی موجود در سیگار و قلیان

دود دخانیات با دارا بودن بیش از ۴ هزار نوع ماده سمی، باعث بروز بیماری‌های مختلفی می‌شود. از این ترکیبات برخی مانند نیکوتین، مونوکسیدکربن، آرسنیک، آمونیاک، ددت، جیوه و ... اثرات سوء بیشتری روی دستگاه‌های مختلف بدن دارد. به‌طور میانگین افرادی که سیگار کشیدن را در دوران نوجوانی آغاز می‌کنند ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افراد غیرسیگاری خواهند مرد.

✓ سیگار سبب مرگ زود رس در مردان می‌شود.

✓ علت ۹۰ درصد سرطان‌های ریه، ۸۰ درصد مولد برونشیت مزمن و ۱۵ تا ۲۰ درصد سرطان‌های روده بزرگ، کبدورحم استعمال دخانیات است.

✓ خطر ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی در اثر استفاده از دخانیات در

مردان تا ۳ برابر و در زنان تا ۶ برابر افزایش می‌یابد.

✓ استعمال دخانیات در ایجاد بیماری‌های گوارشی، پوکی استخوان،

پوسیدگی دندان‌ها و بیماری‌های پوستی نقش مؤثری دارد.

✓ دخانیات قدرت باروری زنان را کاهش داده و خطر ایجاد سقط، تولد

نوزاد با وزن کم، مرده‌زایی و یائسگی زودهنگام را افزایش می‌دهد.

✓ دخانیات یکی از علل مهم ناتوانی جنسی در مردان است.

اثرات دود غیر مستقیم سیگار

خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات در افراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار به خصوص در محیط‌های بسته قرار دارند نیز مانند افراد سیگاری وجود دارد.



علت ۱۰ درصد از مرگ‌های بالغان در جهان مصرف دخانیات است.

مواد سمی موجود در ته سیگار

فیلتر سیگار حاوی فلزات سنگین و ترکیبات بسیار سمی با غلظت بالا است. مواد سمی موجود در یک فیلتر سیگار می‌تواند ماهی‌های یک لیتر آب را از بین ببرد. سیگاری‌هایی که ته‌سیگار خود را دور می‌اندازند سالانه بیش از یک تن آرسنیک وارد چرخه حیات می‌کنند.

اثرات زیان‌آور قلیان

باور عمومی بر آن است که عبور دود از میان آب درون محفظه شیشه ای قلیان موجب تصفیه آن می‌شود. این باور، اشتباه محض بوده و برخلاف باورهای سنتی **حجم دود استنشاق شده ناشی از یک وعده مصرف قلیان ۱۰ تا ۲۰ برابر مصرف یک نخ سیگار است.**

قلیان نه تنها تمام ۴ هزار ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زای موجود در سیگار را دارا است بلکه مونوکسیدکربن بیشتری نیز تولید می‌کند.

به‌علاوه دود قلیان مجموعه ای از عوامل سرطان‌زای دیگر هم دارد که ناشی از سوختن ذغال است. این مواد به‌عنوان عامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند و خطر انتقال بیماری‌های عفونی نظیر سل، هپاتیت و برخی بیماری‌های ویروسی نیز به دلیل استفاده مشترک از قطعه دهانی وجود دارد.

